



## 3. Gesundheit

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention, dessen Qualität wir als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung systematisch sichern und weiterentwickeln.

**Aufgrund neuer Rahmenbedingungen und der bundesweiten Richtlinien der gesetzlichen Krankenkassen hat sich die Bezuschussung von Gesundheitskursen geändert.**

Gemäß § 20 SGB V sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen.

Dabei legt ihre zentrale Prüfstelle Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen sehr unterscheiden.

So bezuschussen sie z. B. nur noch zeitlich begrenzte, standardisierte (Einsteiger-) Kurse mit maximal 8 – 12 Terminen.

Die VHS hingegen setzt auf teilnehmerorientierte Gesundheitsangebote, in denen individuell auf die Gruppe eingegangen wird und Unterrichtsinhalte aufbauend über mehrere Semester vermittelt werden.

Forschungen belegen, dass insbesondere regelmäßige und kontinuierliche Bewegung langfristig die besten Effekte aufweist!

Daher hat die KVHS Saale – Holzland e.V. in ihrem Programmangebot keine Maßnahmen nach § 20 SGB V geplant.

Gerne stellen wir Ihnen aber auf Wunsch nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine VHS – Teilnahmebestätigung (ohne Bestätigung einer Prüfung oder Förderfähigkeit nach § 20 SGB V) aus.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, **klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse.**

Wir als Volkshochschule haben darauf leider keinen Einfluss!

Formulare von und für Krankenkassen füllen wir aus organisatorischen Gründen nicht aus, lediglich der Eintrag (Stempelaufdruck) im Bonusheft Ihrer Krankenkasse wird von uns getätigt.

**Alle Kurse an der VHS sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert.**

### 3.0 Fächerübergreifendes

#### 3.0.1 Pilates

Pilates ist ein äußerst sanftes und effektives Workout, das einem die Möglichkeit gibt, den ganzen Körper zu kräftigen und formen, zu dehnen und entspannen. In kürzester Zeit erzielt man durch die spezielle Atemtechnik und das ausgeprägte »Powerhouse« eine verbesserte Körperhaltung, stärkt das Körperbewusstsein und korrigiert Haltungsfehler. Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet.

10 Zeitstunden/50,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

15 Zeitstunden /69,30 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*

(RNE\* Sonderregelung Ärztehaus)

**Kahla: ab 11.09.2017, 19:40 Uhr**

**Hermisdorf: ab 23.10.2017**

### 3.0.2 Attraktiv und selbstsicher durch die Wahl der richtigen Farben

Dreiteiliges Persönlichkeitsseminar mit Farb- und Typberatung

Anhand von Tüchern führen wir Ihre persönliche Farbanalyse durch: In den vier Jahreszeiten, mit jeweils einer ganzen Farbpalette, sind die vier Grundtypen festgelegt. So erhalten Sie Ihren persönlichen Farb- und Schönheitspass. Sie werden nicht mehr zu Hause vor dem Spiegel feststellen, dass Ihnen diese Farbe überhaupt nicht steht. Zusätzlich wird Ihr Make-up auf den Farbtypen abgestimmt. Sie bekommen Tipps für eine gut kombinierte Grundgarderobe und das Einsetzen von Schmuck und Accessoires. Nebenkosten entstehen durch den Erwerb eines Farbpasses.

12 UE/61,80 EUR

12 UE/70,20 EUR (Kleingruppe ab 6 Personen)

3 Abende, montags, 18:00 - 21:00 Uhr

**Beginn in Hermsdorf: 06.11.2017**

### 3.0.3 Die Wirbelsäule stärken

Mit Elementen zur Haltungs- und Bewegungsschulung aus dem Programm Rückenschule lernen die Teilnehmenden, ihre Körperhaltungen und Bewegungsabläufe zu verbessern. Es werden Ursachen für Beschwerden erörtert und gezielte funktionelle Rückenbewegungen sowie Entspannungsübungen zur Kräftigung der Wirbelsäule durchgeführt, die auch zu Hause angewandt werden können.

10 Zeitstunden/44,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

12 Zeitstunden /51,00 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

20 UE/59,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

Eisenberg, Hermsdorf, Kahla, Schkölen, Stadtroda

**Eisenberg: montags, 17.00 und 18.00 Uhr**

**Hermsdorf: montags**

**Kahla: dienstags, 18:00 Uhr**

**Stadtroda: dienstags, 17:00 Uhr und donnerstags, 20:00 Uhr**

**Schkölen: montags, 17:00 Uhr**

### 3.0.4 Die Wirbelsäule stärken 50 Plus/Senioren



Kursinhalt: siehe Kurs 3.0.3

10 Zeitstunden/43,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

12 Zeitstunden /49,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

24 UE/69,00 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

10 Zeitstunden /55,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*, Hermsdorf

Kursorte: Eisenberg, Hermsdorf, Stadtroda, Kahla

### 3.0.5 Sanfte Fitness 50 Plus/für Senioren mit Elementen aus dem orientalischen Tanz



Wer Spaß am Tanzen hat und dabei gut in Bewegung bleiben möchte, kann hier mit Ganzkörpertraining leicht erlernen, wie man mit entsprechenden Übungen nach orientalischer Musik ein positiveres Körpergefühl erreicht, Stress abbaut, Geist und Seele entspannt und gleichzeitig seine Wirbelsäule und den Beckenboden stärkt. Dabei wird ebenso die Bauchmuskulatur trainiert sowie der Kreislauf mobilisiert. Dadurch entsteht eine bessere Körperwahrnehmung und Haltung und Rückenprobleme können verbessert werden.

10 Zeitstunden/45,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

Dieser Kurs kann ab 6 Teilnehmern durchgeführt werden.



10 Zeitstunden/51,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

Kursorte: Hermsdorf, Eisenberg

### 3.0.6 Life-Kinetik®

#### **Wahrnehmung+Gehirnjogging+Bewegung = mehr Leistung!**

Diese effektive Trainingsmethode umfasst grundsätzlich

3 Trainingsbereiche: Wir animieren durch ungewöhnliche Bewegungen unser Gehirn zur Bildung neuer Synapsen, trainieren unser visuelles System sowie immer gleichzeitig unsere kognitiven Fähigkeiten. Durch diese meist dreidimensionalen Herausforderungen für den Körper zwingen wir das Gehirn, neue Handlungsmuster zu kreieren, die dann im täglichen Ablauf die Bewältigung aller Aufgaben erleichtern. Die individuelle Leistungsfähigkeit in Beruf, Schule, Sport und Alltag wird spürbar gesteigert durch verbesserte Aufnahmekapazität, mehr Kreativität, besseres Gedächtnis, verbesserte Wahrnehmung, Stressreduzierung, Senkung des Burn-Out-Risikos sowie Vorbeugung gegen Altersdemenz.

6 Zeitstunden/78,40 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\*



## 3.1 Entspannung

### 3.1.1 Autogenes Training für Einsteiger bzw. Fortgeschrittene

Beim Autogenen Training erlernt man, wie der Körper systematisch entspannt und somit eine tiefe innere Ruhe erlangt werden kann. Es wird außerdem mehr Gelassenheit in der Einstellung zu den Alltagsproblemen und der Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst u. ä. angestrebt. Die Fähigkeit zur Selbstentspannung wird so trainiert, dass sie zu jeder Zeit anwendbar ist.

20 UE/59,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

24 UE/69,00 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*

24 UE/78,60 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Beginn in Hermsdorf: Montag, den 16.10.2017**

### 3.1.2 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Das Hatha-Yoga (Körper-Yoga), welches in diesem Kurs vermittelt wird, beinhaltet aktive Muskelan- und -entspannung sowie Atemschulung mit Schwerpunkt auf der Bauchatmung. Bewusste Entspannung heißt, die Wärme im Körper zu spüren und die Muskulatur zu lockern, bis ein Zustand der Ruhe eintritt. Yogahaltungen (Asanas) wirken kräftigend auf die Wirbelsäule, Muskeln, Blutgefäße, Bänder und Gelenke. Durch einen gleichmäßigen Atemrhythmus wird vor allem auch das vegetative Nervensystem (Kreislauf, Verdauung, Stoffwechsel) positiv beeinflusst.

(RNE\* Sonderregelung Kita »Regenbogen« und in Dornburg)

20 UE/65,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*,

24 UE/76,20 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*,

Kursorte: Eisenberg, Hermsdorf, Kahla, Bad Klosterlausnitz, Dornburg, Dorndorf

**Eisenberg: montags, ab 18.09.2017, 17:00 Uhr und 18:45 Uhr,  
dienstags, ab 19.09.2017, 18:00 Uhr und 19:45 Uhr**

**Hermsdorf: freitags, ab 22.09.2017, 17:00 Uhr,  
dienstags, ab 26.09.2017, 18:15 Uhr**

**Außerdem bestehen die Kurse des Frühjahrssemesters weiter!**



### 3.1.3 Yoga 50 Plus/Senioren



Gerade im Alter kann Yoga helfen, sich fit zu halten und die Lebensqualität zu verbessern oder mit etwaigen gesundheitlichen Einschränkungen optimal umzugehen. In Anlehnung an den Inhalt des Kurses 3.1.2 wird dieser altersgerecht konzipiert. Es werden Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen durchgeführt und die Körperwahrnehmung geschult. Im Mittelpunkt stehen gelenkschonende Übungen zur Unterstützung der Beweglichkeit und Kräftigung der Wirbelsäule.

20 UE/65,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

20 UE/75,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

24 UE/76,20 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*

24 UE/88,20 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Hermsdorf: dienstags, 8:00 Uhr und 9:45 Uhr**

**Stadtroda: montags, 10:30 Uhr und dienstags, 8:30 Uhr**

**Kahla: donnerstags, 8:45 Uhr**



### **3.1.4 Progressive Muskelentspannung und Einführung in die Meditation**

Der Kurs beinhaltet das Erlernen der progressiven Muskelrelaxation nach Jakobson als aktive Entspannungsmethode.

Die Teilnehmer erlernen das bewusste Atmen, Achtsamkeit für den eigenen Körper und im Alltag. Sie erfahren, wie sich Ruhe und Entspannung auf ihr Allgemeinbefinden auswirken kann. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Meditationspraxis, als Möglichkeit der geistigen Entspannung, um im Alltag ruhiger und gelassener zu sein. Es werden beide Methoden aktiv geübt.

7 Zeitstunden (7 Abende)/36,00 EUR, zzgl. 7,00 EUR RNE\*

7 Zeitstunden/43,00 EUR, zzgl. 7,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

10 Zeitstunden/53,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

10 Zeitstunden/63,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Beginn in Hermsdorf: Donnerstag, den 19.10.2017, 18:00 Uhr**

### **3.1.5. Qi Gong**

In diesem Kurs werden u. a. die 8 Brokate, Stehende Säule und Übungen aus dem 5-Elemente-Qigong vermittelt. Der Fokus liegt auf Entspannung sowie der Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die Übungen stärken Bänder und Sehnen, machen die Gelenke geschmeidig, verbessern die Atmung und stellen das natürliche Gleichgewicht des Körper-Energie-Systems wieder her. Für alle, die Freude an natürlichen, harmonisierenden Bewegungen haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

10 Zeitstunden/49,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

**Beginn in Hermsdorf: Dienstag, den 19.09.2017, 17:30 Uhr und 18:45 Uhr**

### **3.1.6. Tai Chi / Qi Gong**

In diesem Kurs werden mehrere Qigong-Übungen (BaDuanJin, Harmonie u. a.) vermittelt sowie die kurze Form des Taiji Yang-Stils (Peking Form). Taiji ist Meditation in Bewegung. Der Fokus liegt auf Entspannung sowie der Wahrnehmung des eigenen Körpers. Bei regelmäßiger Praxis stellen sich u. a. folgende wohltuende Effekte ein: Beruhigung des Geistes, Entspannung und Kräftigung des Körpers, Vertiefung der Atmung, Aufhebung von Energieblockaden, Anhebung des Energiepegels, Verbesserung der Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit.

20 UE/67,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

24 UE/78,60 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

**Dorndorf: ab 04. 10.2017, mittwochs, 18:00 Uhr**

### **3.1.7 Tai Chi Chuan**

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System der Körperschulung mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund. Seine Bedeutung lag früher in der Selbstverteidigung – heute hat es vor allem **gesundheitsfördernde Wirkung**. Tai Chi Chuan hat die Techniken der Kampfkunst mit der weichen Bewegungskunst des Qi Gong miteinander verbunden. Das Üben der Entspannung in der Bewegung ist ein wichtiger Aspekt des Tai Chi Chuans und wird als ausgleichend sowie harmonisierend empfunden.

20 UE/63,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

24 UE/73,80 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*

**Kahla: mittwochs, 17:30 Uhr**

### **3.1.8 Von Kopf bis Fuß auf Entspannung eingestellt - Ganzkörpermassage für Paare**

Massage ist ein Stück Bewegung, Entspannung und Körpererfahrung zugleich. Massage ergänzt gesundheitsfördernde Bewegung, löst Muskelverspannungen, fördert den Stoffwechsel der Muskulatur u. a. Im Kurs gibt es praxisbezogene Tipps, Erklärungen über körperliche und seelische Zusammenhänge und man lernt, sich selbst und andere vom Kopf bis zu den Füßen verwöhnen.

Voraussetzung: 2 Personen pro Anmeldung!

10 UE/31,00 EUR, zzgl. 7,00 EUR RNE\*, zzgl. Kosten für Massageöle

10 UE/35,00 EUR, zzgl. 7,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen) zzgl. Kosten für Massageöle

### **3.1.9 Die Fünf »Tibeter«®**

Diese Übungen sind ein Energie- und Fitnessprogramm für jedes Geschlecht, jedes Alter und unabhängig von der physischen Verfassung des Einzelnen. Die aus dem Hatha-Yoga stammenden Stellungen erreichen eine ganzheitliche Wirkung auf den Übenden. So werden der gesamte Körper, die Muskeln, das Energiesystem, Immunsystem, Atemsystem und die Chakren angesprochen. Die Fünf »Tibeter«® fördern (auch und besonders im reiferen Alter) die Beweglichkeit, Aktivität, innere Ausgeglichenheit, Lebensfreude und das Selbstbewusstsein. Durch das Zusammenspiel von bewusster Atmung und dynamischer Bewegung kommt es schon nach relativ kurzer Übungszeit zu einer Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Die Übungen sind einfach zu erlernen; Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

8 UE/28,80 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\*

8 UE/34,40 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\* (Kleingruppe, ab 6 Personen)

**Termin: Sonnabend, den 18.11.2017, 9:30 - 16:00 Uhr**

### **3.1.10 Die fünf »Tibeter«® (Aufbaukurs)**

Das Aufbau-seminar ist für alle Interessenten, die bereits, auch vor geraumer Zeit, den Basiskurs belegt, dann aber die die fünf »Tibeter«® nicht weiter praktiziert haben. Hier werden nochmals ausführlich die einzelnen Übungen betrachtet. Kleine »Ungereimtheiten«, die sich eingeschlichen haben, können berichtigt werden. Darüber hinaus werden an diesem Tag der 6. und 7. »Tibeter«® vermittelt. Es gibt auch wieder zusätzliche Übungen, um die Wirkungsweise der einzelnen Elemente der fünf »Tibeter«® zu verdeutlichen.

8 UE/28,80 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\*

8 UE/34,40 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\* (Kleingruppe, ab 6 Personen)

**Sonnabend, 9:30 Uhr – 16:00 Uhr (eine Veranstaltung)**

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2018**



### **3.1.11 Die Kraft des bewussten Atems**

Atem bedeutet Leben. Ohne unseren Atem können wir nicht existieren. Leider ist uns oft diese grundlegende Bedeutung des Atems nicht bewusst. Wir vernachlässigen ihn; atmen flach, gehetzt und kurz, ohne uns der Vielfalt dieses Geschenks der Natur bewusst zu sein und uns zu Nutzen zu machen. In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Atemtechniken, die in ihrer Wirkungsweise harmonisierend, beruhigend, aktivierend oder /und entgiftend sind. Nehmen Sie wahr, wie Sie durch bewusste Atemübungen Ihren Körper unterstützen sowie eine Stärkung im mentalen Bereich erreichen können.

8 UE/28,80 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\*

8 UE/34,40 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\* (Kleingruppe, ab 6 Personen)

**Sonnabend, den 13.01.2018, 9:30 Uhr – 16:00 Uhr (eine Veranstaltung)**



### **3.1.12 Meditation und Achtsamkeit**

In diesem Tagesseminar werden verschiedene Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen vermittelt, um den Geist zur Ruhe zu bringen, der in unserem Alltag ständig gefordert und teils überfordert wird. Die Gedanken kreisen nicht mehr durch den Kopf und verfangen sich im Grübeln, sondern Sie können durch das Praktizieren der Techniken zu einer kraftvollen Ruhe im Inneren und Achtsamkeit sich selbst gegenüber gelangen. Es werden in diesem Seminar unterschiedliche Meditationsformen aufgezeigt: geführte, aktive, stille etc., so dass Sie in jeder Situation genau die für Sie passende Technik anwenden können.

8 UE/28,80 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\*

8 UE/34,40 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\* (Kleingruppe, ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2018**

**Sonnabend, 9:30 Uhr – 16:00 Uhr (eine Veranstaltung)**

## **3.2 Vitalität/Bewegung/Körpererfahrung**

### **3.2.1 Präventives Herz-Kreislauf-Training (Ganzkörpertraining)**

Durch Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Dehn- und Entspannungsfähigkeit sowie der (allgemeinen) Ausdauer sollen körperliche Vitalität gefördert, das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und der Alltagsstress abgebaut werden. Gezielte Kräftigungsübungen beugen außerdem der Steifheit und Unbeweglichkeit des Körpers vor, Verspannungen der Muskeln, Bänder und Sehnen lösen sich (deshalb auch besonders geeignet für Interessenten, die eine sitzende oder stehende Tätigkeit ausüben und dadurch ihren Körper nur einseitig belasten).

20 UE/57,80 EUR

24 UE/66,60 EUR

10 Zeitstunden/50,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

12 Zeitstunden/58,20 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*

(RNE\*-Sonderregelung Ärztehaus)

Kursorte: Kahla, Eisenberg, Stadtroda

**Beginn in Kahla: Montag, den 11.09.2017, 18:30 Uhr**

### **3.2.2 Latin - Aerobic**

Latin Aerobic verbindet Fitness und Tanz miteinander. In diesem Kurs fühlen sich alle wohl, die lateinamerikanische Musik und Tänze wie Salsa, Merengue, Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba ... lieben und Herz- Kreislaufsystem sowie Koordination und Kondition trainieren wollen. Spaß garantiert!

16 UE (8 Veranstaltungen)/58,60 EUR , zzgl. 8,00 EUR RNE\*

20 UE (10 Veranstaltungen)/69,80 EUR , zzgl. 8,00 EUR RNE\*

**Beginn in Hermsdorf: Freitag, den 15.09.2017, 19:30 Uhr**

### **3.2.3 Fitness im Rhythmus der Musik**

Eine Kombination der Tänze ChaChaCha, Jive, Discofox, Salsa und Merengue zur gleichnamigen Musik, gemischt mit Balance-, Beweglichkeit-, Kraft- und Yogaelementen. Zu speziell ausgewählter Disco- und lateinamerikanischer Musik werden einfache Schritte aneinander gereiht und zu kurzen Bewegungsabfolgen kombiniert - mal zackig, mal in Zeitlupe. Die Übungen bringen den Kreislauf in Schwung, die Muskulatur wird gekräftigt, die Kondition wird gestärkt. Die Intensität des Trainings kann der eigenen Kondition angepasst und gesteigert werden. Ein neues und außergewöhnliches Kursprogramm für alle Fitness- und Tanzbegeisterten.

10 Zeitstunden/53,80 EUR

**Eisenberg: montags, 19:00 Uhr**

**Hermsdorf: dienstags, 18:00 Uhr**



### 3.2.4 Präventives Herz-Kreislauf-Training 50 Plus/Senioren (Ganzkörpertraining)



In diesem Kurs treffen sich einmal wöchentlich Seniorinnen und Senioren, die ihren Körper regelmäßig in Bewegung halten und somit ihr Wohlbefinden fördern wollen. Die Palette der Übungen ist breit und reicht von der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bis zur Kräftigung der Muskulatur (Speziell der Wirbelsäule), verbessert die Gelenkbeweglichkeit und wirkt so den altersspezifischen Verschleißerscheinungen entgegen.

12 Zeitstunden/52,20 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

24 UE/69,00 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

### 3.2.5 Fit durch Bewegung

In vielfältiger Art und Weise wird der gesamte Körper trainiert. In jeder Stunde wird ein konditionelles Herz – Kreislauftraining durchgeführt, welches gleichzeitig als Erwärmung dient. Freudbetont soll die Muskelkraft von Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern und Armen gesteigert werden. Zudem arbeiten wir an der Verbesserung der motorischen Fähigkeiten wie beispielsweise Beweglichkeit und Koordination. Im »Cool Down« am Ende jeder Kursstunde erlernen Sie Dehntechniken und Entspannungsmethoden. Die Zielgruppe dieses Kurses sind Frauen und Männer, die ihren Körper aktivieren und in Schwung halten wollen.

10 Zeitstunden/48,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

15 Zeitstunden/66,30 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

**Neu in Hermsdorf: ab Montag, den 09.10.2017, 18:00 Uhr**

## 3.4 Heilmethoden

### 3.4.1 Die Bachblütentherapie®

Bachblütentherapie® - von dem englischen Arzt und Homöopath Dr. Edward Bach (1886 - 1936) entwickelt - ist ein natürliches, sanftes Verfahren, das eine psychische Stabilisierung den Menschen ermöglichen kann. Körperliche Erkrankungen basieren häufig auf psychogenen Störungen, d. h. aus unverarbeiteten Emotionen, Sorgen und Ängsten, mangelnder Selbstverwirklichung, innerer Unruhe, ständiger Anspannung oder anderen negativen Gemütszuständen. Aus dem psychischen Gleichgewicht gebracht, verliert der Mensch die Kraft, sich gegen schädigende Einflüsse zur Wehr zu setzen. Bachblüten® sind eine Bereicherung der naturheilkundlichen Hausapotheke. Es werden die 38 Blüten-Essenzen und deren Wirkung vorgestellt und erläutert.

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE/17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Termin: Montag, den 20.11.2017, 18:00 Uhr**

### 3.4.2 Essbare Wildkräuter – Vitamine und Mineralstoffe vor unserer Haustür... Teil I

Nach langen Wochen, in denen die Natur dunkel und grau war – wird es endlich GRÜN!

- Grün ist die Farbe des Lebens und des Wohlfühlens
- wir assoziieren damit Hoffnung, Zuversicht, Erneuerung, Heilung
- Grün aktiviert unser Herzzentrum, beruhigt das Nervensystem - bringt alles in den GRÜNEN BEREICH

Sie erfahren am Beispiel ausgewählter Kräuter und deren Anwendung (Verkostung) Wissenswertes über die Schätze, mit denen uns Mutter Natur reich beschenkt.

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE/17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2018**

**Termin: montags, 18:00 Uhr**

### **3.4.3 Essbare Wildkräuter – Vitamine und Mineralstoffe vor unserer Haustür... Teil II**

Sie erfahren am Beispiel weiterer ausgewählter Kräuter und deren Anwendung (Verkostung) Wissenswertes über die Schätze, mit denen uns Mutter Natur reich beschenkt.

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE/17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2018**

**Termin: montags, 18:00 Uhr**



### **3.4.4 Essbare Wildkräuter – Vitamine und Mineralstoffe vor unserer Haustür... Teil III**

Kursinhalt: siehe Kurs 3.4.3

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE /17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2018**

**Termin: montags, 18:00 Uhr**

### **3.4.5 Gewürzpflanzen und ihre Heilwirkung (Teil I)**

Unter Gewürzpflanzen versteht man eine Pflanze, deren Bestandteile wie Blätter, Früchte oder Samen als Gewürz für Speisen Verwendung findet. Gerade diese Bestandteile sind es auch, deren Inhaltsstoffe eine Heilwirkung ausmachen können, so dass der Mensch in 2-facher Hinsicht von der Nutzung dieser Pflanzen profitiert. Im Kurs wird an ausgewählten Pflanzen die Wirkungsweise dieser zwei Ebenen erläutert und anschaulich an Beispielen vorgestellt.

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE /17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester, Montag, den 05.03.2018, 18:00 Uhr**

### **3.4.6 Gewürzpflanzen und ihre Heilwirkung (Teil II)**

Kursinhalt: siehe Kurs 3.4.5

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE /17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester, Montag, den 26.03. und 02.04.2018, 18:00 Uhr**



### **3.4.7 Fit und vital durch Herbst und Winter mit Schüßler-Salzen**

Die trüben, nasskalten Herbsttage und das raue Winterwetter machen uns jedes Jahr erneut zu schaffen. In diesen beiden Jahreszeiten ist das körpereigene Immunsystem besonders stark gefordert. Ist die Immunabwehr geschwächt, steigt die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten. Eine der zahlreichen Möglichkeiten die Immunsituation zu verbessern, ist die gezielte prophylaktische oder auch therapeutische Einnahme von Schüßler Salzen, welche in diesem Vortrag mit zahlreichen Rezepturbeispielen vorgestellt werden.

3 UE (ein Abend) /9,90 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\*

3 UE/11,40 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Termin: Dienstag, den 14.11.2017, 18:00 Uhr**



## 3.5 Gesundheitspflege

### 3.5.1 Räuchern mit heimischen Kräutern – alte Traditionen neu beleben

Seit Menschengedenken und in allen Kulturkreisen war das Räuchern ein fester Bestandteil des täglichen Lebens, denn jenseits von jeglicher Magie und Esoterik wirken Düfte und Gerüche unmittelbar auf unser Gefühlszentrum und lösen so unterschiedliche Emotionen und Wirkungen aus. So können die vielfältigen Wirkungen der Räucherstoffe genutzt werden, um den Herausforderungen des modernen Alltags gelassener zu begegnen. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über den Brauch des Räucherns und die verschiedenen Räuchervarianten, lernen einheimische Räucherpflanzen und deren Wirkung auf unser Gemüt kennen und erhalten praktische Anregungen für selbst hergestellte Duftmischungen.

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE/17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Termin: Montag, den 13.11.2017, 18:00 Uhr**

### 3.5.2 Gesunder Darm – Gesunder Mensch

#### Der Darm als Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden

Schon vor 2400 Jahren soll der griechische Arzt Hippokrates festgestellt haben:

»Der Tod sitzt im Darm.« Der Darm ist mit seinen ca. 8 m Länge und einer Oberfläche von ca. 400 m<sup>2</sup> das größte Organ des Menschen. Somit wird seine zentrale Stellung im Organismus und damit bei der Erhaltung der Gesundheit deutlich. Medikamente, falsche oder einseitige Ernährung, Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln, Umweltgifte, mangelhafte Sekretion der Verdauungssäfte oder auch Infektionen können die Bakterienflora des Darmes massiv ins Ungleichgewicht bringen und zu einer krankhaften Vermehrung darmfremder Keime führen. Neben vielen wertvollen therapeutischen Hinweisen wird in diesem Vortrag die Bedeutung einer mikro-biologischen Stuhluntersuchung herausgestellt.

3 UE (ein Abend)/9,90 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\*

3 UE/11,40 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Termin: Dienstag, den 28.11.2017, 18:00 Uhr**

### 3.5.3 Frühlingszeit ist Entgiftungszeit

Der Frühling ist die Zeit des Jahres, in welcher in der Natur ein neuer Lebenskreislauf beginnt. Er bringt neue Energie und Lebenskraft.

Naturgemäß ist er auch Anreiz für viele Menschen an die eigene Gesundheit zu denken. Dabei stehen vor allem das Entgiften und die Entschlackung des Körpers im Vordergrund. Die Arbeit von Leber, Nieren, Lymphe, Haut und Darm wird gezielt angeregt, da diesen als Entgiftungsorganen wichtige Aufgaben im Stoffwechsel zukommen. Hierbei können Arzneimittel und Rezepturen aus den Bereichen Phytotherapie, Homöopathie, Biochemie nach Dr. Schüßler und Spagyrik sinnvoll als Kuranwendung eingesetzt werden. Außerdem sollte reichlich stilles Wasser und / oder neutrale Kräutertees getrunken werden, um effektiv auszuleiten.

In diesem Vortrag werden Ihnen wichtige Informationen über die Zusammenhänge zwischen Verschlackung bzw. Versauerung des Stoffwechsels und Ausscheidungs- bzw. Entgiftungsprozesse vermittelt. Außerdem erhalten Sie viele wertvolle Tipps und Rezepturen für eine individuelle Frühjahrskur.

3 UE (ein Abend)/9,90 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\*

3 UE/11,40 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Termin: Dienstag, den 20.02.2018, 18:00 Uhr**



### **3.5.4 Wechseljahre – Zeit der Veränderung, des Wandels und der Chancen**

Die Wechseljahre sind der natürliche Übergang in eine neue Lebensphase der Frau. In dieser Zeit kommt es zu hormonellen Veränderungen, die manche Frauen als sehr belastend empfinden. Das Zusammenspiel der Hormone gerät zunehmend aus der Balance und es kann zu verschiedenen körperlichen und seelischen Beschwerden kommen. In dieser Wandlungs-phase ist es wichtig, das Rhythmische System des Organismus zu unterstützen und die wechselhaften Stimmungsphasen zu harmonisieren. Hierbei soll Ihnen der Vortrag mit seinen vielen Anregungen und Rezepturen eine wertvolle Hilfe sein.

3 UE (ein Abend)/9,90 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\*

3 UE/11,40 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2018, dienstags, 18:00 Uhr**

### **3.5.5 Mit der Kraft des Wassers das Muskel- und Skelettsystem stärken**

Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, was zu einer Entlastung des Knochen- und Bandapparates führt. Durch gezielte Übungen werden bestimmte Muskelgruppen gestärkt und somit die Beweglichkeit des Körpers gefördert. Gleichzeitig kommt es zur Verbesserung der Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Erläuterungen über Zusammenhänge zwischen körperlicher Beanspruchung und psychischen Vorgängen sollen helfen, Veränderungen besser wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Angeregt wird außerdem die Motivation zu regelmäßiger Bewegung.

10 Zeitstunden/47,80 EUR, zzgl. Badnutzungsentgelt, Stadtroda

10 Zeitstunden/56,80 EUR, zzgl. Badnutzungsentgelt, Bad Klosterlausnitz

### **3.5.6 Schwimmen lernen für Erwachsene in der Fachklinik Klosterwald in Bad Klosterlausnitz (auch einer zweiten Schwimmart)**

Das Erlernen der Schwimmtechniken des Brustschwimmens dient der Verbesserung bzw. Wiederherstellung der Beweglichkeit. Durch den Einsatz der richtigen Atemtechnik können nicht nur erhöhter oder zu niedriger Blutdruck, sondern auch die Herzfunktion günstig beeinflusst werden. Das Ausüben der Arm- und Beinbewegungen fördert Koordinationsfähigkeit, verbessert Körperhaltung und Körperbeherrschung, kräftigt Muskeln und Gelenke und unterstützt das Gleichgewichtsverhalten. Um den Rücken zu schonen, werden funktionelle Übungen durchgeführt und die Bewegungsausführung entsprechend den körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. Fehlhaltungen werden durch gezielte Mobilitätsübungen korrigiert. Wer schon erste Kenntnisse im Schwimmen hat und doch noch unsicher ist, kann seine Fähigkeiten durch Übungen erweitern oder eine zweite Schwimmart erlernen. Die Altersgruppe spielt dabei keine Rolle.

10 Zeitstunden/48,80 EUR, zzgl. Badnutzungsentgelt

### **3.5.7 »Letzte Hilfe« - Kurs**

Ähnlich wie ein Erste-Hilfe- Kurs, in dem ein Basiswissen für die Lebensrettung im Notfall vermittelt wird, erfahren sie im »Letzte Hilfe«- Kurs etwas über das Wissen und die Kompetenzen am Lebensende. Wir möchten ihnen Grundwissen aus der Hospiz- und Palliativarbeit an die Hand geben, damit sie für ihre Nahestehenden am Ende des Lebens gut da sein können. Wir sprechen über das Sterben als Teil des Lebens, über Vorsorgemöglichkeiten, die etwaigen Symptome im Sterbeprozess und wie wir diesen lindernd begegnen können und gehen auf die Zeit des Abschiednehmens ein. Es geht um Zuwendung, denn menschliche Nähe ist das, was wir alle am Lebensende am meisten brauchen.

4 UE (ein Abend)

**Termin: Dienstag, den 14.11.2017, 17:00 Uhr, Hermsdorf**

Diese Veranstaltung ist **kostenlos**.



## 3.7 Ernährung

Die Themenkomplexe 3.7.1 bis 3.7.8 beinhalten Ernährungsberatung in Kombination mit praktischer Durchführung (Zubereitung von Gerichten).

### 3.7.1 Brot backen aus Sauerteig

An diesem Kursabend erfährt man, wie mit wenig Mühe und Aufwand ein Brot selbst hergestellt werden kann. Dabei ist es gleich, ob man dieses in den Herd schiebt oder in einem Brotbackautomaten bäckt, den man vielleicht schon selbst besitzt. Man wird feststellen, dass Brot backen ein Familienspaß sein und alle begeistern kann. Es wird gezeigt, wie Vollkornbrot aus Sauerteig entsteht. Das Brot wird mit zwei selbst hergestellten vegetarischen Aufstrichen verkostet. Informationen rund um Mehl und Brot gibt es im theoretischen Teil des Kurses. Die ausprobierten Rezepte ermöglichen auch zu Hause ein leichtes Gelingen. Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs entrichtet.

5 UE (ein Abend)/19,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\*

5 UE/21,50 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

### 3.7.2 Glutenfreies Brot selbst backen

Auf Gluten zu verzichten, wirkt sich sehr positiv auf die Gesundheit aus und kann zudem lecker und interessant schmecken. Bei dem eine Glutenintoleranz (Zöliakie) oder Weizenallergie festgestellt wird, ist die Ernährungsumstellung auf glutenfreie Nahrung unverzichtbar. Im Kurs werden viele Alternativen zu den Getreidemehlen vorgestellt und detailliert auf ihre Verwendungseigenschaften und gesundheitlichen Vorzüge eingegangen. Das gemeinsam gebackene glutenfreie Brot wird mit selbst zubereiteten Aufstrichen verkostet. Der Abend gibt Tipps und Anregungen, wie die Rezepte zu Hause leicht und schnell ausprobiert und variiert werden können. Ein Einstieg in gesunde Ernährung für alle, die auf Gluten verzichten wollen oder müssen. Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs entrichtet.

5 UE (ein Abend)/19,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\*

5 UE/21,50 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Termin: Montag, den 06.11.2017, 17:30 Uhr, Hermsdorf**



### 3.7.3 Brötchen und Schmandflecken backen

An diesem Kursabend erfährt man, wie unkompliziert Brötchen in ihrer Vielfalt und Schmandflecken hergestellt werden können. Diese Brötchen sind »keine Dickmacher«, wenn sie aus vollem Korn bestehen und bieten damit eine gesunde Bereicherung für unseren Speiseplan. Dazu gibt es 2 schmackhafte vegetarische Brotaufstriche (herzhaft und süß). Der gleiche Teig wird ebenfalls zu köstlichen Schmandflecken verarbeitet. Diese sind eine einfache und tolle Überraschung für Familie, Freunde und Gäste. Informationen und viele praktische Tipps gibt es im theoretischen Teil des Kurses. Alle ausprobierten Rezepte sind auch zu Hause leicht nachzubacken. Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs entrichtet.

4 UE (ein Abend)/15,40 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE/17,40 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

### 3.7.4 Haferflockenvielfalt

Die Wiedererdeckung der wertvollen Haferflocken als Energielieferant und Gaumenschmaus zugleich. Pfunde verlieren und gute Laune tanken durch Haferflocken ist Genuss pur. Ein legales Dopingmittel ohne Risiken und Nebenwirkung. Für Kinder die ideale Povernahrung in Schule und Freizeit, das heißt, eine gesunde Entwicklung für ihr Kind. Die Kraft der Haferflocken wird in ihrer einfachen Verwendung gezeigt. Eine Erlebnisvielfalt, deftig (Salate, Bratlinge) und süß (Müsli, Muffins, Kuchen). Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs entrichtet.

4 UE (ein Abend)/15,40 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE/17,40 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

### **3.7.5 Kochen mit Wildkräutern – Wochenendkurs**

Wildkräuter in der Küche? Unkenntnis über die Inhaltsstoffe der Pflanzen, deren Sammelzeit und die konkrete Verwendung in der Küche halten viele Interessierte ab, den Punkt zu überwinden und einfach mal rauszugehen und sich auf der Wiese vor dem Hause seinen Salat zu pflücken! Mit einer kleinen Warenkunde zu den Wildkräutern und konkreten Kochanleitungen möchte die Seminarleiterin Lust und Freude für den Einsatz der frischesten Kräuter in unserer Region erwecken. Auf den Kochplan stehen Wildkräutersalat, ein Pesto, eine Wildkräutersuppe und ein herzhafter Nudelauflauf.

Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs bei der Seminarleiterin entrichtet.

Kursleitung: Petra Putzas

5 UE/19,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\*

5 UE/21,50 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2018**

### **3.7.6 Rückbesinnung auf saisonales Gemüse – wärmende Suppen - Wochenendkurs**

Draußen ist es kalt, nass und dunkel und man sehnt sich nach einem heißen und sättigenden Essen. Hier können wärmende Suppen schnell Abhilfe schaffen. Die Kursleiterin möchte gemeinsam mit Ihnen traditionelle Gerichte kochen. Zum Angebot gehört eine würzige Kräutersuppe, eine stärkende Geflügelbrühe in der Grippezeit, eine eiweißreiche Gemüsesuppe sowie verschiedene Einlagen.

Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs bei der Seminarleiterin entrichtet.

Kursleitung: Petra Putzas

5 UE/19,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\*

5 UE/21,50 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Termin: Samstag, den 21.10.2017, 09:00 – 12:45 Uhr, Hermsdorf**

### **3.7.7 Rückbesinnung auf saisonales Gemüse – Weißkohl-Wochenendkurs**

Lust auf Kochen mit Weißkohl? Klingt nicht gerade aufregend? Wenn man sich jedoch mit den Inhaltsstoffen des Weißkohls beschäftigt, hat man Lust, diesen Klassiker wieder in die Küche einziehen zu lassen. Besonders die Neuzüchtungen, wie z.B. der kleine Spitzkohl punkten mit Zartheit, Geschmack und kurzer Gardauer. Gern zeigen wir Ihnen, wie man in kurzer Zeit mit viel Freude seine Vitamin C Reserve für den Winter in Form von Sauerkraut regelmäßig selbst herstellt.

Interessante Gerichte, wie Krautspitzen im Eiermantel, ein fruchtiger Sauerkrautsalat und Krautpagetti werden an diesem Tag zubereitet. Beim Würzen kommen die Samen von Wildkräutern zum Einsatz.

Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs bei der Seminarleiterin entrichtet.

Kursleitung: Petra Putzas

5 UE/19,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\*

5 UE/21,50 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Termin: Samstag, den 28.10.2017, 09:00 – 12:45 Uhr, Hermsdorf**

### **3.7.8 Regional – Saisonal: Traditionelle Süßspeisen wiederentdeckt Rückkehr von Apfel und Pflaume in unsere Küche**



Was machen, wenn die Zweige der Obstbäume sich im Garten zum Boden neigen? Ganz einfach, so wie unsere Mütter und Großmütter es auch gemacht haben: weiterverarbeiten für den Winter oder eine leckere Süßspeise davon kochen. Den Fertiggerichten geben wir keine Chance, weil es schnell geht, Spaß macht und wir wissen, dass das Obst aus unserem Garten kommt. Leckere Speisen

rund um diese Früchte stehen im Mittelpunkt unseres gemeinsamen Kochens. Außerdem erhalten Sie wertvolle Informationen zu den Inhaltsstoffen der Obstsorten. Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs bei der Seminarleiterin entrichtet.

Kursleitung: Petra Putzas

5 UE/19,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\*

5 UE/21,50 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Termin: Samstag, den 16.09.2017, 09:00 – 12:45 Uhr, Hermsdorf**

### **3.7.9 Wie neugeboren durch Fasten – Vortragsabend**

In der Fastenzeit entsteht Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele, eine innere Balance, aus der Sie Lebensfreude schöpfen. Haben auch Sie sich schon einmal gefragt, wie fasten möglich ist und ob sich ein Selbstversuch mit Fasten überhaupt lohnt? An diesem Abend beleuchtet der Kurs- und Fastenleiter, Ralf Bodeutsch, das Thema anhand folgender Fragen:

- Wie gehe ich vor, wenn ich zum ersten Mal fasten will?
- Habe ich Hunger beim Fasten, was muss ich beachten?
- Eignet sich Fasten zur Gewichtsreduktion und ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert?

Freuen Sie sich auf einen lohnenden und spannenden Abend.

3 UE/12,30 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\*

3 UE/13,50 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Termin: Mittwoch, den 07.03.2018, 18:00 Uhr**

### **3.7.10 Fit ins neue Jahr – Fasten für Gesunde**

Ein Fastenkurs, der auch von Berufstätigen durchführbar ist. Voraussetzung für die Teilnahme sind die freiwillige Bereitschaft zu gesundem Verzicht auf alltägliche Essgewohnheiten für begrenzte Zeit, der Wunsch nach Reinigung des Körpers und zugleich der Seele, das Loslassen von der Lebenshast und die Neuorientierung im Alltagsleben sowie die Freude auf Bewegung und Entspannung in frischer Luft. Eine ganze Woche lang fasten heißt, fünf Tage nur Flüssiges zu sich nehmen - eine bewährte Form der intensiven **körperlichen Entschlackung** sowie **geistig-seelischen Regeneration**. Dabei purzeln auch unerwünschte Pfunde - für viele ein willkommener Nebeneffekt.

**Fastenwoche: vom 09.03.2018 bis 16.03.2018,**

27 UE/102,90 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*, zzgl. 20,00 EUR für Fastenmahlzeiten und Kursunterlagen.

27 UE/113,70 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*, zzgl. 20,00 EUR für Fastenmahlzeiten und Kursunterlagen. (Kleingruppe ab 6 Personen)