



Infotag am Samstag 18.02.12

SPRECHSTUNDE 10.00 – 13.00 UHR

telefonische Anmeldung ist möglich. Individuelle Beratung
möglich in den Fachbereichen Sprachen und EDV.
vhs Freising e. V., Kammergasse 12, 85354 Freising.
Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie.

BERTHOLD AUERBACH

Gesundheit
Das beste,
was man in der Welt
haben kann,
ist daheim zu sein.





heilpraktiker ausbildung vhs freising e.v.

Das Team



Marion Gruber

Lehrkraft, Heilpraktikerin mit eigener Praxis.

Ich bin Heilpraktikerin aus Überzeugung und Leidenschaft und führe seit 2001 eine eigene Praxis in Freising. Zusammen mit kompetenten Lehrkräften freue ich mich, Sie auf Ihren zukünftigen Beruf vorbereiten zu dürfen. Mein Schwerpunkt wird es sein, Sie in die Praxis des Heilpraktikerberufs einzuführen, Ihnen eine Vielfalt an Behandlungsmethoden zu vermitteln und Ihnen damit einen spannenden Einblick in Ihre künftige Berufswelt zu zeigen.



Marika Wiedenmann

Lehrkraft, Heilpraktikerin mit eigener Praxis.

Da meine Praxistätigkeit vorwiegend auf psychologischer Beratung und Therapie beruht, möchte ich besondere Aufmerksamkeit auf die Zusammenhänge von Krankheitsbildern und deren psychologischer Bedeutung legen.



Andreas Asenkerschbaumer

Lehrkraft, Heilpraktiker mit eigener Praxis.

Seit vielen Jahren lehre ich naturheilkundliche Themen. Ich bin mit Begeisterung Heilpraktiker und möchte Sie mit Spaß und Freude an dem unendlichen Schatz der Naturheilkunde teilhaben lassen. Nach einem technischen Lehrberuf studierte ich Physik und Chemie mit Schwerpunkt Umwelttechnologie. Berufsbegleitend als Ingenieur eignete ich mir das Wissen für meinen Traumberuf in einer Abendschule an. Seit 1999 arbeite ich als niedergelassener Heilpraktiker mit vielen naturheilkundlichen Verfahren. Meine besondere Liebe gehört dem Bewegungsapparat.



Roswitha Baumgartner

Lehrkraft, Heilpraktikerin mit eigener Praxis.

Mittlerweile bin ich schon über 20 Jahre als Heilpraktikerin tätig. Meine Schwerpunkte sind Klassische Homöopathie, Schüßlersalze und Kinesiologie. Es erfüllt mich helfen und mich zugleich persönlich entwickeln zu können. Es ist immer wieder spannend für mich, jeden Patienten in seiner Individualität kennen zu lernen. Für mich ist dieser Beruf „mein Leben“. Ich bin glücklich einen so wunderschönen Beruf zu haben. Eine besondere Freude ist mir das Lehren. Seit 1989 unterrichte ich für vhsen, Heilpraktikerschulen, Deutsche Homöopathie Union, Biochemischer Bund Deutschland, Heilpraktiker Fachverbände. Ich lege Wert darauf, Ihnen ein fundiertes Wissen und praktische Erfahrungen aus meiner Praxis in lebendiger Form zu vermitteln.



Claudia Gassner

Lehrkraft, Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Da ich aus eigener Erfahrung weiß, wie aufwändig und umfassend die Vorbereitung auf die Amtsärztliche Prüfung ist, liegt mir diese besonders am Herzen. Wir werden an unseren gemeinsamen Wochenenden die prüfungsrelevanten Themen besprechen und durcharbeiten, damit Sie gut vorbereitet in die Prüfung gehen können.



Ursula Lehmann

Lehrkraft, Heilpraktikerin und Kinesiologin mit eigener Praxis.

Ich arbeite in Einzelbehandlungen (u. a. mit Cranio-Sacral-Therapie) und leite Ausbildungen in verschiedenen Richtungen der Kinesiologie (z. B. Neuro Training). Bei der vhs Freising liegt derzeit mein Fokus auf Selbsthilfeprogrammen aus Neuro Training und Anwenderseminaren mit speziellen Themen. Als frühere Gymnasiallehrerin für Physik und Biologie macht mir genau diese Mischung von Praxis und Lehre viel Spaß. Mein Motto ist: Lebensfreude, Lebensqualität, Gesundheit(-svorsorge).



Irmgard Sicheneder

Lehrkraft, Mitglied der DGAK (Deutsche Gesellschaft für angewandte Kinesiologie) und ausgebildet in verschiedenen Richtungen der Kinesiologie wie 3 in 1, Brain Gym, Familienstellen mit Kinesiologie, Energetische Psychologie, Neuro-Training u. a.

Ich bin Lehrerin für Touch for Health und R.E.S.E.T. (Kiefergelenkentspannung). In meiner Praxis arbeite ich mit Klienten um z. B. Blockaden, Stress, Prüfungsängste, negative Überzeugungen usw. abzubauen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wohltuend die kinesiologischen Balancen sein können. Ich wende außerdem gerne die Phyllis Krystal Methode (Ablösung von alten Bindungen) an. Mit diesen sanften, aber eindrucksvollen Techniken arbeite ich aus Überzeugung.



Christoph Swoboda

Lehrkraft, Seminarleiter, Therapeut (HP) und Trainer für Körperorientierte Selbsterfahrung im „Heinrichs-Heinrichs Institut“.

Ich leite Jahresgruppen in Berlin und Niederbayern, Wochenendseminare, Blockseminare und Feriengruppen in Deutschland, Österreich und Italien. Ich war Schauspieler und Regisseur und erarbeitete ein spezielles Theatertraining. Ich arbeite u. a. mit Trancen, Stressabbau und Entspannungstechniken. Meine Schwerpunkte sind Gesprächstherapie, Körperarbeit, Bioenergetik, kreativer Ausdruck und Einzelsitzungen.



Gernot Weilharter

Lehrkraft, Diplom-Psychologe, Coach, Managementtrainer mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung und Ausbildungsleiter einer Coaching-Ausbildung (im Business-Bereich).

Gelungene Ausbildungen sind für mich eine Mischung aus dem Aneignen von professionellem Wissen gepaart mit persönlicher Reifung. Menschen dabei zu begleiten, macht mir Freude. Eine lebendige Ausbildung benötigt nach meiner Erfahrung Selbstreflexion über die eigene professionelle Rolle und einen starken Praxisbezug. Mir ist es wichtig, diesen Aspekten in der Ausbildung Raum zu geben. Meine thematischen Schwerpunkte in der Ausbildung sind u. a. Burnout, Selbstmanagement und Transaktionsanalyse.

Gesundheitsausbildungen an der vhs Freising e. V.

Erfolgreiche Aus-, Fort- und Weiterbildungen haben an der vhs Freising e. V., der Freisinger Akademie für Erwachsenenbildung, eine lange Tradition. Die stetig wachsende Bedeutung von Berufen und Zusatzqualifikationen im Gesundheitsbereich führte 1997 dazu, auch im Fachbereich Gesundheit erstmals eine Ausbildung aufzunehmen.

Seither wird unser Angebot stetig erweitert. Nach Reiki wurden Kinesiologie-Ausbildungen, z. B. zum zertifizierten Touch-for-Health-Instructor oder zur Ausbildung im Neuro-Training, mit aufgenommen. Bereits zum zweiten Mal läuft aktuell die „Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie“. Neu hinzu kommt im Frühjahr 2012 die Jahresausbildung Homöopathie.

Gesundheitsausbildungen an der vhs Freising sind ein Erfolgsmodell!

Großen Wert legen wir darauf, dass unsere erfahrenen Lehrkräfte Unterrichtsinhalte kompetent, verständlich, in angenehmer Unterrichts-atmosphäre und praxisnah vermitteln. Alle blicken selbst auf langjährige Tätigkeit in den eigenen Praxen zurück.

Möchten Sie sich über bestimmte Angebote näher informieren, wenden Sie sich bitte an Heike Kudlich (heike.kudlich@vhs-freising.org) oder Hannah Huebenthal (hannah.huebenthal@vhs-freising.org).

→ NEU Jahresausbildung Klassische Homöopathie

Roswitha Maria Baumgartner, Heilpraktikerin
Die Klassische Homöopathie findet immer mehr Anerkennung und Verbreitung. Einer ihrer modernen Vertreter – Georgos Vithoulkas – nennt sie die Medizin der Zukunft. Längst wird die Homöopathie nicht mehr als Placebo- oder Glaubenssache abgetan, denn sie wirkt erfolgreich, auch bei Kindern, Tieren und Pflanzen. Die Lehre der Klassischen Homöopathie wurde von Samuel Hahnemann, einem Arzt und Apotheker (1755 – 1843) entwickelt. Die Homöopathie behandelt nicht die Krankheit, sondern den Menschen mit den Auswirkungen der Erkrankung auf seine seelische, geistige und körperliche Gesamtheit. Sie stellt den Menschen als Ganzes in den Mittelpunkt der Behandlung. Hierzu bedarf es einer sorgfältigen Befragung der Krankengeschichte (Anamnese) und einer genauen Arzneimittelkenntnis. Die Jahresausbildung vermittelt ein fundiertes Grundwissen nach den Regeln der Klassischen Homöopathie. Sie werden in der Lage sein, anhand von Anamnese und Repertorisation das Simile zu bestimmen.

5005 Infoabend

Der kostenfreie Informationsabend bietet Ihnen Gelegenheit, die Lehrkraft persönlich kennenzulernen sowie Fragen direkt an Frau Baumgartner bzw. Frau Kudlich (vhs Freising) zu stellen.

Montag 27.02.12, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs-Raum 203, Kammergasse 12
Anmeldung erbeten!

KOSTENFREI

5007 Jahresausbildung Homöopathie

Die Jahresausbildung umfasst 120 Unterrichtsstunden an 10 Wochenenden. Pro Monat (ausgenommen August) findet eine Ausbildungseinheit statt. Die genauen Unterrichtstermine finden Sie in unserem Programm auf unserer Homepage unter www.vhs-freising.org.

Inhalte der Ausbildung sind:

- Einführung in die Homöopathie und ihre Geschichte
- Studium des Organon
- Arzneimittelherstellung
- Arzneimittelprüfung
- Dosierung und Potenzierung
- Anamnese
- Schichtenmodell
- Erstverschlimmerung
- Studium der Arzneimittelbilder (Polychreste)
- Einführung in die Repertorisation
- Akute und chronische Fälle
- Erste Hilfe in der Homöopathie
- Bewährte Indikationen
- Seminare

Mitzubringen: Schreibzeug.

Materialkosten: 7 EUR Skript

20x ab 24.03.12, einmal monatlich jeweils
Samstag und Sonntag, 09.00 – 16.00 Uhr,
vhs-Raum 203, Kammergasse 12

Gebühr: 1250 EUR, max. 12 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

RATENZAHLUNG MÖGLICH

2 Prozent Skonto bei Einmalzahlung

INTENSIVSEMINAR

Wichtiges Handwerkszeug wird Heilpraktiker-Anwärter/innen in diesem Intensivseminar vermittelt. Dieses Intensivseminar ist zugleich als Fortbildung für Heilpraktiker und Psychologen geeignet. Die Intensivseminare stehen allen interessierten offen! Ermäßigte Gebühr nur für (ehemalige) Teilnehmer der Gesundheitsausbildungen an der vhs Freising e.V.

5010 Intensivseminar: Burnout-Seminar für Heilpraktiker und Psychologen

Genot Weilharter, Diplom-Psychologe, Coach, Managementtrainer mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung und Ausbildungsleiter einer Coaching-Ausbildung (im Business-Bereich)
Burnout gilt mittlerweile als einer der Hauptgründe, warum Menschen eine therapeutische Praxis aufsuchen. Daher ist es wichtig, Burnout-Symptome zu erkennen und spezifische Behandlungsansätze und Methoden für die therapeutische Arbeit mit ausgebrannten Menschen anwenden zu können. Zudem reflektieren wir die eigene (berufliche) Belastung und Burnout-Gefährdung als Heilpraktiker und lernen konkrete Selbstmanagementmethoden kennen, die man vorbeugend einsetzen kann.

Inhalte:

Burnout-Diagnostik und maßgebliche Interventionen für die Therapie mit ausgebrannten Menschen
Burnout-Prophylaxe: Wirksame Selbstmanagement-Methoden für die Arbeit mit gefährdeten Menschen

Selbstreflexion über den Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt

Der Kurs richtet sich an Fachleute und angehende Heilpraktiker.

Samstag 21.04.12, 10.00 – 19.00 Uhr
und Sonntag 22.04.12, 10.00 – 18.00 Uhr
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12

Gebühr 250 EUR, max. 14 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

außer für Teilnehmer bzw. ehemalige Teilnehmer der Heilpraktikerausbildung an der vhs Freising e. V.



Kinesiologie

Kinesiologie heißt so viel wie die Lehre der Bewegung der Energie im Körper. Fließt die Energie frei, sind wir gesund und in Harmonie mit uns selbst und unsere Selbstheilungskräfte sind aktiv. Das ist das Ziel der Kinesiologie. Mit manuellen Muskeltests können Muskelschwächen, Imbalancen und Energieblockaden entdeckt und durch einfache Techniken korrigiert werden. Das Ziel: die Selbstheilungskräfte der Körpers anzuregen und Unausgewogenheiten zu harmonisieren, um zu mehr Lebensfreude und Wohlbefinden zu gelangen. Die an der vhs angebotenen Ausbildungsrichtungen, Touch for Health und Neurotraining, vermitteln Laien und in sozialen oder in Heilberufen Tätigen eine fundierte Basis für die Anwendung der Kinesiologie in Familie und Beruf. Sowohl Touch for Health als auch Neuro-Training können mit einem international anerkannten Zertifikat abgeschlossen werden.

→ Ausbildungsreihe Touch for Health

Irmgard Sicheneder, Touch for Health Instructor
Dr. John Thie entwickelte dieses System, das sich besonders auf die Körperebene bezieht, für Heilberufe und auch für Laien: Gesundheitsvorsorge, Energieausgleich, Muskelausgleich, Stabilität und Hilfe in der Familie.

Es ist gleichzeitig die Basis zum Einstieg in die angewandte Kinesiologie. Vier Kurse bauen aufeinander auf. Als autorisierte Instruktorin für Touch for Health darf Frau Sicheneder nach erfolgreicher Teilnahme ein international vom International Kinesiology College anerkanntes Zertifikat ausstellen. Sie lernen in der Einführung einfache Übungen kennen, die Sie direkt in Ihrem Alltag verwenden können. Außerdem können Sie hautnah erleben, ob die Ausbildungsreihe für Sie geeignet ist. Interessenten wird empfohlen die Einführungsveranstaltung zu besuchen!

5020

Infoabend

Dienstag 28.02.12, 19.00 – 20.30 Uhr
vhs-Raum 203, Kammergasse 12
Gebühr 7 EUR, max. 20 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG

5021

Touch 1

Kursinhalte: Muskeltesten; die 14 Akupunktur-Meridiane; Testen, Stärken und Balancieren der 14 Muskeln zu den Akupunktur-Meridianen; Ernährung: Austesten von stärkenden Lebensmitteln; Übungen zur Schmerzlinderung und Weiteres.
Voraussetzung: keine, der Besuch des Infovortrags ist erwünscht.
Mitzubringen: Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Isomatte, Schreibzeug.
5x ab Dienstag 27.03.12, 19.00 – 22.00 Uhr
vhs-Raum 203, Kammergasse 12
Gebühr 195 EUR, max. 12 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG
ODER SCHNUPPERN

5022

Touch 2

Kursinhalte: weitere 14 Testmuskeln, Meridianuhr, die fünf chinesischen Elemente, nähere Kenntnisse des Muskels, Farbbalance und Weiteres.
Teilnahmevoraussetzung: Touch for Health 1
Mitzubringen: Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Isomatte, Schreibzeug, Skript 1.
5x ab Dienstag 08.05.12, 19.00 – 22.00 Uhr
vhs-Raum 203, Kammergasse 12
Gebühr 195 EUR, max. 12 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG
ODER SCHNUPPERN

→ Bei Zustandekommen des Ausbildungsgangs „Touch for Health“ wird die Ausbildungsreihe mit den Stufen 3 und 4 fortgesetzt. Die Termine werden mit den Teilnehmern abgestimmt. Die Gebühr für die weiteren Stufen beträgt ebenfalls jeweils 195 EUR (keine Ermäßigung möglich).

5024

Touch 3

Kursinhalte: 14 weitere Testmuskeln, Verweilmodus, Tibetische Acht, Reaktive Muskelverkettungen – Blockaden im Zusammenspiel der Muskeln lösen, Stressabbau auf alte Traumata, Schrittkoordination.
Teilnahmevoraussetzung: Touch for Health 2
Mitzubringen: Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Isomatte, Schreibzeug, Skript 1 + 2.
Freitag 02.03.12, 13.30 – 20.00 Uhr und
Samstag 03.03.12, 09.00 – 19.30 Uhr
vhs-Raum 203, Kammergasse 12
Gebühr 180 EUR, max. 12 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG
ODER SCHNUPPERN

5025

Touch 4

Kursinhalte: Luopunkte – Ausgleich von Unausgewogenheiten im Element, Emotionsbalance, Muskeltest im Stehen, Muskelschnelltestfolge, Wirbelsäulenreflexpunkte, Zusammenfassung der Kurse 1 – 4, Vertiefung u. weitere Möglichkeiten.
Teilnahmevoraussetzung: Touch for Health 3
Mitzubringen: Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Isomatte, Schreibzeug, Skript 1, 2 + 3.
Freitag 30.03.12, 13.30 – 20.00 Uhr und
Samstag 31.03.12, 09.00 – 19.30 Uhr
vhs-Raum 203, Kammergasse 12
Gebühr 180 EUR, max. 12 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG
ODER SCHNUPPERN

5026

Touch – Übungsabend

Wiederholen und Üben der in den Kursen gelernten Inhalte.
Teilnahmevoraussetzung: Touch for Health 1
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Schreibzeug.
Montag 12.03.12, 18.00 – 21.00 Uhr
vhs-Raum 203, Kammergasse 12
Gebühr 15 EUR, max. 12 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG

→ Ausbildungsreihe Neuro-Training®

Ursula Lehmann, Neuro-Training-Instructor, Cranio-Sakral-Therapeutin
Kinesiologie ist inzwischen erwachsen geworden – 50 Jahre besteht sie nun. Viele Entwicklungen und Richtungen haben sich herausgebildet und werden in Neuro-Training® souverän vereint. Der Muskeltest ist dabei die große Verbindung mit allen Komponenten, die dahinter stehen.
Neuro-Training® wurde vom Australier Andrew Verity (Kinesiologe seit über 30 Jahren) entwickelt. Es handelt sich dabei um einen Weg, den Klienten zu unterstützen, sich optimal von den Ereignissen und Erlebnissen seines Lebens zu erholen. Neuro-Training® wird verwendet, um das Nervensystem auf ein neues, stressärmeres Set von Reaktionen zu trainieren. Der Muskelcheck hilft dabei, das für die Person Relevante herauszufinden. Als unabhängiges System kann es mit jeder anderen Methode eingesetzt werden und ohne Vorkenntnisse im Bereich der Kinesiologie begonnen werden. Die Ausbildung kann in Freising mit dem international anerkannten Zertifikat abgeschlossen werden. Dafür sind insgesamt 5 Neuro-Training®Kurse und 8 Tage Anatomieausbildung Voraussetzung.

5030

Infoabend

Dienstag 28.02.12, 19.00 – 20.30 Uhr
vhs-Raum 206, Kammergasse 12
max. 12 Personen
Anmeldung erbeten!
KOSTENFREI

5031

KLONT aus Neuro-Training® Kurs 1 zum Zertifikat in Neuro-Training®

Neuro-Training® ist ein Weg, den Klienten zu unterstützen sich von verschiedenen Ereignissen des Lebens zu erholen und Energie für Leben und Gesundheit zu haben bzw. zu erlangen.
KLONT (Kunst des lösungsorientierten Neuro-Trainings®) ist der Einstiegskurs in Neuro-Training® und in die Welt des Muskelchecks.

Kursinhalte:

- Präzisions-Muskel-Check (oder Muskelüberprüfen früher Muskeltest)
- Für die Emotionen: als erstes das Motivationsbarometer und eine Kontexttestliste
- Organspezifische Dehydration
- Fingermoden: Unterdrückung, Priorität
- Verweilmodus zum Speichern von Informationen
- Altersrezession, um die Ursache bearbeiten zu können
- Bestimmen von Prozentsätzen als Beweis für Veränderung
- Augenstellungen und BNO's (Bessere Neurologische Optionen)
- Einführung in die Meridianlehre
- Erste neurolymphatische und neurovaskuläre Reflexpunkte

Man kann nach diesem Kurs bereits eine ganze Sitzung zur Unterstützung anderer geben.
Voraussetzung keine – der Besuch des Infoabends ist erwünscht, Zielgruppe: alle.
Skript im Preis inbegriffen!

4x ab Donnerstag 22.03.12, 09.00 – 17.30 Uhr
Naturheilpraxis Lehmann, Kreutstraße 2, Untergartelshausen
Gebühr 400 EUR, max. 10 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG
ODER SCHNUPPERN

→ Bei Zustandekommen des Ausbildungsgangs „Neuro-Training“ wird die Ausbildungsreihe fortgesetzt. Die jeweiligen Seminartermine werden mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen abgesprochen.

→ Tagesseminare zur Selbsthilfe aus Neuro-Training®

Ursula Lehmann, Neuro-Training-Instructor, Cranio-Sakral-Therapeutin

Neben der großen Ausbildung zum Zertifikat gibt es eine ganze Reihe von Selbsthilfeseminaren zu verschiedenen Themen. Dieses Semester biete ich 3 Seminare daraus an. Sie können ohne jedes Vorwissen besucht werden und helfen uns in bestimmten Bereichen unseres Lebens stabiler zu werden. Ich wende sie häufig bei mir an und setze sie auch in der Praxis als Heilpraktikerin ein. Sie sind für jedes Alter geeignet als Vorbeugung oder Unterstützung bei Beschwerden. Man arbeitet mit verschiedenen Techniken mit seinen Händen am Meridiansystem.

5032

Tagesseminar. Klare Energie – Klarer Kopf für klares Denken

Durch sanfte Berührung werden die neurovasculären Reflexpunkte an Kopf und Körper stimuliert. Der Blutkreislauf und die Durchblutung unseres Körpers werden so balanciert.

Am Kopf befinden sich diese Reflexpunkte für das ganze Meridiansystem, am Körper mehr für unsere Organe und das viscerale System. Seminarteilnehmer berichten von: Neuer Wahrnehmung, klarerem Denken, weniger Stressanfälligkeit, mehr Zugriff auf seine Fähigkeiten, tiefer Entspannung. Einfach und sehr effektiv.

Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

Vorkenntnisse keine, der Besuch des Infoabends ist erwünscht, Zielgruppe: alle

**Samstag 10.03.12, 09.30 – 17.00 Uhr
Naturheilpraxis Lehmann, Kreutstraße 2,
Untergartelshausen**

Gebühr 100 EUR, max. 10 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG

5033

Tagesseminar: Balance der Hormone

Hormone bestimmen einen wichtigen Regelkreis in unserem Körper, der durch Stress stark belastet wird. In diesem Seminar trainieren wir den Hauptregelkreis wieder, dass er uns unterstützen kann. Wir stimulieren die Reflexpunkte der Hormondrüsen und ihre Zusammenarbeit. Die Wirkung auf unsere Gesundheit ist enorm. Gut bei Menstruationsbeschwerden, Kinderwunsch, Midlifekrise, Stresssyndromen, ADHS, ADS, Migräne. Hormone spielen fast überall mit. Einfach und sehr effektiv. Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

Vorkenntnisse keine, der Besuch des Infoabends ist erwünscht, Zielgruppe: alle

**Dienstag 17.04.12, 18.00 – 21.30 Uhr
Naturheilpraxis Lehmann, Kreutstraße 2,
Untergartelshausen**

Gebühr 65 EUR, max. 10 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG

5034

Tagesseminar: Positive Response – positiv – sicher – schnell Antworten und Reagieren

Durch Aktivierung unsres Gehirns wecken wir wieder unsere Fähigkeiten. Wir reiben Reflexpunkte am Kopf und kombinieren sie im zweiten Teil mit Punkten am Körper um das Nervensystem wieder mit dem ganzen Körper zu verbinden. Seminarteilnehmer berichten von: Schlagfertigkeit, Gedankenblitzen, Entscheidungsfähigkeit, weniger Stressanfälligkeit, mehr Zugriff auf seine Fähigkeiten, Klarheit. Einfach und sehr effektiv.

Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

Vorkenntnisse keine, der Besuch des Infoabends ist erwünscht, Zielgruppe: alle

**Samstag 12.05.12, 09.30 – 17.00 Uhr
Naturheilpraxis Lehmann, Kreutstraße 2,
Untergartelshausen**

Gebühr 100 EUR, max. 10 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG



→ Reiki – Ein System der natürlichen Heilung

Andreas Asenkerschbaumer, Heilpraktiker

Das Wirken von Reiki kann im westlichen Sprachgebrauch nur schwer beschrieben werden. In etwa bedeutet es den Umgang mit „Lebensenergie“. Reiki wirkt durch eine überall vorhandene universelle Energie, die durch uns aufnehmbar ist und über die Hände weitergegeben werden kann. Um mit dieser „Energiequelle“ gut umgehen zu können, hilft eine Öffnung in Form einer Einweihung durch einen Reiki-Meister. Jeder kann Reiki geben und es wirkt auf allen Ebenen. psychisch, emotional, körperlich und spirituell. Neue Forschungszweige wie die Biophotonik und die Quantenphysik befassen sich mit diesem spannenden Phänomen der Bioenergie. Da man dabei nichts falsch machen kann, wird Reiki von Laien und in Heilberufen vielfältig eingesetzt.

5040

Reiki – Treffen Übungsabende

Dieses Seminar ist auch für Therapeuten geeignet. Wir wollen uns wieder einmal treffen und uns gegenseitig Reiki geben. In gegenseitigen Behandlungen wiederholen wir alle Handpositionen und erlernen weitere spezielle Behandlungstechniken. Wir erstellen eine Auradiagnose und behandeln unsere Energiekörper mit Reiki. Alle Reikianer sind herzlich eingeladen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Isomatte, warme Socken.

**4x jeweils Dienstag 27.03.12, 24.04.12,
22.05.12, 26.06.12 jeweils 19.30 – 21.30 Uhr
vhs-Raum 206, Kammergasse 12**

Gebühr 44 EUR, max. 16 Personen
KEIN SCHNUPPERN

Vorankündigung

Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie

Im Rahmen der naturheilkundlichen Ausbildungen der vhs Freising e. V. ist für Herbst 2012 der Start des mittlerweile 3. Ausbildungsgangs „Heilpraktiker für Psychotherapie“ geplant. Es handelt sich hierbei um eine Ausbildung, die sich über 1,5 Jahre erstreckt und insgesamt ca. 250 Stunden umfasst. Der Unterricht findet jeweils an einem Wochenende pro Monat statt (ausgenommen August).

Wenn es um Ihre Sicherheit geht

- Alarmanlagen
- Schließanlagen
- Sicherheitstechnik
- Schlüssel & Schlösser
- Tresore
- Fluchttechnik
- Montage u. Reparaturservice



Alte Poststraße 7 . Freising . Tel: 08161 81085 . huber-schliesstechnik.de

Meditation – Den Geist zur Ruhe bringen

Durch Meditation werden wir glücklicher. Wenn wir unseren Geist durch Meditation trainieren und ihn in einen offenen, entspannten, gleichzeitig stabilen und unabgelenkten Zustand bringen, finden wir zu Klarheit, Ruhe, Präsenz und Wohlbefinden.

Durch Meditation wecken wir unser Potenzial. Wir entdecken unsere Ganzheit, werden friedvoll und mitfühlend, unser Potenzial entfaltet und unser Leben verändert sich.

Durch Meditation verändern wir uns und unser Umfeld. Tiefe Zufriedenheit entsteht und wir beginnen, gut mit uns und anderen umzugehen. Schwierige Lebenssituationen werden als Herausforderung zu Wachstum und Veränderung angenommen.

Durch Meditation leben wir gesünder. Die Achtsamkeit auf unseren Körper auszurichten hilft uns, Gesundheit, Ausgeglichenheit, Stabilität und Kraft zu erlangen. Wir werden uns unseres Körpers und unserer Bedürfnisse bewusst. Wir finden zu innerer und äußerer Harmonie und Heilung.

→ NEU

Ausbildung Meditations- und StilleTrainerIn

Ausbildungsleitung *Dr. Renate Kussmaul, Heilpraktikerin und zertifizierter Coach*
Co-Trainerin Sue Mast, Heilpädagogin

Das Ziel der Ausbildung ist es, die Wirksamkeit von Meditation zu erfahren und grundlegende Kenntnisse für die selbständige Leitung von Meditationskursen und -seminaren zu vermitteln.

Inhalte der Ausbildung zum/zur Meditations- und StilleTrainerIn

1. Grundlagen/Theoretischer Hintergrund:

Geist, Körper und Wahrnehmung; innere und äußere Haltung, Motivation und Intention.

2. Methoden und Übungen:

Für das Training des Geistes: Meditationsmethoden, die auf Achtsamkeit und Gewahrsein beruhen; Wechsel von Ruhemeditation und Kontemplation; Bewegungsmeditation; Visualisation und geführte Meditation, Entwicklung und Einsatz von stärkenden und heilenden Bildern; Arbeit mit heilenden Tönen (Chanten).
Für das Training von Körperbewußtsein und Wahrnehmung:

Übungen aus der Atemtherapie (z. B. Tiefenatmung); Hakomitherapie; stille und dynamische Energieübungen; Kum Nye Übungen; Entspannungs- und (Selbst-) Wahrnehmungsübungen; Ausrichten der Achtsamkeit auf den Körper; Reisen durch den Körper und seine Funktionskreisläufe.

3. Umsetzung und Anwendung:

Integration von Meditation in den Alltag, Beispiele für Aufbau, Struktur und Durchführung von Meditationssitzungen, Anleitung zur Begleitung von Umstrukturierungs- oder Neuordnungsprozessen.

4. Die Ausbildung richtet sich an:

Privatpersonen, EinzelunternehmerInnen, FreiberuflerInnen, MitarbeiterInnen aus allen Sparten, wie Gewerbe, Industrie und helfenden oder therapeutischen Fachrichtungen.

Als Voraussetzung:

für die Teilnahme ist die Bereitschaft erwünscht, in die Stille zu gehen, mit dem eigenen Geist zu arbeiten, und Methoden für das Training des Körperbewußtseins zu üben. Es ist erwünscht, während der Ausbildung zusätzlich mindestens 30 Stunden einer Meditationsmethode z. B. „Stilles Sitzen“ zu üben. Eine Möglichkeit dafür bieten Kurs 5314 und Kurs 5316

Bitte beachten Sie:

dieses Training stellt keine Therapie dar. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, klären Sie bitte mit Ihrem/r Behandler/in ab, ob eine Teilnahme sinnvoll und geeignet ist.

Zertifikat:

Sie erhalten nach der Teilnahme an allen Wochenenden ein Zertifikat über die Ausbildung zum/zur Meditations- und StilleTrainerIn.

An den Infoabenden präsentieren wir die Ausbildung zum/zur Meditations- und StilleTrainerIn. Dabei können Sie uns persönlich kennenlernen. Wenn Sie an diesen Tagen keine Zeit haben sollten, vereinbaren wir gerne einen gesonderten Termin für ein Gespräch.

5050

Infoabend

Montag 16.01.12, 19.00 – 21.00 Uhr
vhs-Raum 203, Kammergasse 12

max. 12 Personen

KOSTENFREI

Anmeldung erbeten

5052

Infoabend

Donnerstag 16.02.12, 19.00 – 21.00 Uhr
vhs-Raum 203, Kammergasse 12

max. 12 Personen

KOSTENFREI

Anmeldung erbeten

5055

Ausbildung

Mitzubringen: Decke(n), Meditationskissen oder -schemel, bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug

Freitag 16.03.12 – Sonntag 18.03.12

Freitag 13.04.12 – Sonntag 15.04.12

Freitag 11.05.12 – Sonntag 13.05.12

Freitag 15.06.12 – Sonntag 17.06.12

Freitag 13.07.12 – Sonntag 15.07.12

freitags jeweils 14.00 – 19.00 Uhr

samstags jeweils 09.00 – 18.00 Uhr

sonntags jeweils 10.00 – 14.00 Uhr

vhs-Raum 204, Kammergasse 12

Gebühr 1.360 EUR, max. 12 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

Diese Ausbildung beruht auf langjähriger Meditationserfahrung und dem Studium des tibetischen Buddhismus in einer authentischen Traditionslinie.

Beide Ausbilderinnen haben über viele Jahre Erfahrung in der Heil- bzw. Körperarbeit gesammelt.

Ausbildung

Meditations- und StilleTrainerIn

Spiritualität in Beruf und Alltag integrieren



Portrait Dr. Renate Kussmaul

Nach mehrjährigem Auslandsaufenthalt und Studium der Tiermedizin, 1986 Begegnung mit dem tibetischen Buddhismus. Seit 1997 Leiterin von Meditationsseminaren und Kursen zu den Themen Heilmeditation und Stressabbau durch Meditation im In- und Ausland. Gleichzeitig Tätigkeit als Heilpraktikerin und Homöopathin in eigener Praxis. Es ist ihr ein wichtiges Anliegen, Menschen mit der Wirksamkeit der Meditation bekannt zu machen. Seit 2009 zusätzliche Qualifikation als zertifizierter Coach und Prozessberaterin.



Portrait Sue Mast

Seit 1980 Heilpädagogin, Hakomi- und Traumatherapeutin für Kinder und Erwachsene in eigener Praxis und schulischen Einrichtungen. Langjährige Erfahrung als Seminarleiterin zu Themen der persönlichen und beruflichen Potenzialentwicklung. Ihr Hauptinteresse gilt der vollen und harmonischen Entfaltung des Menschen, wobei sie auf eine mehr als 20-jährige Meditationserfahrung und Studium in der Tradition des tibetischen Buddhismus zurückblickt.

MEDIZIN UND HEILMETHODEN

→ **Medizin im Dialog**

In Zusammenarbeit mit dem Klinikum Freising
Medizin im Dialog richtet sich an alle, an
Betroffene, Angehörige und interessierte Personen.
Im Anschluss an den Vortrag haben die Zuhörer
die Möglichkeit, Fragen an die Referenten zu
stellen.

**Veranstaltungsort: Hörsaal 1,
Untergeschoss Klinikum Freising**
Max. 80 Personen
KOSTENFREI

**5111 NEU
Krebsvorsorge: was
Früherkennung wirklich bringt**

*Dr. Christoph von Schilling,
Chefarzt der Hämatologie und Onkologie*
Viele stellen sich wahrscheinlich die Frage „Wozu
Krebsvorsorge?“ Die Antwort ist einfach. Viele
ernste Krankheiten sind inzwischen heilbar.
Aber: die beste Therapie nützt nur dann, wenn sie
rechtzeitig eingesetzt wird. Gerade die großen
Volkskrankheiten, wie z. B. Krebs verursachen in
frühen Stadien wenig oder sogar keine Symptome.
Deshalb werden Früherkennungsuntersuchungen
empfohlen.

Dienstag 07.02.12, 19.30 – 21.00 Uhr



**5112 NEU
Wenn das Knie schmerzt –
Aspekte des Kniegelenkersatzes**

Dr. Rolf-Michael Lemke, Oberarzt der Unfallchirurgie
In Deutschland leiden rund zehn Millionen Men-
schen an einem Gelenkverschleiß. Chronische
Schmerzen im Knie können nicht immer mit
konservativen Behandlungsmöglichkeiten geheilt
werden. Oft ist die Implantation eines künstlichen
Kniegelenks eine Option, welche die Lebensqualität
von Patienten mit Kniebeschwerden stark ver-
bessern kann. Es gibt viele verschiedene Modelle
von Knieendprothesen. Sie variieren in Form und
Material, die nach individuellen Voraussetzungen
zum Einsatz kommen.

Dienstag 06.03.12, 19.30 – 21.00 Uhr

**5113 NEU
Enddarmmerkrankungen:
ein Tabuthema im Fokus**

*Dr. Frank Schubert, Proktologe und Leitender
Oberarzt der Allgemein-, Thorax und Gefäßchirurgie*
Die Proktologie befasst sich mit Erkrankungen
im Enddarmbereich, die in der Regel Beschwer-
den beim Stuhlgang verursachen. Am häufigsten
sind Hämorrhoidalbeschwerden, Abszesse und
Fisteln. Aber auch Stuhlentleerungsstörungen von
Verstopfung bis hin zur Inkontinenz sind oft Ursache
von Beschwerden. Dies muss aber nicht sein, denn
es gibt ausreichende Möglichkeiten der Diagnostik
und Therapie, um auch diesen Patienten erfolgreich
zu helfen.

Dienstag 17.04.12, 19.30 – 21.00 Uhr

**5114 NEU
Patientenverfügung –
Klarheit am Lebensende**

*Eva Pröscholdt-Graupner, Leitende Ärztin
der Palliativstation und Bruno Gebele, Notar a. D.
und Vorstand der Hospitzgruppe Freising e. V.*
Seit September 2009 ist die Patientenverfügung im
Gesetz verankert. Jeder Erwachsene kann seitdem
verbindlich festhalten, welche medizinische Behand-
lung er wünscht oder ablehnt, für den Fall, dass er
sich einmal nicht mehr äußern kann. Doch wie geht
man mit solch einer Verfügung um und wie viel Ver-
antwortung kann man anderen übertragen? In dem
Vortrag wird anhand einiger Beispiele erläutert,
welche Wünsche man zu Papier bringen kann und
was dabei zu beachten ist.

Dienstag 08.05.12, 19.30 – 21.00 Uhr

Praxisinformation:

Therapieschwerpunkte in der Praxis



Marion Gruber:
Lösungsorientierte Hypnosetherapie
Schwerpunkt:

Chronische Schmerzzustände, Depressionen, Angststörungen, Allergien, Traumata,
Prüfungsvorbereitung, Berufsfindung, Bioresonanztherapie, Osteopathie nach
Dorn und Breuss, Stressauflösung, Neuraltherapie, Fußreflexzonen-
therapie, Schröpfen und Baunscheidttherapie, Blutegeltherapie, Cantharidenblasen und sonstige
Ausleitungsverfahren, Homöopathie, Bachblütenbehandlung, Akupunktur



Marike Wiedenmann:
Spezialgebiet Essstörungen, Prävention, Beratung und Behandlung Betroffener
und Angehöriger, Coaching und Therapie, körperorientierte Therapie
(Esalenmassage und Fußreflexzonen-therapie) – Seminare an der vhs

Hypnose · Homöopathie · Akupunktur · Infusionstherapie
THERAPY POINT



Naturheilpraxis · Gutenbergstraße 7 · 85354 Freising · Telefon 08161 92390 · Fax 08161 4965912
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 9.00 bis 19.00 Uhr · Samstag von 9.00 bis 15.00 Uhr

5115 **NEU** Behandlungsmöglichkeiten der weiblichen Inkontinenz

Dr. Jürgen Krause, Leitender Oberarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe

Unkontrollierter Harnverlust ist ein Tabuthema unserer Gesellschaft. Die Ursachen der Inkontinenz sind ganz unterschiedlich: Schwangerschaft, vaginale Geburten, konstitutionelle Schwäche, aber auch Stress kann die Ursache sein. Falls gezieltes Beckenbodentraining nicht hilft, gibt es für jede Frau eine maßgeschneiderte Operation. Die unterschiedlichen Formen der Inkontinenz und deren Behandlungsmöglichkeiten werden in dem Vortrag angesprochen.

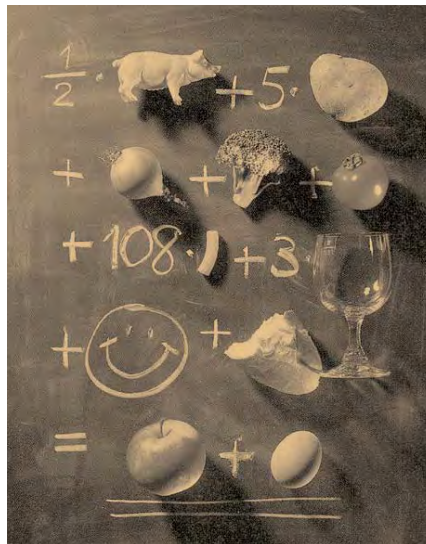
Dienstag 12.06.12, 19.30 – 21.00 Uhr

5116 **NEU** Diagnose enger Wirbelkanal – eine bedeutende Ursache für Kreuzschmerzen

Dr. Ruprecht Jaeger, Oberarzt der Wirbelsäulenchirurgie

Der enge Wirbelkanal – die Spinalkanalstenose, das Claudicatio-spinalis-Syndrom, wird heute neben dem Bandscheibenvorfall immer häufiger diagnostiziert. Dies liegt unter anderem an der immer älter werdenden Bevölkerung, aber auch an den zunehmend verfeinerten diagnostischen wie auch therapeutischen Möglichkeiten der modernen Medizin. Es soll im Rahmen dieses Vortrages sowohl auf die verschiedenen Ursachen wie auf die unterschiedlichen Therapieansätze eingegangen werden. Diese reichen bei der sogenannten „Schaufensterkrankheit der Wirbelsäule“ von rein konservativ bis minimal – operativ.

Dienstag 03.07.12, 19.30 – 21.00 Uhr



5128 Entsäuern und Entgiften

Roswitha Maria Baumgartner, Heilpraktikerin

Fast alle Erkrankungen gehen mit einer Verschlackung oder Übersäuerung einher. Durch falsche Ernährung, Umweltgifte oder seelische Belastungen sammeln sich in unserem Körper zu viele Säuren an. Die Harmonie des Stoffwechsels ist dadurch gestört und die Ausscheidungsorgane sind meist überlastet. Der Vortrag behandelt folgende Themen: Was sind Säuren? Was sind Schlacken? Wie entstehen sie? Wie erkenne ich den Grad meiner Übersäuerung? Wie beuge ich einer Übersäuerung vor? Wie kann ich meinen Körper unterstützen, um eine natürliche Entsäuerung zu erreichen? Mitzubringen: Schreibzeug.

Materialkosten: 3 EUR Skript (Erwerb ist freiwillig).

Donnerstag 15.03.12, 19.30 – 21.30 Uhr

vhs-Raum 206, Kammergasse 12

Gebühr 7 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

5132

Die Befreiung von Ängsten, Sorgen und Nöten Theorie und Praxis der Meridian-Energie-Technik (MET)

Andreas Asenkerschbaumer, Heilpraktiker

Gesund durch Klopfen – sorgenfrei in Minuten – gelöst, befreit, entlastet – dies sind Schlagworte, denen wir heute auf dem psychotherapeutischen und naturheilkundlichen Markt begegnen. In diesem praxisorientierten Vortrag wird das Thema näher betrachtet und erklärt, worum es sich hierbei handelt und was an der Sache „dran“ ist. Kommt man tatsächlich mit der MET schnell ans Ziel und berührt tief die Seele? An Beispielen wird gezeigt, wie Selbstsabotagen aufgelöst werden können und es wird deutlich, warum manches im Leben einfach nicht funktionieren will. Warum ist die Schwiegermama so böse zu mir, der Chef mag mich nicht und warum ist die kürzeste Schlange im Supermarkt immer die längste? Ängste plagten mein Leben und nun soll mit einem Klopf-Klopf alles weg sein? Wir werden sehen, ob es doch funktionieren kann.

Dienstag 20.03.12, 19.30 – 21.30 Uhr

vhs-Raum Isarau, Kammergasse 12

Gebühr 7 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

5133

Die Kräuter des Mars

Nicola Maria Jochner, Heilpraktikerin

Mars steht für unseren inneren Krieger, der uns hilft mit den „Widrigkeiten“ des Alltags umzugehen. Er sorgt dafür, dass wir uns durchsetzen und abgrenzen können. Die Pflanzen des Mars machen uns kräftig und stärken unsere Abwehr. Sie können den „müden Krieger“ wieder munter machen. Es sind vor allem Pflanzen, die auch in der Natur als sehr wehrhaft gelten, wie z. B. die Brennnessel, die Disteln oder stachelige Sträucher, wie Schlehe und Berberitze. Auch viele Frühjahrskräuter, die sich gegen die Kräfte des Winters stellen und sich durch gefrorene Böden kämpfen, gehören unter die Regentschaft des Mars. An diesem Abend wollen wir uns sowohl dem Thema Aggression und Durchsetzung widmen, als auch einige der besonders kraftvollen Kräuter mit ihren Heilwirkungen und Mythen kennenlernen.

Donnerstag 29.03.12, 19.00 – 21.00 Uhr

vhs-Raum 206, Kammergasse 12

Gebühr 7 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

Tanz im Brunnenhof

Erdinger Straße 84, Freising

Orientalischer Bauchtanz

Bollywood Dance

Tribal Style Dance

Vintage Burlesque

Global Dance

Zumba

Kurse für Kinder und Erwachsene

Telefon: 08161/ 98 69 46

Email: info@tanzimbrunnenhof.de

www.tanzimbrunnenhof.de

www.sandala.de

Reitschule Steffi Grote



Willertshausen 1/ 85406 Zolling

- Reitstunden für Anfänger /Fortgeschrittene
- Schnupperkurse für Erwachsene
- Ferienkurse für Kinder
- Gruppen,- und Einzelstunden
- geführte Ausritte,... **Lust bekommen auch zu reiten?**

Anmeldung/Info: 0171/ 85 86 749 stefaniegrote@web.de

5134

Die 12 Ergänzungsmittel zu den Schüßlersalzen

Roswitha Maria Baumgartner, Heilpraktikerin

Dr. Schüßler nannte die 12 Salze, die er in menschlichem Gewebe fand, Funktionsmittel, da sie die Bewegungen der Moleküle im Körper regulieren und den Stoffwechsel garantieren. Da sie wichtig für den Aufbau der Organe sind, nennt man sie essentiell. Essentiell sind aber auch die Ergänzungsmittel, wie z. B. Zink, Mangan, Kupfer, Jod, Selen. Oftmals unterstützen sie den Heilungsverlauf entscheidend. In dem Vortrag werden Ihnen die 12 Ergänzungsmittel vorgestellt und in ihren Wirkungen erläutert.

Der Vortrag setzt Kenntnisse der Grundlagen über die Schüßlersalze voraus.

Dienstag 17.04.12, 19.30 – 21.30 Uhr

vhs-Raum 206, Kammergasse 12

Gebühr 7 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

5136

Borreliose – Krankheit unserer Zeit

Nicola Maria Jochner, Heilpraktikerin

Die Borreliose ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern. Die Diagnostik hat immer noch mit vielen Tücken des Erregers zu kämpfen und die schulmedizinische Antibiotika-Therapie lässt immer wieder verzweifte Menschen mit dem sogenannten Post-Lyme-Syndrom zurück. Der Vortrag informiert über die verschiedenen Erscheinungsformen der akuten Borreliose und dem Post-Lyme-Syndrom, sowie über alternative Heilmethoden, besonders aus dem Bereich der Kräuterheilkunde und Homöopathie.

Mittwoch 02.05.12, 19.00 – 21.00 Uhr

vhs-Raum 104, Kammergasse 12

Gebühr 7 EUR max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

5138

Mein Zuhause als gesunder Ort – Harmonie für Körper, Geist und Seele

Ursula Sammann, selbstständige Lebensberaterin

Jedes Haus, jede Wohnung in der Sie leben hat eine Energie zu der Sie eine Verbindung haben. Warum wohnen Sie gerade in diesem Haus und welche Station auf Ihrem Lebensweg markiert es? Ist Ihr Zuhause ein gesunder Ort, stärkt es Ihre Kraft, an dem Sie auftanken und gute Schwingungen erfahren, oder wirkt es eher negativ auf Sie? Ich werde Kriterien nennen, die helfen die o. g. Fragen zu beantworten und erläutern, wie man sich vor schädigenden, ungesunden Energien schützt. Ebenso werde ich Anregungen geben, wie jeder mit kleinen Veränderungen, die nicht ins Geld gehen, viel Wirkung erzielen und sein Zuhause in einen Kraftort verwandeln kann.

Sie werden staunen, wie die bewusste Gestaltung Ihres Wohnraums Ihre Gesundheit, die Lebensfreude und Ihr Wohlbefinden rundum stärkt.

Donnerstag 03.05.12, 18.00 – 21.00 Uhr

vhs-Raum 206, Kammergasse 12

Gebühr 17 EUR, max. 20 Personen

5140

Giftpflanzen im Garten – Vortrag

Miriam Teske, Landschaftsarchitektin, FH

Vortrag für Eltern, Kinderbetreuer und Interessierte
Im Vortrag wird ein Überblick über giftige Pflanzen im Gartenbereich gegeben. Hierbei wird auf den Grad der Giftigkeit und giftige Pflanzenteile eingegangen. Es werden besonders Gefahren für Kinder verschiedener Altersstufen dargestellt. Die Teilnehmer erhalten Tipps zur möglichen Umgestaltung. Ein Exkurs zu Zimmerpflanzen und zu Risiken für Allergiker ist ebenfalls Inhalt.

Donnerstag 10.05.12, 19.30 – 21.00 Uhr

vhs-Raum 206, Kammergasse 12

Gebühr 7 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

GESUNDHEITSPFLEGE

5200

Verwöknkurs Rückentherapien Praxisseminar für Partnerbehandlungen

Andreas Asenkerschbaumer, Heilpraktiker

Entspannen und verwöhnen lassen ist Thema dieses Praxisseminars. Wir erlernen Verspannungen am Rücken zu erfühlen, lockernde Massagen im Sitzen und Liegen, spezielle Rückenmassagen, eine Schröpfkopfmassage, diverse Einreibungen und was man sonst noch für seinen Rücken tun kann. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Liegematte und vielleicht eine Tasse Tee.

Materialkosten: 4 EUR

Sonntag 04.03.12, 14.00 – 18.00 Uhr

vhs-Raum 207, Kammergasse 12

Gebühr 22 EUR, max. 13 Personen

5202

Entspannung und ayurvedische Gesichtsmassage

Ein Wohlfühlabend für Frauen

Sabine Kellerhals, geprüfte Yogalehrerin

Stress zeigt sich im Gesicht oft als unbewusste Verspannungen. Durch sanftes Streicheln mit ayurvedischem Gesichtsöl lösen sich diese und das Gesicht bekommt sein natürlich strahlendes Aussehen wieder. Nach einer Entspannungsübung zum Ankommen und Abschalten folgt das Erlernen der ayurvedischen Gesichtsmassage zur Selbstbehandlung. Mit einer Tasse Ayurveda-Tee und einem kleinen Snack endet der Abend.

Bitte beachten: Teil der Massage ist eine Kopfmassage mit Öl.

Mitzubringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, kleines Gästehandtuch, Wasserschüssel (groß genug für Gästehandtuch), Kopfbedeckung.

Materialkosten: 3,50 EUR

Freitag 23.03.12, 18.00 – 21.00 Uhr

vhs-Raum 202, Kammergasse 12

Gebühr 17 EUR, max. 10 Personen



Stefanie Grüner

5205

Angehörige pflegen – leichter gemacht Hilfe zur Selbsthilfe

Stefanie Grüner, Ergotherapeutin, Krankenpflegerin

Dieser Kurs ist für alle, die Personen pflegen und dazu Tipps und Tricks erlernen möchten. Sie werden durch Selbsterfahrung am eigenen Körper erlernen, das Bewegungsempfinden als Mittel der Arbeit mit Menschen einzusetzen. Dieses bedeutet, mit wenig Kraft viel umzusetzen.

Sie lernen den Transfer von Bett und Stuhl, das Aufstehen vom Boden, die Lagerung und das Wechseln der Bettwäsche oder Windeln bei Bettlägerigkeit.

Ziel ist eine leichtere Führung von Personen sowie – unter dem Aspekt „Hilfe zur Selbsthilfe“ – die Erweiterung der Selbständigkeit des Gepflegten.

Es gilt, die Eigenaktivität des Pflegebedürftigen zu fördern und dadurch das Gefühl der Hilflosigkeit zu verhindern.

Dieses schafft Erleichterung für Sie selbst!

Samstag 31.03.12, 09.30 – 12.30 Uhr

vhs-Raum 202, Kammergasse 12

Gebühr 25 EUR, max. 8 Personen

5207

Refresherkurs Angehörige pflegen – leichter gemacht

Um Gelerntes nochmal

zu wiederholen und zu festigen

Stefanie Grüner, Ergotherapeutin, Krankenpflegerin

Dieser Kurs ist für alle, die den „Angehörigen pflegen – leichter gemacht Kurs“ schon besucht haben und Tipps und Tricks noch einmal wiederholen oder diese mehr festigen möchten. Aber auch für alle anderen die noch Fragen haben, die später oder während der Pflege entstanden sind.

Samstag 31.03.12, 14.30 – 16.00 Uhr

vhs-Raum 202, Kammergasse 12

Gebühr 13 EUR, max. 10 Personen

5226

Shiatsu Massage*Monika Seiche-Schillinger, Shiatsu-Praktikerin, Reiki-Lehrerin*

Shiatsu ist eine japanische Massagetechnik und basiert auf der 5 Elementenlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch sanften, tiefgehenden Fingerdruck entlang der Energiebahnen (Meridiane) wird der Energiefluss angeregt.

Sie erlernen die verschiedenen Grifftechniken und den Einsatz am Nacken, Rücken und an den Beinen, um das Wohlbefinden Ihres Körpers zu erhöhen. Es werden Meridianübungen vorgestellt, die dem täglichen Stressabbau dienen, sowie den Energiefluss in den Meridianen erhöhen.

Im Kurs werden kurz theoretische Informationen über die 5 Elementen besprochen. Die Massage wird im bekleideten Zustand am Partner/in, Freund/in durchgeführt. Ein Skript zum Nachlesen erhalten Sie für 5 Euro im Kurs.

Für Schwangere nicht geeignet!

Nur Paaranmeldung möglich!

Mitzubringen: Eine Decke, Isomatte (falls vorhanden), ein flaches Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung.

Materialkosten: 5 EUR für Skript

Sonntag 29.04.12, 10.00 - 17.00 Uhr

vhs-Raum 204, Kammergasse 12

Gebühr 33 EUR, max. 10 Personen

5228

Fußreflexzonenmassage**Praxisseminar***Andreas Asenkerschbaumer, Heilpraktiker*

Die Fußreflexzonenmassage ist eine sanfte, naturheilkundliche Art, heilend auf Organe und Funktionskreise des Körpers einzuwirken. Wir erlernen in diesem Praxisseminar einen Massageablauf, der alle wichtigen Bereiche abdeckt und eine gute Gesundheitsvorsorge darstellt. Die FRZM ist eine begleitende Behandlung, die als sehr entspannend und wohltuend empfunden wird. Möglichkeiten und Grenzen dieser Therapieform werden aufgezeigt und verantwortungsbewusstes Handeln wird geschult.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Isomatte, warme Socken, Massageöl, kleines und großes Handtuch, zwei Kissen.

Materialkosten: 2 EUR für Unterlagen.

Sonntag 06.05.12, 14.00 - 18.00 Uhr

vhs-Raum 207, Kammergasse 12

Gebühr 22 EUR, max. 13 Personen

5230

Ayurvedische Fußmassage zur Selbstanwendung**Ein Wohlfühlabend***Sabine Kellerhals, geprüfte Yogalehrerin*

Die ayurvedische Fußmassage ist in Indien eine der weitverbreitetsten Massagen, die besonders auch im Kreise der Familie praktiziert wird. „Padabhyanga“ lindert innere Hektik und Stress, Unruhe, Abgeschlagenheit sowie Schlafstörung.

Sie lernen sowohl ausgleichende, streichende als auch anregende Griffe für die als Marmas bekannten Vitalpunkte kennen, um den Energiefluss zu fördern, das Nervensystem zu beruhigen und die Selbstheilungskräfte zu stärken.

Wir massieren mit warmen ayurvedischen Ölen unsere Füße und Beine bis zu den Knien und beenden gemütlich mit einer Tasse Ayurveda-Tee.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Matte, Sitzkissen, warme Socken, kleines Gästehandtuch, Wasserschüssel (groß genug für Gästehandtuch).

Materialkosten: 3,50 EUR

Freitag 22.06.12, 18.00 - 20.30 Uhr

vhs-Raum Isarau, Kammergasse 12

Gebühr 14 EUR, max. 10 Personen

ENTSPANNUNG

5303

Didgeridoo Workshop und Anti-Schnarch-Training*Anton Nachbauer, Didgeridoo-Lehrer*

Klang, Entspannung und Antischnarchtraining
Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte: Eine kontrollierte Studie der Universität Zürich und der Zürcher Höhenklinik Wald hat ergeben, dass sich Didgeridoo spielen nach einiger Zeit positiv auf das Schnarchen und die Schlafqualität auswirkt. Ursache hierfür: Bei Menschen, die Schnarchen, hat das Gaumensegel an Elastizität verloren und wenn ein Schlafapnoe-Syndrom vorliegt, sind die Muskeln, welche die oberen Atemwege offen halten, schwächer ausgebildet. Beim Didgeridoo spielen wird genau dies dank der speziellen Atemtechnik stark beansprucht und trainiert, so dass der Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann.

Der Workshop vermittelt Grundkenntnisse der Zirkularatmung, Anblasen des Instruments und Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Zur Ergänzung werden Musikbeiträge unser Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner abrunden. Instrumente stehen gegen Leihgebühr in Höhe von 2 EUR ausreichend zur Verfügung.

Samstag 03.03.12, 10.00 - 17.00 Uhr

vhs-Raum 204, Kammergasse 12

Gebühr 37 EUR, max. 16 Personen



5305 **NEU**

Schamanische Indianische Flöte Kurs für Anfänger

Anton Nachbauer, Didgeridoo-Lehrer

Wunderbarer Klang, Entspannung, der „Medizin- und oder Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu „erreichen“.

Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. Der Workshop vermittelt die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument und das Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte auf der Native American Flute sowie kulturell-historische Hintergründe.

Instrumente stehen gegen Leihgebühr in Höhe von 5 EUR ausreichend zur Verfügung

Samstag 03.03.12, 18.00 – 21.30 Uhr

vhs-Raum 204, Kammergasse 12

Gebühr 15 EUR, max. 10 Personen

5308

Kiefergelenkentspannung

Irmgard Sicheneder, Touch for Health Instructor

R.E.S.E.T. ist ein einfaches und sanftes Balancesystem, das die Kiefermuskulatur entspannt und das Kiefergelenk ausgleicht. Durch das energetische Ausbalancieren der Kopfregion lösen wir Spannungen und Stress nicht nur im Kiefergelenk. Es werden u. a. auch positive Veränderungen im Schulter- und Nackenbereich zu bemerken sein. Da wir ca. 90 % der Muskeln entspannen und das Kiefergelenk Einfluss auf viele Bereiche unseres Körpers hat stellen wir dadurch die natürliche Harmonie im Körper wieder her. Wir fühlen uns lockerer, entspannter und steigern unser Wohlbefinden. Mitzubringen: Schreibzeug.

Freitag 13.04.12, 19.00 – 22.00 Uhr

vhs-Raum 202, Kammergasse 12

Gebühr 65 EUR, max. 12 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG



Peter Angenoorth

5312

Einführung in die ZEN-Meditation

Peter Angenoorth, Meditationslehrer

Was ist eine Meditation? Warum meditiere ich? Wie meditiere ich? Auf diese Fragen bekommen Sie in diesem Kurs Antworten. Sie erhalten vor allem die Möglichkeit in praktischen Meditationsübungen nach ZEN-Art die Vorteile der Meditation selbst zu erfahren. Nach Ablauf des Kurses haben Sie das Handwerkszeug ruhige, entspannende Meditationsphasen in Ihren Alltag einzubauen. Sie werden dreimal mit einer Dauer von 10 bis 25 Minuten im Sitzen meditieren, verbunden mit einer Meditation im Gehen und einer kleinen Teezeremonie. Zusätzlich bekommen Sie Hintergründe zum ZEN.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen bzw. Sitzbänkchen (wenn vorhanden), eine Decke.

6x ab Donnerstag 01.03.12, 19.30 – 21.30 Uhr

vhs-Raum 204, Kammergasse 12

Gebühr 66 EUR, max. 12 Personen

5314

Heilmeditation: Durch innere Ruhe zur Quelle von Heilung und Kraft gelangen

Dr. Renate Kussmaul, Heilpraktikerin

Sue Mast, Heilpädagogin

Durch Meditation kommt unser Geist zur Ruhe. Darauf aufbauend arbeiten wir mit Vorstellungsbildern, die auf der Grundlage eines ruhigen und unabhägelkten Geistes äußerst wirksam sind. Diese sind v.a. körperbezogen und unterstützen persönliche und therapeutische Heilanwendungen auf kraftvolle Weise. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden gestärkt. Körperübungen aus dem tibetischen Yoga – Kum Nye – und aus der Hakomitheapie unterstützen uns dabei. Dieser Kurs ist für Neueinsteiger geeignet.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Meditationskissen, Decke, Socken.

6x ab Donnerstag 08.03.12, 19.15 – 20.45 Uhr

vhs-Raum 207, Kammergasse 12

Gebühr 50 EUR, max. 12 Personen

KEIN SCHNUPPERN

5316

Heilmeditation: Innere Stille, Zufriedenheit und Heilung finden

Dr. Renate Kussmaul, Heilpraktikerin

Sue Mast, Heilpädagogin

Wenn Geist und Körper durch die Praxis der Meditation in Ruhe, Ausgeglichenheit und innere Stille kommen, beginnen wir, uns selber zu entdecken. Wir werden liebevoll und harmonisch mit uns und unserer Umwelt, Selbstvertrauen, Selbstwert, Klarheit und Zufriedenheit entstehen, eine Grundlage für Heilung. Wir üben die Praxis des „Stillen Sitzens“ und Körperübungen, die unsere Achtsamkeit auf die Wahrnehmung unseres Körpers ausrichten. Dieser Kurs ist für Neueinsteiger geeignet.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Meditationskissen, Decke, Socken.

8x ab Donnerstag 10.05.12, 19.15 – 20.45 Uhr

vhs-Raum 207, Kammergasse 12

Gebühr 66 EUR, max. 12 Personen

KEIN SCHNUPPERN



Klangreise Zitrusfrüchte

5344

Dufte(nde) Klangreise – Stimmungserhellende ätherische Zitrusöle

Jutta Weber, Aromaexpertin

Starten Sie mit viel guter Laune und entspannt ins Wochenende! Die stimmungserhellenden ätherischen Öle der Zitrusfrüchte, wie z. B. Mandarine, Orange, Bergamotte, Limette u. a. stehen im Mittelpunkt dieses Abends. Sie lernen verschiedene Düfte kennen, hören interessante Informationen zur Botanik und Geschichte der Zitrusfrüchte sowie zur Gewinnung und Verwendung ihrer ätherischen Öle. Anschließend erleben Sie in einer Fantasieklangreise die entspannende Wirkung dieser Kombination aus Düften naturreiner ätherischer Öle und Klängen obertonreicher Instrumente wie Klangschale, Monochord und Engelsharfe.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke und Matte, evtl. Getränk. Bitte verzichten Sie für diesen Abend auf die Verwendung von intensivem Parfum! Materialkosten 1 EUR

Freitag 09.03.12, 19.30 – 21.00 Uhr

vhs-Raum Isarau, Kammergasse 12

Gebühr 15 EUR, max. 10 Personen



Klangreise Rose & Melisse

5346

Dufte(nde) Klangreise – Der Duft von Rose und Melisse

Jutta Weber, Aromaexpertin

Stimmen Sie sich mit den Düften von naturreinem ätherischem Rosen- und Melissenöl auf die beginnende Rosenblüte ein! Sie hören interessante Informationen zur Botanik und Geschichte der Pflanzen sowie zur Gewinnung und Verwendung ihrer ätherischen Öle. In einer ausgedehnten Fantasieklangreise erleben Sie die harmonisierende Wirkung von ätherischem Rosen- und Melissenöl in Kombination mit den Klängen obertonreicher Instrumente wie Klangschalen und Engelsharfe.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke und Matte, evtl. Getränk. Bitte verzichten Sie für diesen Abend auf die Verwendung von intensivem Parfum!

Samstag 05.05.12, 17.30 – 19.00 Uhr

vhs-Raum 204, Kammergasse 12

Gebühr 15 EUR, max. 10 Personen

→ **KlangRund –
Chanten – Tönen – Tanzen**
Chanten ist Singen
in Gemeinschaft und ein
Geschenk für uns alle

Susanne Goebel, Dipl.-Sozialpädagogin,
Leiterin für meditativen Tanz und Chanten
Dieser Kurs ist eine Einladung an alle, die gerne mit
Lust und Laune singen und die heilsame Wirkung
des Chantens erleben möchten. Chanten ist Singen
in Gemeinschaft und ein Geschenk für uns alle.
Chants sind Lieder, bei denen sich Worte und
Melodie wiederholen und die deshalb leicht gelernt
werden können. Chanten wendet sich deshalb
sowohl an Laien als auch an geübtere Sänger. Die
ausgewählten Chants kommen aus verschiedenen
Kulturkreisen: indianische Kraftlieder, Lieder des
Herzens wie Mantras, Tanzlieder der Sufis und ein-
fache Lieder der Völker, „Come Together Songs“.
Tönen ist eine einfache und wirkungsvolle Form,
den eigenen Stimmungs- und Tonraum mit Hilfe
spezieller Musikinstrumente zu erweitern. Für
manche Chants nutzen wir Formen des körperlichen
Ausdrucks, einfaches Tanzen, um die Qualitäten
des Chantens zu verstärken.
Chanten aktiviert Körper und Geist, harmonisiert
das emotionale Selbst und verbindet uns mit
spiritueller Kraft.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen.
vhs-Raum 204, Kammergasse 12
Gebühr 14 EUR, max. 30 Personen
Keine Ermäßigung

5353
KlangRund
Mittwoch 08.02.12, 19.30 – 22.00 Uhr

5354
KlangRund
Mittwoch 07.03.12, 19.30 – 22.00 Uhr

5355
KlangRund
Mittwoch 04.04.12, 19.30 – 22.00 Uhr

5356
KlangRund
Mittwoch 09.05.12, 19.30 – 22.00 Uhr

5357
KlangRund
Mittwoch 06.06.12, 19.30 – 22.00 Uhr

5358
KlangRund
Mittwoch 04.07.12, 19.30 – 22.00 Uhr

5360
**Feldenkrais®-Methode
Bewusstheit durch Bewegung**

Sascha Neff, Sportlehrer und Heilpraktiker
Feldenkrais® ist eine körperorientierte Lernmethode,
die Sie zu einer erhöhten Wachsamkeit im Umgang
mit Ihrem Körper führt. Durch das achtsame und
sanfte Ausführen von Bewegungssequenzen er-
fahren Sie Ihr momentanes Bewegungspotenzial
und erweitern dieses spielerisch. Ihre Bewegungs-
vielfalt, deren Koordination und Flexibilität erhöht
sich und lässt Sie mit mehr Leichtigkeit Ihren Beruf
und Alltag erleben. Rücken- und Spannungss-
chmerzen können gelindert werden und lassen
eine neue, befreite Wahrnehmung Ihres Körpers
entstehen.
Das Seminar bietet Ihnen ein intensives Erlernen und
Erfahren der Feldenkrais®-Methode. Jeder Mensch
jeden Alters, jeden Berufs, der sich seinem Körper
liebepoll zuwenden will, ist herzlich willkommen.
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, evtl.
Isomatte, warme Socken.
Samstag 24.03.12, 14.00 – 20.00 Uhr
und Sonntag 25.03.12, 10.00 – 18.00 Uhr
vhs-Raum 207, Kammergasse 12
Gebühr 66 EUR, max. 12 Personen

5362
**Innere Harmonie durch
bewusstes Atmen**

Ilse Fritz, Physiotherapeutin
Bei den Übungen begleiten wir mit unserer Aufmerk-
samkeit das Ein- und Ausströmen des Atems. Die
dadurch entstehenden Empfindungen werden uns
bewusst, der Kreislauf angeregt, die Sauerstoffan-
reicherung im Blut gefördert und Verspannungen
gelöst. Innere Harmonie entsteht. Menschen mit
Atembeschwerden bekommen somit das Rüstzeug,
sich selber besser helfen zu können.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wollsocken.
15x ab Mittwoch 29.02.12, 10.00 – 11.30 Uhr
vhs-Raum 204, Kammergasse 12
Gebühr 124 EUR, max. 12 Personen



→ **Autogenes Training**

Alexander Müller, Dipl.-Psychologe
In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen
Das Autogene Training führt durch konzentrierte
Entspannung mit formelhafter Selbstsuggestion
allmählich zu innerer Ausgeglichenheit, Ruhe und
Gelassenheit. Es ist eine wertvolle Hilfe für alle,
die sich gestresst, verspannt, nervös und ängstlich
fühlen. Es unterstützt die Behandlung von psycho-
somatisch bedingten Störungen (vegetative Dys-
tonie, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Atmungs-,
Herz-, Kreislauf- und Verdauungsbeschwerden).
Selbstständige Mitarbeit und die Bereitschaft zum
täglichen Üben zu Hause sind erforderlich.
Methode nach Dr. Schulz!
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen
vhs-Raum 207, Kammergasse 12
Gebühr 77 EUR, max. 12 Personen

5366
Anfänger
7x ab Dienstag 28.02.12, 20.00 – 22.00 Uhr

5368
Fortgeschrittene
Für alle, die ihr Wissen auffrischen, festigen
und erweitern wollen.
7x ab Dienstag 08.05.12, 20.00 – 22.00 Uhr

**Schnuppern.
Zuerst ausprobieren –
dann entscheiden ...**

Sie sind nicht sicher, ob der Gesundheits-Kurs,
den Sie ausgewählt haben, der richtige für Sie ist?
Ab sofort können Sie den ersten Kurstermin als
Schnupperstunde nutzen und sich – allerdings
NUR in der ersten Kursstunde beim Kursleiter/bei
der Kursleiterin – abmelden, wenn Ihnen der Kurs
nicht gefällt. Für die Schnupperstunde bezahlen
Sie dann nur 5 EUR.
Wenn Sie sich NICHT am ersten Kurstermin beim
Kursleiter/bei der Kursleiterin abmelden, ist
die Anmeldung verbindlich und die vhs berech-
net die ausgeschriebene Kursgebühr. (Dies gilt
auch, wenn Sie zum ersten Kurstermin nicht
erscheinen.)
Diese Regelung gilt NICHT für Vorträge, Wochen-
endveranstaltungen und Kurse, bei denen dies
besonders ausgewiesen ist. Diese Regelung gilt
NUR für Veranstaltungen im Gesundheitsbereich.



5372
**Progressive Muskelentspannung
(nach E. Jacobson) für
Fortgeschrittene**

Ursula Stamm, Dipl.-Psychologin
In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die die Pro-
gressive Muskelentspannung bereits kennengelernt
und eingeübt haben. Die vorhandenen Kenntnisse
können in diesem Kurs gefestigt und durch neues
und weiterführendes Wissen ergänzt werden.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte,
warme Socken, Kissen, evtl. Keile zum Unterlegen
5x ab Donnerstag 01.03.12, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs-Raum Isarau, Kammergasse 12
Gebühr 42 EUR, max. 8 Personen



5374
**Progressive Muskelentspannung
(nach E. Jacobson)
Einführungskurs**

Ursula Stamm, Dipl.-Psychologin
In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen
Die Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson
ist die ideale Methode, um sich vor, in und nach
stressreichen Situationen schnell und wirksam
entspannen zu können. Durch gezieltes An- und
Entspannen von Muskelgruppen können Sie lernen,
sich selbst in einen Zustand tiefer körperlicher und
seelischer Entspannung zu versetzen.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Matte,
Socken, Kissen, evtl. Keile zum Unterlegen, warme
Socken.
7x ab Donnerstag 14.06.12, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs-Raum Isarau, Kammergasse 12
Gebühr 58 EUR, max. 10 Personen

5376

Anti-Stress-Seminar mit Nordic Walking

Sascha Neff, Sportlehrer und Heilpraktiker

Sie lernen in diesem Seminar Möglichkeiten kennen, aktiv etwas für Ihre Entspannung zu tun und mit Stress konstruktiver und gelassener umzugehen. Nicht nur die Bewältigung einzelner Stresssituationen wird angesprochen, sondern vor allem, wie Sie auch im hektischen Alltag den Punkt der inneren Balance bewahren und wieder gewinnen können. Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen und können herausfinden, bei welchen Übungen Sie sich am wohlsten fühlen. Mitzubringen: Sportliche Kleidung, Decke, Getränke, Nordic-Walking-Stöcke können ausgeliehen werden.

**Samstag 21.07.12, 14.00 – 20.00 Uhr
und Sonntag 22.07.12, 10.00 – 16.00 Uhr**
vhs-Raum 204, Kammergasse 12
Gebühr 55 EUR, max. 12 Personen

5378

Kraft der Körpermitte Sinnliches Beckenbodentraining für Frauen

Sabine Kellerhals, geprüfte Yogalehrerin

Im Zentrum steht Entspannen und Wohlfühlen mit dem Beckenboden. In der Regel macht der Beckenboden erst auf sich aufmerksam, wenn er überlastet oder erschläft ist. Vor allem nach einer Geburt oder im Laufe des Alterwerdens. Dabei kann der „wichtigste Zwischenboden im Hochhaus Mensch“ sehr effektiv in den Alltag integriert werden. Frauen, die die sinnlichen Übungen nach Benita Cantieni kennen lernen, sind immer wieder erstaunt, wie einfach das Kraftzentrum in der Mitte aktiviert werden kann. Es bedarf nicht viel Aufwands, damit das so bleibt, nur regelmäßiges Üben. An diesem Tag lernen Sie Übungen kennen, die Sie sofort und lebenslang in den Alltag integrieren können. Ergänzend erfahren Sie Zusammenhänge von Beckenbodenkraft und Yoga.

Mitzubringen: Wärmflasche mit heißem Wasser, Kochlöffel, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Tennis- oder Jonglierball, Fingerfood als Beitrag zum gemeinsamen vegetarischen Mittagsbuffet, Tasse.

Samstag 12.05.12, 10.00 – 17.00 Uhr
Isarau, Kammergasse 12
Gebühr 39 EUR, max. 10 Personen

KÖRPERWAHRNEHMUNG

5400

Mein Tinnitus-Programm Sanfte Hilfe aus der Yogatherapie & Ayurveda

Sabine Kellerhals, geprüfte Yogalehrerin

Klingeln, Rauschen oder Pfeifen im Ohr – heutzutage leiden viele Menschen darunter. Auch junge kann es treffen. Yoga und Ayurveda bieten zahlreiche Möglichkeiten zur Erleichterung. An diesem Tag werden Sie hilfreiche Übungen aus der Yogatherapie kennenlernen sowie wertvolle Tipps aus dem Ayurveda zu Ernährung, Massage und Lebensstil. Der Kurs ersetzt jedoch nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Fingerfood als kleinen Beitrag zum gemeinsamen vegetarischen Buffet.

Samstag 10.03.12, 10.00 – 17.00 Uhr
vhs-Raum 207, Kammergasse 12
Gebühr 40 EUR, max. 10 Personen

5402

Yoga – Seminar für Fortgeschrittene

Sandra Schieder, Yogalehrerin

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer, die die Grundstellungen des Yoga kennen und die gezielt an einigen Stellungen „weiter arbeiten“ wollen. Durch eine intensive Formung des Körpers wird der Stoffwechsel angeregt und belebt. Dabei schaffen anregende Inhalte und geeignete Korrekturen neue Erfahrungs- und Erlebnismöglichkeiten.

Mitzubringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung.
Samstag 24.03.12, 09.00 – 12.30 Uhr
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12
Gebühr 25 EUR, max. 12 Personen

5404

Lachen – Yoga – Yogalachen

Sabine Kellerhals, geprüfte Yogalehrerin

„Lachen ist die beste Medizin.“ Diese alte Volksweisheit hat inzwischen sogar die Wissenschaft bewiesen. Leider ist den meisten Menschen im Alltag „das Lachen vergangen“ – deshalb befreien wir das Lachen wieder, lachen Sie mit! Wir praktizieren sowohl Hatha-Yoga-Übungen, die besonders spannungslösend und befreiend wirken, als auch Übungen aus dem Lach-Yoga, ausgiebige Entspannung und eine Lach-Meditation. Ein Intensivtraining für Ihre Lachmuskeln!

Mitzubringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung.
Sonntag 25.03.12, 10.00 – 13.00 Uhr
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12
Gebühr 11 EUR, max. 16 Personen



5406

Yoga und Klettern am Gardasee

Sandra Schieder, Yogalehrerin, Florian Kluckner, Bergführer

Die Übungen des Yoga und das Felsklettern bieten sehr vielfältige Erlebens- und Erfahrungsmöglichkeiten. Sie können sich dabei ergänzen und bereichern. Die Gegend um Arco am Gardasee mit seinem mediterranen Klima verspricht bereits im April angenehm warme Tage. Beide Bewegungsformen, Klettern und Yoga haben durch ihre ungewohnte Herausforderung eine aufbauende und stärkende Wirkung.

Wir beginnen den Tag vormittags mit einer Yoga-Einheit und begeben uns nach einer Mittagspause zum Klettern an den Felsen. Dieser Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet. Im Preis ist Übernachtung mit Halbpension inbegriffen. Die Unterkunft ist zentral in Arco gelegen. Mit der Anmeldung bestätigt der/die Teilnehmer/in, dass er/sie keine gesundheitlichen Einschränkungen hat, die einer Teilnahme entgegenstehen würden. Für Unfälle und sonstige Schäden vor Ort und während der An- und Abreise kann nicht gehaftet werden. An- und Abreise erfolgt in eigener Zuständigkeit.

Anmeldeschluss: 05.04.12
Treffen, um Fragen zu besprechen:
20.03.12, 19.00 Uhr
vhs-Raum 203, Kammergasse 12

Unser Hotel: Hotel Pace in Arco: www.hotelpace.net
Mitzubringen: Kletterschuhe, Anseilgurt, Abseilgerät, Bandschlinge mit Schraubkarabiner, Helm (auch Fahrradhelm geeignet) – Die Kletterausrüstung kann gegen einen Betrag von 10 EUR ausgeliehen werden. Bequeme Hose zum Klettern, Getränkeflasche, Rucksack, bequeme Kleidung fürs Yoga, Yogamatte/Decke.
Treffpunkt am Samstag 21.04.12, 15.00 Uhr
im Hotel, Ende Montag 23.04.12, 14.00 Uhr
Hotel Pace, Via Vergolano 50, 38062 Arco
Gebühr 295 EUR, max. 6 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG



5408

Yoga für psychosomatische Beschwerden, Schlaflosigkeit, Migräne

Wirkungsvolle Übungen aus der Yogatherapie

Sabine Kellerhals, geprüfte Yogalehrerin

Viele Beeinträchtigungen des Allgemeinbefindens haben psychosomatische Ursachen, einige häufige sind z. B. Migräne, Schlaflosigkeit, Burn-out usw. Das Nervensystem ist überlastet durch äußere Stressfaktoren wie Reizüberflutung, Arbeiten in Innenräumen mit schlechter Luft, künstlichem Licht, Geräuschpegel, Strahlung durch Computerbildschirm, Handy und dergleichen sowie inneren Stressfaktoren wie Leistungsdruck, Konkurrenzgedanken, Grübeln und Sorgen. Wird nichts dagegen unternommen, so führen diese Beschwerden langfristig zu ernsthafteren Erkrankungen.

In diesem Tagesseminar lernen Sie die effektivsten Techniken aus der Yogatherapie kennen, um durch Harmonisierung des gesamten Körper-Geist-Systems das Nervensystem zu stärken, die Stressresistenz zu erhöhen, und langfristig das Allgemeinbefinden wieder zu verbessern. Speziell für Kopfschmerzsymptomatik, Migräne, Schlaflosigkeit und Burn-Out werden wir uns bestimmte, besonders wirkungsvolle Übungen aneignen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. Sitzkissen, einen Beitrag zum gemeinsamen vegetarischen Buffet (Fingerfood), Tasse.

Samstag 28.04.12, 10.00-17.00 Uhr

vhs-Raum 207, Kammergasse 12

Gebühr 40 EUR, max. 10 Personen

5410

Das Sonnengebet

Sandra Schieder, Yogalehrerin

Das Sonnengebet besteht aus zwölf Teilübungen, die sich im rhythmischen Wechsel zu einer fließenden Bewegung zusammenfügen. An diesem Wochenende wollen wir das Sonnengebet kennenlernen.

Wir werden die Übungen einzeln und als eine fließende Einheit unter verschiedenen Gesichtspunkten praktizieren und vertiefen. Das Üben wird so eine lebendige Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten, dem Atem, den Bewegungen des Körpers und der eigenen gedanklichen Tätigkeit.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Yogamatte.

Sonntag 13.05.12, 09.00 - 12.00 Uhr

Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12

Gebühr 14 EUR, max. 12 Personen

5412

Hormon-Yoga für Frauen nach Dinah Rodrigues

Für Frauen in den Wechseljahren und Frauen mit Kinderwunsch

Sabine Kellerhals, geprüfte Yogalehrerin

Die Brasilianerin Dinah Rodrigues hat in jahrelanger Forschungsarbeit eine völlig neue Form des Yoga entwickelt, die den weiblichen Hormonhaushalt ausgleichen soll. Als äußerst positiver „Nebeneffekt“ zeigte sich bei den betroffenen Frauen, dass sie deutlich mehr Energie gewannen, sich in ihrer Weiblichkeit gestärkt fühlten und dies dementsprechend auch ausstrahlten. Mit ihrem speziellen Yoga-Programm kann Dinah Rodrigues aber auch bei Problemen vor, in oder nach den Wechseljahren Erfolge verzeichnen oder wenn Frauen Schwierigkeiten haben, schwanger zu werden.

Hormon-Yoga kann helfen, die typischen Beschwerden von Frauen zu lindern, in vielen Fällen konnte sogar auf künstliche Hormone verzichtet werden. Darüber hinaus stärkt „Hormonyoga“ aber auch ganz allgemein Vitalität und Gesundheit und erhöht die weibliche Ausstrahlung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. Sitzkissen, einen Beitrag zum gemeinsamen vegetarischen Buffet (Fingerfood), Tasse.

Sonntag 01.07.12, 10.00 - 18.00 Uhr

vhs-Raum 207, Kammergasse 12

Gebühr 46 EUR, max. 10 Personen



QBAR

›KAFFEE ›WEIN ›KUNST



Förderung durch die Krankenkassen

Die vhs Freising e. V. bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichert und entwickelt sie systematisch die Qualität ihres Angebots. Gemäß § 20 SGB V sind die Gesetzlichen Krankenkassen seit dem Jahr 2000 verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen. Dies geschieht u. a. dadurch, dass die Teilnahme individuell gefördert wird, bei Kursen, die bestimmten, von den Krankenkassen festgelegten Förderkriterien genügen.

Die vhs Freising e. V. hat ihren Teilnehmern und Teilnehmerinnen diese Förderung bisher sehr kundenfreundlich ermöglicht, durch Vorabklärung der Förderfähigkeit von Kursen in Absprache mit den Krankenkassen.

Seit 01.01.11 wurden jedoch der Nachweis der Förderkriterien und damit die Absprache mit den Krankenkassen erheblich erschwert. Hinzu kommt, dass die einzelnen Kassen diese Nachweisprüfung unterschiedlich handhaben. Den damit verbundenen zusätzlichen Verwaltungsaufwand kann die vhs Freising e. V. nicht mehr leisten. Sie erhalten deshalb bei Kursen, die für eine Krankenkassenförderung in Frage kommen, eine Bestätigung über die regelmäßige Teilnahme (mindestens 80 %) mit Angabe der Kursleitungsqualifikation. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir dann direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Diese Kurse sind bei uns gekennzeichnet mit:



5414 **NEU** Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte

Beckenbodenpräventionskurs nach dem BEBO-Konzept

Maria Hopfenspirger, zertifizierte BEBO-Konzept-Trainerin und Urologie-Fachschwester
Ein Wegbegleiter für alle Frauen, welche sich mit ihrer weiblichen Mitte, dem Beckenboden, auseinandersetzen möchten. Der Kurs begleitet und motiviert die Frau Schritt für Schritt den Beckenboden lustvoll und mit Freude (wieder-) zu entdecken. Sie erfährt, was für Aufgaben ihr Beckenboden hat und in welchem Zusammenhang dieser mit anderen Körperregionen steht. Sie lernt ihn wahrzunehmen und zu trainieren und ihn vor unnötigen Belastungen im Alltag und beim Sport zu schützen. Das Wissen um ihren Beckenboden ist für jede Frau aktuell, ungeachtet des Alters und der Situation, in der sie sich befindet (nach der Rückbildung oder Menopause, vor oder nach Operation).

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, warme Socken.

8x ab Mittwoch 29.02.12, 20.00 – 21.30 Uhr
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12

Gebühr 66 EUR, max. 14 Personen

5416

Hatha Yoga

Grundlegende Übungsfolgen nach Swami Satyananda

Angelika Weißbacher, Yogalehrerin

Im Yoga geht es nicht darum, auf dem Kopf zu stehen, sondern mit beiden Beinen fest im Leben! In diesem Kurs werden wir uns einfachen Yogaübungen zuwenden, die von jeder Person, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness, auf ihrem Niveau ausgeübt werden kann.

Schwerpunkte werden sein: Stressbewältigung, Linderung von Schmerzen im Bewegungsapparat aufgrund einseitiger Belastungen (z. B. durch langes Sitzen oder Stehen etc.) Muskelaufbau, Lockerung, vorbereitende Übungen für die klassischen Asanas und einfache Atemübungen. Satyananda Yoga bietet einfach zu erlernende, sehr effektive Bewegungsübungen und äußerst wirksame Entspannungstechniken wie Yoga Nidra. Bei Satyananda Yoga geht es um die Entwicklung von Achtsamkeit und darum, die Bewusstheit auszudehnen.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke evtl. warme Socken.

10x ab Montag 05.03.12, 17.30 – 19.00 Uhr
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12

Gebühr 83 EUR, max. 12 Personen

→ Hatha Yoga mit Heilwirkung – westlich aufgebaut

Elfriede Salawa, Yogalehrerin

Beim Hatha Yoga werden Möglichkeiten aufgezeigt, den Körper gesund zu erhalten und zu stabilisieren. Wir stärken unsere Lebensenergien durch Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen. Yoga ist geeignet für Jung und Alt, für alle, die Freude am Körperspiel haben.

Mitzubringen: Lockere Kleidung, warme Socken, Isomatte oder Decke.

vhs-Raum 207, Kammergasse 12

Gebühr 124 EUR, max. 12 Personen

5421 **Kurs**

15x ab Montag 27.02.12, 18.00 – 19.30 Uhr

5423 **Kurs**

15x ab Montag 27.02.12, 19.45 – 21.15 Uhr

5425 **Kurs**

15x ab Dienstag 28.02.12, 08.45 – 10.15 Uhr

5427 **Kurs**

15x ab Dienstag 28.02.12, 10.30 – 12.00 Uhr

5430 **NEU**

Hatha Yoga

Grundlegende Übungsfolgen nach Swami Satyananda

Angelika Weißbacher, Yogalehrerin

Im Yoga geht es nicht darum, auf dem Kopf zu stehen, sondern mit beiden Beinen fest im Leben! In diesem Kurs werden wir uns einfachen Yogaübungen zuwenden, die von jeder Person, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness, auf ihrem Niveau ausgeübt werden kann.

Schwerpunkte werden sein: Stressbewältigung, Linderung von Schmerzen im Bewegungsapparat aufgrund einseitiger Belastungen (z. B. durch langes Sitzen oder Stehen etc.) Muskelaufbau, Lockerung, vorbereitende Übungen für die klassischen Asanas und einfache Atemübungen.

Satyananda Yoga bietet einfach zu erlernende, sehr effektive Bewegungsübungen und äußerst wirksame Entspannungstechniken wie Yoga Nidra. Bei Satyananda Yoga geht es um die Entwicklung von Achtsamkeit und darum, die Bewusstheit auszudehnen.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke evtl. warme Socken.

10x ab Mittwoch 29.02.12, 08.00 – 09.00 Uhr
vhs-Raum 207, Kammergasse 12

Gebühr 55 EUR, max. 12 Personen



→ Yoga im täglichen Leben

Claudia Rudolf, Yoga- und Pilateslehrerin
Fitness, Entspannung, intensivere Wahrnehmung: Das sind häufig genannte Ergebnisse von Teilnehmern, die diesen Kurs schon besucht haben. Er richtet sich an alle, die Freude haben an der Schönheit und Ausdruckskraft der Bewegung. Wir beschäftigen uns u. a. mit Übungsreihen aus dem traditionellen Yoga im Wechselspiel zwischen körperlicher Aktivität und meditativer Ruhe. Leistung spielt dabei keine Rolle. Der Kurs ist deshalb für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken, Sitzkissen.

5434 Kurs

14x ab Montag 27.02.12, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs-Raum 204, Kammergasse 12
Gebühr 116 EUR, max. 12 Personen

5436 Kurs

13x ab Donnerstag 01.03.12, 18.15 – 19.45 Uhr
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12
Gebühr 108 EUR, max. 16 Personen



→ Wieder Lust auf Bewegung?

Sibylle Blank, Gesundheitspädagogin FH
In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen
Sie dürfen ruhig etwas unbeweglich sein und schon länger keinen Sport ausgeübt haben, dann sind Sie in diesem Kurs, speziell für Frauen, sehr willkommen. Unser Kursziel ist Ihre erweiterte Beweglichkeit. Ihre in Ihnen schlummernden Möglichkeiten werden im Kurs geweckt durch sanfte Hatha-Yogaübungen. Sie begeben sich soweit in eine Haltung, wie es Ihre Beweglichkeit erlaubt. Sie lernen dadurch Ihren Körper neu wahrzunehmen und sorgen so für die Gesunderhaltung und Gesundheit Ihres Körpers.

Mitzubringen: Lockere Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte, Wasserflasche, Sitzkissen.
vhs-Raum 204, Kammergasse 12
Gebühr 83 EUR, max. 12 Personen

5441

Yoga für Anfängerinnen

10x ab Dienstag 28.02.12, 18.00 – 19.30 Uhr

5443

Yoga für Anfänger und

10x ab Dienstag 28.02.12, 20.00 – 21.30 Uhr

5446

Kundalini Yoga für Schwangere

Andrea Lösch, Kundaliniyogalehrerin
Wir hüten unseren Schatz 9 Monate und möchten unsere Schwangerschaft genießen. Die Reise in der Schwangerschaft und das Muttersein ist ein großes Geschenk und zugleich eine große Herausforderung. Wir entspannen bei vielen schönen Übungsreihen aus dem Kundalini. Schöne Musik begleitet uns. Zeit für sich stärkt die Nerven. Durch den tiefen Atem kommt der Geist in Harmonie. Der Beckenboden wird optimal auf die bevorstehende Geburt vorbereitet und die enge Verbindung zu Deinem Baby bewusst vertieft.
Ich freue mich auf viele schöne Bäuche!
Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen und Getränk.

8x ab Mittwoch 21.03.12, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs-Raum Isarau, Kammergasse 12
Gebühr 66 EUR, max. 10 Personen

5447 **NEU**

Yoga mit Babys

Kundalini-Yoga Rückbildungskurs

Andrea Lösch, Kundaliniyogalehrerin
Unseren Schatz tragen wir 9 Monate, und deshalb stärken wir unsere große Kraft den Beckenboden wieder. Durch Meditation, gezielte Körperübungen und bewussten Atem werden wir auf sanfte Weise innere Ruhe und Ausgeglichenheit erlangen. Unser Mutterdasein und unser Frausein wird dadurch gestärkt.
Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Getränk (Wasser oder Tee).

8x ab Dienstag 20.03.12, 10.00 – 12.00 Uhr
Naturhaus Freising, Feldfahrt 21, Freising
Gebühr 132 EUR, max. 6 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG

5448

Yoga Nidra

Tiefenentspannung vom Feinsten

Angelika Weißbacher, Yogalehrerin
Yoga Nidra ist Tiefenentspannung für Körper und Geist. Yoga bedeutet Bewusstheit und Nidra ist Schlaf, Unbewusstheit. Yoga Nidra ist also der bewusste Schlaf.
Yoga Nidra ist eine sehr kraftvolle Technik (im System das Hatha Yoga), die es möglich macht, sich bewusst zu entspannen. Dabei werden Anspannungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene gelöst, die häufig Ursachen für verschiedenste körperliche und psychosomatische Beschwerden sind. Yoga Nidra ist die ideale Methode zur Stressbewältigung und kann von jedem ohne besondere Voraussetzungen geübt werden. Der Effekt regelmäßiger Übung von Yoga Nidra reicht von Heilung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene, Freilegung unseres verborgenen kreativen Potenzials, Stärkung von Konzentration und Gedächtnis bis hin zu Freude am Leben und an der Arbeit.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, evtl. kleines Kissen und warme Socken.
10x ab Donnerstag 01.03.12, 17.45 – 19.00 Uhr
vhs-Raum 207, Kammergasse 12
Gebühr 69 EUR, max. 12 Personen

5450

Yoga für Mollige

Kundalini Yoga – Übungen für alle Frauen, die sich angesprochen fühlen

Karin Hellmannsberger, Yogalehrerin
Auszeit mit Yoga. „Aus ayurvedischer Sicht ist Übergewicht nicht unbedingt das Resultat einer falschen Ernährungsweise, sondern eher von gestörten Stoffwechselprozessen im Organismus.“
· Yogische Ernährung „Du bist, was du isst“
· Eigenschaften von Lebensmitteln
· Säure-Basen-Haushalt ausbalancieren, um den Vitalitäts- und Energielevel zu erhöhen
· Warum Hirse?

Wir sind alle einzigartig, finde heraus, was für Dich am besten ist.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke und Sitzkissen, Wasser.

10x ab Dienstag 28.02.12, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs-Raum Isarau, Kammergasse 12
Gebühr 55 EUR, max. 10 Personen

5452

Hatha Yoga

TriYoga Flows® Basics

Christine Tratz, TriYoga-Lehrerin
TriYoga Flows® ist ein Hatha Yoga Stil, der sämtliche traditionellen Yogaübungen abdeckt: Körperübungen verbessern die Beweglichkeit und kräftigen den Körper. Atemübungen sorgen für eine verbesserte Sauerstoffzufuhr, verstärken die Wirksamkeit der Körperübungen und helfen, mit der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben. Entspannung vertieft die positiven Wirkungen der Körper- und Atemübungen, baut Verspannungen ab und Gelassenheit auf. Das Ziel: Neue Energie und Ausgeglichenheit. Die systematisch aufgebauten Übungen aus fließenden, wellenartigen Bewegungen (Flows) und gehaltenen Positionen (Asanas) werden den jeweiligen Voraussetzungen der Kursteilnehmer/innen angepasst und eignen sich auch für Anfänger/innen und Ungeübte.

Mitzubringen: Rutschfeste Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen und Yoga-blöcke.
12x Freitag, ab 09.03.12, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr (kein Kurs am 18.05.12)
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12
Gebühr 99 EUR, max. 14 Personen

5470 **NEU**

Qi Gong – Wecke den Tiger in dir!

Elli Bachmeier, Qigong-Lehrerin
Qi Gong ist eine Bewegungskunst aus China. Über die Übungen des Tigers pflegen und aktivieren wir unsere eigene Lebensenergie und wecken unsere innere Kraft. Die Übung stammt aus dem Jingang-QiGong. Sie soll alle Qi's zusammenschmelzen, damit Muskeln und Sehnen ein Übermaß an Kraft gewinnen. In der Lockerheit liegt Spannung, in der Weichheit ist Stahl. Weichheit und Kraft schließen einander nicht aus. Geschmeidig und kraftvoll wie ein Tiger seine Lebenskraft stärken.
Mitzubringen: Turnkleidung, Turnschuhe, Getränk, Matte oder Decke.

Samstag 10.03.12, 14.00 – 17.00 Uhr
vhs-Raum Isarau, Kammergasse 12
Gebühr 17 EUR, max. 12 Personen



→ **Qigong**
Heilende Bewegung –
innere Ruhe

Qigong ist eine chinesische Bewegungskunst, die heilend auf Körper und Geist wirkt. Durch ruhig fließende Bewegungen, Selbstmassage und acht-sames Atmen lernen wir uns besser wahrzunehmen, lösen Blockaden und Fehlhaltungen. So kann das Qi – die Lebensenergie – wieder ungehindert in uns fließen, können Selbstheilungskräfte aktiviert und das Wohlbefinden gefördert werden. Qigong steigert die Lebensfreude!



5474 Für Anfänger

Christina Desiree Muschel, QiGong-Lehrerin
In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Sitzkissen.
12x ab Dienstag 28.02.12, 09.00 – 10.30 Uhr
vhs-Raum Isarau, Kammergasse 12
Gebühr 99 EUR, max. 10 Personen

5476 Kurs

Elli Bachmeier, Qigong-Lehrerin
Mitzubringen: Turnkleidung, Turnschuhe, Getränk, Matte oder Decke.
15x ab Dienstag 28.02.12, 09.15 – 10.45 Uhr
vhs-Raum 204, Kammergasse 12
Gebühr 124 EUR, max. 12 Personen

5481 Innere Ruhe
für ältere Semester

Andrea Gutland, Qigong-Lehrerin
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Sitzkissen.
8x Dienstag, ab 28.02.12,
jeweils 17.00 – 18.30 Uhr (keine Kurse am 27.03.12 und 15.05.12)
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12
Gebühr 69 EUR, max. 12 Personen

5483 Kurs

Andrea Gutland, Qigong-Lehrerin
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Sitzkissen.
8x Dienstag, ab 28.02.12,
jeweils 18.30 – 20.00 Uhr (keine Kurse am 27.03.12 und 15.05.12)
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12
Gebühr 69 EUR, max. 12 Personen

→ **Qigong für Frauen**

Andrea Gutland, Qigong-Lehrerin
Hier werden frauenspezifische Inhalte wie zum Beispiel Beschwerden während der Menstruation, Umgang mit den Wechseljahren sowie Prävention thematisiert. Sanfte, weiche Übungen aus verschiedenen Qigong-Richtungen lassen uns wieder Kontakt aufnehmen mit den inneren Kraftquellen unseres Frau-Seins. Akupressur, Selbstmassagen und Meditation verhelfen zu einer Entspannung, die Voraussetzung für eine Steigerung des Energieniveaus ist. Für alle Frauen, die Methoden finden möchten, um ihre Energien zu stärken.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen.
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12
Gebühr 69 EUR, max. 12 Personen

5485

Basiskurs

8x Freitags ab 02.03.12,
jeweils 08.30 – 10.00 Uhr (keine Kurse am 23.03.12, 30.03.12 und 18.05.12)

5487

Fortgeschrittene und Anfänger
mit Vorkenntnissen

8x Freitags ab 02.03.12,
jeweils 10.00 – 11.30 Uhr (keine Kurse am 23.03.12, 30.03.12 und 18.05.12)

5489

Qigong – Die heilende
Bewegungskunst

Elli Bachmeier, Qigong-Lehrerin
Qi Gong ist eine Bewegungskunst aus China, die heilend auf Körper und Geist wirkt. Durch ruhige, fließende Bewegungen, Meditationen und Selbstmassagen können die eigenen Heilungskräfte aktiviert, Verspannungen und Blockaden gelöst und das Wohlbefinden gefördert werden. So kann das Qi – die Lebensenergie – wieder ungehindert in uns fließen. Verwöhnen Sie Ihren Körper, lassen Sie ihn sprechen, hören Sie ihm zu und finden Sie so Ihre eigene Mitte. Sich Augenblicke der Ruhe gönnen und seine Lebenskraft zu pflegen und zu aktivieren ist Ziel dieses Kurses.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Getränke, Handtuch oder Decke.

10x ab Freitag 02.03.12, 19.00 – 20.30 Uhr
vhs-Raum 207, Kammergasse 12
Gebühr 83 EUR, max. 12 Personen



→ **Tai Chi**

Peter Mross, Tai Chi-Lehrer, Friedemann Böhme, Tai Chi-Lehrer

In Zusammenarbeit mit Taiji & Qigong Schule Freising und den Krankenkassen

Tai Chi Chuan ist ein langbewährtes System, zu sich selbst zu finden. Es hat drei grundlegende Aspekte: Gesundheit, Philosophie und Kampfkunst. Im Kurs liegt der Schwerpunkt auf Gesundheit. Sie werden im Chen Stil, dem ursprünglichen Stil des Tai Chi unterrichtet. Durch spezifische Aufwärmübungen lockern und dehnen wir den Körper. Mit Wuji Qigong, einer Standmeditation, entspannen wir systematisch den Körper und beruhigen den Geist. Danach lernen wir einzelne Übungen des Tai Chi. Indem wir unsere Mitte suchen, spüren und dann einsetzen, lernen wir, unseren Körper als Einheit zu empfinden und zu gebrauchen.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, feste Turnschuhe.

Turnhalle Korbinianschule Weizengasse 3
Gebühr 124 EUR, max. 20 Personen

5494

Anfänger

15x ab Dienstag 28.02.12, 19.00 – 20.30 Uhr,
max. 20 Personen

5496

Fortgeschrittene

15x ab Dienstag 28.02.12, 20.30 – 22.00 Uhr,
max. 15 Personen

KAMPFKUNST

5522

Capoeira für alle**Brasilianischer Tanzkampf**

Philip Metz, Lehrkraft mit langjähriger Capoeira-Erfahrung durch Training bei verschiedenen Gruppen in Brasilien, Daniel Banfi, Capoeira-Experte
Capoeira ist ein brasilianischer Tanzkampf, den afrobrasilianische Sklaven in ihrem Widerstand entwickelten. Akrobatik vermischt sich in Angriff und Verteidigung mit tänzer- und spielerischen Elementen. Der Kampf folgt dem Rhythmus von traditioneller Live-Musik und wird paarweise ausgetragen. Capoeira ist für alle, die sich bewegen wollen das ideale ganzheitliche Training, um Kondition, Beweglichkeit, Koordination und kämpferische Abläufe zu erlernen. Wobei Kämpfen hier eher ein Spielen mit Hieben, die nicht treffen, bedeutet. Mitzubringen: Sportkleidung, leichte lange Hosen.
15x ab Montag 05.03.12, 20.00 – 21.30 Uhr
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12
Gebühr 124 EUR, max. 16 Personen

5532

Traditionelles Taekwon-Do für Anfänger

Martin Eichhorn, Taekwondo-Trainer, 6. Dan
Taekwon-Do ist eine koreanische Kampfkunst, deren Ursprung weit in die Geschichte Koreas zurückreicht. Heute steht es für ein effizientes System der Selbstverteidigung und liefert eine ausgewogene Balance zwischen physischer und psychischer Leistungsfähigkeit. Die koreanische Lehre verbessert Fähigkeiten wie Konzentrationsvermögen und Durchsetzungsfähigkeit und vermittelt ein stärkeres Selbstbewusstsein. Im Kurs erhalten die Teilnehmer einen Einblick in die Grundelemente des Taekwon-Do und lernen einfache Techniken der Selbstverteidigung kennen. Die abwechslungsreichen Übungen dienen in erster Linie der Verbesserung von Bewegungskoordination und Konzentrationsfähigkeit. Gleichzeitig soll der Spaß an der Bewegung vermittelt und ein besseres Körperbewusstsein erreicht werden.
Mitzubringen: Lockere Trainingskleidung, Duschzeug.
10x ab Donnerstag 15.03.12, 19.45 – 20.45 Uhr
Trad. Taekwon-Do Center, Klebelstraße 6a
Gebühr 65 EUR, max. 15 Personen

5542

Aikido**Japanische Kampfkunst zur Selbstverteidigung – sanft aber wirkungsvoll**

Jean Straub, Aikidolehrer (2.Dan)
Aikido ist eine traditionelle, japanische Selbstverteidigungskunst. Die heute gelehrt Techniken haben ihre Wurzeln in den alten Kriegstechniken der Samurai (Ritter). Übersetzt bedeutet Aikido „Der Weg der Harmonie“. Sanft und dennoch wirkungsvoll – diese einmalige Kombination macht Aikido zu einer Kampfkunst, in der sich viele wiederfinden. Bewegung, Training der Muskulatur, Selbstschutz und Ausgleich zum Alltag sind nur einige der Motivationen, die diesen Kurs für Einsteiger besonders interessant machen. Yoshinkan Aikido zeichnet sich durch klar strukturierte, vielseitige Unterrichtsformen aus. Dies macht die Techniken leicht erlernbar. Die Nähe zur realistischen Selbstverteidigung spiegelt sich auch darin wider, dass Yoshinkan Aikido die Form der Selbstverteidigung ist, die die Tokioter Polizei anwendet. Mitzubringen: Sportsachen (lange Hose), Schlappen.
10x ab Dienstag 28.02.12, 19.00 – 20.00 Uhr
Sportschule Freising, Veit-Adam-Straße 31
Gebühr 69 EUR, max. 12 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG

5552

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen (ab 14 Jahre)**Ich will kein Opfer sein – Situationstraining für den Alltag**

Jean Straub, Aikidolehrer (2.Dan)
Gefahrensituationen vermeiden und sich in solchen richtig verhalten. Sich selbst schützen, indem Sie wissen, was sie wann unbedingt tun oder lassen sollten. Was kann ich tun? Was muss ich tun? Was darf ich tun? Antworten auf diese Fragen finden Frauen in diesem Kompaktkurs. Ziel ist es zu erlernen Situationen einzuschätzen, sich selbst und anderen zu helfen sowie Alltagsgegenstände sinnvoll einzusetzen. Dies sind Grundlagen, die jede Frau dringend kennen sollte – einfach und wirkungsvoll. Auch geeignet für Seniorinnen!
Mitzubringen: Sportkleidung (lange Hose).
2x ab Samstag 10.03.12, 14.30 – 17.00 Uhr
Sportschule Freising, Veit-Adam-Straße 31
Gebühr 69 EUR, max. 12 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG

5562 **NEU****Brazilian Jiu-Jitsu für Erwachsene und Jugendliche**

Jean Straub, Brazilian Jiu-Jitsu-Lehrer
Brazilian Jiu Jitsu hat seinen Ursprung im traditionellen Judo (dem heutigen Jiu Jitsu). In Straßenkämpfen in Rio zur effektiven Selbstverteidigung weiterentwickelt, präsentiert sich BJJ heute als eine der modernsten und zeitgemäßesten Kampfsportarten. Die Kontrolle des Angreifers erfolgt über Nähe. Im Clinch oder im Bodenkampf kann der Gegner nicht mehr frei agieren und keine wirkungsvollen Schläge oder Tritte mehr anbringen. BJJ beinhaltet viele Kontroll-, Hebel- und Würgetechniken mit denen auch in geringster Distanz Kraft auf den Angreifer übertragen werden kann. Die Sportart ist sehr dynamisch und weich. Man trainiert den Körper vielseitig in Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - da verwundert es auch wenig dass viele der Aufwärmübungen sogar dem Yoga entstammen. Da die meisten Techniken auf dem Boden ausgeführt werden ist BJJ auch für Kampfsporteinsteiger sehr geeignet, Verletzungen sind äußerst selten, wer gerne rauft kommt aber voll auf seine Kosten!
Mitzubringen: Sportsachen (lange Hose), Schlappen.
10x ab Dienstag 28.02.12, 18.00 – 19.00 Uhr
Sportschule Freising, Veit-Adam-Straße 31
Gebühr 69 EUR, max. 12 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG

FITNESS FÜR DEN GEIST

5602

Die Visionenschmiede „Vision up“

Eva Erbmann-Pallauf, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Für jeden, der eine Vision haben möchte! Oftmals wissen wir sehr genau, was wir nicht wollen, jedoch fällt es uns schwer detailliert zu sagen, was wir möchten! Manche Ziele werden nicht erreicht, weil wir nicht konkret genug sind! Dieser Kurs ermöglicht Ihnen, anhand des Arbeitsbuches von Herrn Wolfgang Hardt, aus 800 Symbolen Ihre Vorstellungen, Träume und Wünsche zum Leben zu erwecken. Sie kreieren Ihre ganz persönliche Lebensvision aus vielen unterschiedlichen Lebensbereichen. Am Ende des Kurses verfügt jeder Teilnehmer über ein ganz individuelles Visionenbild. Diese Symbole wirken in unser zukünftiges Denken und Handeln. Don't dream it, be it!
Mitzubringen: Nagelschere, Kleber, Stift.
Materialkosten: 44 EUR für Arbeitsbuch „Die Visionenschmiede“
Samstag 31.03.12 und Sonntag 01.04.12, jeweils 10.00 – 16.00 Uhr
vhs-Raum 106, Kammergasse 12
Gebühr 55 EUR, max. 8 Personen

FENG SHUI BERATUNG FREISING
TI YONG FENG SHUI TEAM
E. Jungnick-Endl Trene Reupert

Professionelle Beratung im Bereich
Wohnen
Garten
Bussiness
durch cert. Feng Shui Berater

Tel. 08161-94106
www.ti-yong-feng-shui-de
E-Mail: info@ti-yong-feng-shui.de





Vitomir Moskvic

5612

Life Kinetik®

Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Vitomir Moskvic, Life Kinetik Trainer, UEFA A-Lizenz Fußballtrainer

„Das braucht ja wohl jeder!“ (Rosi Mittermaier, Ski-legende) „Für mich eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren so rund um meinen Job entdeckt habe.“ (Jürgen Klopp, Fußballtrainer) Was aber nun ist das eigentlich, Life Kinetik®? Life Kinetik® ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Die Gesundheit profitiert hier durch ein breit abgestimmtes Bewegungsprogramm, der Verstand durch neue Synapsenvernetzungen. Dies gelingt durch nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben die Life Kinetik® dem Körper stellt. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist dessen Leistungsfähigkeit. Schüler werden konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger – und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen. Bei Life Kinetik® ist nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel,

auch nicht langes und hartes Trainieren. Bei diesem Trainingsprogramm geht es darum, von Einheit zu Einheit die Herausforderungen der Übungen zu steigern. Nur dadurch ist die dauerhafte Leistungsverbesserung zu erzielen. Bereits eine Stunde Übung pro Woche genügt, um die ersten positiven Veränderungen nach kurzer Zeit zu erkennen. (Quelle: www.lifekinetik.de) Mitzubringen: Wasser zum Trinken, sportliche Kleidung.

12x ab Mittwoch 29.02.12, 18.00 – 19.00 Uhr vhs-Raum 204, Kammergasse 12
Gebühr 144 EUR, max. 14 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG ODER SCHNUPPERN

FITNESS FÜR DEN KÖRPER

5722

Yogapilates

Claudia Rudolf, Yoga- und Pilateslehrerin
Hier werden die beiden Übungsweisen von Yoga und Pilates verbunden. Das Training soll Freude machen, niemals ermüden und Körper und Geist sollen zusammenarbeiten. Im Wechselspiel von Kräftigung und Dehnung wird geistige Energie frei gesetzt. Dadurch wird die anschließende Entspannung besser möglich. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Woldecke, warme Socken, Sitzkissen.
14x ab Freitag 02.03.12, 09.00 – 10.30 Uhr Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12
Gebühr 116 EUR, max. 16 Personen

5724

Yogalates

Balance zwischen Aktivität und Entspannung für Körper und Geist

Ursula Vogl, lizenzierte Präventions- und Pilateslehrerin

Der Kurs verbindet die beiden wunderschönen und effektiven Trainingsformen Yoga und Pilates: Ganzheitliche Wirkung des Hatha Yoga und ausgewogene Kräftigung und Dehnung nach Pilates. Leicht erlernbare, somit für das Weiterüben zu Hause geeignete, fließende Übungen, vertiefte Atmung. Für Untrainierte und Geübte, da die Intensität gut kontrolliert werden kann. Harmonie und Ausgeglichenheit kommen aus einer starken Körpermitte.
Mitzubringen: rutschfeste Socken, Turnkleidung, evtl. Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.
7x ab Mittwoch 13.06.12, 20.00 – 21.00 Uhr Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12
Gebühr 39 EUR, max. 16 Personen

Schlafen wie im 7. Himmel

Komfortabel und gesund schlafen!

Schadstofffrei in bester Qualität!

Die Umwelt schonen!

STRENG SCHADSTOFF KONTROLLIERT

dormiente RICHTIG GUT SCHLAFEN

Wasserbetten ■ Schlafzimmer ■ Bettwäsche
Lattenroste ■ Kleiderschränke ■ Kopfkissen
Matratzen ■ Schlafsofas ■ Bademäntel
Bettgestelle ■ Zudecken ■ Bettenwäscherei

1a Fachhändler 2009
getten Fachhändler 2009

P vorm Haus

SCHLAF STUDIO
Natur & Design

• Landshuter Straße 30 • 85356 Freising • Tel. 0 81 61 / 6 13 33 • Fax 0 81 61 / 6 15 19 • www.schlafstudio.de

5726

Straffung der Tiefenmuskulatur Bewegungsstraining der besonderen Art

Rita Wendling, *Gymnastiklehrerin*

Das spezielle Programm bietet eine gelenk- und wirbelsäulenschonende Trainingsform, die das Eigengewicht des Körpers nutzt. Sanfte, gezielte Bewegungen formen und straffen den Körper, verbessern die Haltung und vermitteln ein neues Körpergefühl. Rücken und Beckenboden, Arme, Bauch, Beine, Po, werden bis in tiefe Schichten gestärkt. Ruhige, angenehme Musik begleitet die konzentrierte Ausführung der einzelnen Bewegungsabläufe, und schafft einen Einklang zwischen Körper und Geist. Es werden ca. 30 Basisübungen erarbeitet und perfektioniert, mit denen man sich sein ganz persönliches Übungsprogramm für zu Hause erstellen kann.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, bequeme Sportkleidung.

**12x ab Mittwoch 07.03.12, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Raum 207, Kammergasse 12
Gebühr 99 EUR, max. 12 Personen**

→ Pilates am Vormittag

Pilates ist ein sanftes, sehr effizientes Mattentraining mit unserem eigenen Körper als Trainingsgerät. Es stärkt und formt schlanke Muskeln und verbessert Körperhaltung, -beherrschung und -wahrnehmung. Das Übungsprogramm trainiert ausgehend von der Körpermitte insbesondere die Tiefenmuskulatur. Dazu bringen die bewusste Atmung und die Konzentration bei der Ausführung der Bewegungen Körper und Geist in Einklang. Nach Beendigung des Kurses ist ein selbstständiges Fortführen des Erlernten möglich. Somit erreichen wir eine dauerhafte Stärkung des gesamten Haltungsapparates, insbesondere der Tiefenmuskulatur, speziell von Bauch, Beckenboden und unterem Rücken. Mitzubringen: Sportkleidung, Socken, Getränk, Isomatte, Handtuch.

**Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12**

5732 Kurs

Verena Breu, *Trainerin*

**15x ab Dienstag 06.03.12, 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr 83 EUR, max. 16 Personen**

5734 Kurs

Claudia Rudolf, *Yoga- und Pilateslehrerin*

**14x ab Mittwoch 29.02.12, 09.00 – 10.00 Uhr
Gebühr 77 EUR, max. 16 Personen**

5736

Pilates am Vormittag Leichter Einstieg

Claudia Rudolf, *Yoga- und Pilateslehrerin*

Diese Kurse richten sich an alle, die das klassische Pilates-Training kennen lernen und dessen positive Auswirkungen auf Figur und Körperhaltung selbst erleben wollen. Wir erarbeiten ca. 20 – 25 Basisübungen, aus denen sich jeder sein individuelles Übungsprogramm zusammenstellen kann. Die Übungspalette konzentriert sich auf das Stärken der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung des Rumpfes und auf die Ausbildung von straffen und schlanken Armen und Beinen. Mitzubringen: Sportkleidung, Socken, Getränk, Isomatte, Handtuch.

**14x ab Mittwoch 29.02.12, 10.00 – 11.00 Uhr
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12
Gebühr 77 EUR, max. 16 Personen**

5738

Pilates am Vormittag

Claudia Rudolf, *Yoga- und Pilateslehrerin*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das klassische Pilates-Training kennen lernen und dessen positive Auswirkungen auf Figur und Körperhaltung selbst erleben wollen. Wir erarbeiten ca. 20 – 25 Basisübungen, aus denen sich jeder sein individuelles Übungsprogramm zusammenstellen kann. Die Übungspalette konzentriert sich auf das Stärken der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung des Rumpfes und auf die Ausbildung von straffen und schlanken Armen und Beinen. Mitzubringen: Sportkleidung, Socken, Getränk, Isomatte, Handtuch.

**13x ab Donnerstag 01.03.12, 09.30 – 10.30 Uhr
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12
Gebühr 72 EUR, max. 16 Personen**

→ Pilates am Abend

Pilates ist ein sanftes, sehr effizientes Mattentraining mit unserem eigenen Körper als Trainingsgerät. Es stärkt und formt schlanke Muskeln und verbessert Körperhaltung, -beherrschung und -wahrnehmung. Das Übungsprogramm trainiert ausgehend von der Körpermitte insbesondere die Tiefenmuskulatur. Dazu bringen die bewusste Atmung und die Konzentration bei der Ausführung der Bewegungen Körper und Geist in Einklang. Nach Beendigung des Kurses ist ein selbstständiges Fortführen des Erlernten möglich. Somit erreichen wir eine dauerhafte Stärkung des gesamten Haltungsapparates, insbesondere der Tiefenmuskulatur, speziell von Bauch, Beckenboden und unterem Rücken. Mitzubringen: Sportkleidung, Socken, Getränk, Isomatte, Handtuch.

5744

Pilates am Abend

Verena Breu, *Trainerin*

**15x ab Montag 05.03.12, 18.15 – 19.45 Uhr
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12
Gebühr 124 EUR, max. 16 Personen**

5746

Pilates am Abend

Claudia Rudolf, *Yoga- und Pilateslehrerin*

**14x ab Montag 27.02.12, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Raum 204, Kammergasse 12
Gebühr 116 EUR, max. 12 Personen**

5750

Pilates – Workout für Körper, Geist und Seele

Katrin Handgrödinger de Ruiz, *zertifizierte STOTT-PILATES®-Trainerin*

Pilates ist ein höchst effektives System von Übungen, um straffer, schlanker und entspannter zu werden. Im Mittelpunkt steht die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur zur Stabilisierung des Rumpfes. Davon ausgehend werden lange, schlanke Muskeln an den Extremitäten ausgebildet. Die Übungen kräftigen und dehnen die Muskulatur gleichermaßen und steigern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Schulter- und Hüftgelenke. Das regelmäßige, mit hoher Konzentration ausgeführte Training fördert zudem den Aufbau des eigenen Körperbewusstseins, verhilft zu einer aufrechten Haltung und zu klaren, bewussten Bewegungen. Das Workout eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir üben auf der Matte und ohne Hilfsmittel wie Theraband, Pilatesball, Pilatesrolle und Hanteln.

Mitzubringen: Fitnesskleidung, Matte, keine festen Schuhe, Getränk.

**15x ab Donnerstag 01.03.12, 20.00 – 21.00 Uhr
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12
Gebühr 83 EUR, max. 16 Personen**



5805

Die Laufschule Das ABC des Laufens

Martina Weingärtner, *Diplom-Sportlehrerin*,
Thomas Weingärtner, *Leichtathletik-Trainer*

*In Kooperation mit Schuh und Sport Gerspeck
In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen*

Sie haben für sich – anders als die Teilnehmer des Big Run – bereits entdeckt, dass Laufen eine der effektivsten Möglichkeiten ist, um die Gesundheit zu erhalten und die Fitness zu steigern? Sie laufen schon über längere Zeit hinweg regelmäßig? Dann ist „Die Laufschule – Das ABC des Laufens“ genau das Richtige für Sie. Unter Anleitung erfahrener Trainer lernen Sie hier, Ihren Bewegungsablauf zu optimieren, damit Laufen auch langfristig betrachtet effektiv und somit schonend ist. In den 90-minütigen Einheiten wird nicht nur gelaufen. Sie erfahren wichtige Theoriegrundlagen über Anatomie, medizinische Aspekte und sinnvollen Trainingsaufbau. Anhand einer Videoanalyse kann der eigene Laufstil detailliert besprochen und verbessert werden. Ein Conconi-Test mit vereinfachter Auswertung (= Schwellenbestimmung zwischen aerob und anaerob) im Wert von ca. 60 EUR ist ebenso mit inbegriffen wie eine Laufbandanalyse bei Sport Gerspeck in Wert von 15 EUR vor Kursbeginn. Zudem wird eine Funktionsanalyse mit Ausarbeitung eines persönlichen Workoutplans mit Hilfe der Analysesoftware der Firma Motion Quest (Currex) durchgeführt. Dabei handelt es sich um einen Praxistest, der Defizite in den einzelnen für das Laufen relevanten Muskelgruppen sowie in der Beweglichkeit feststellen kann. Und als kleinen Zusatzanreiz erhalten Sie von Schuh und Sport Gerspeck noch ein Funktions-Laufshirt!

Bitte beachten: Anmeldungen sind erst verbindlich nach Einreichung einer ärztlichen Unbedenklichkeitsbescheinigung. Bis dahin werden Sie nur als Interessent registriert. Mitzubringen: Gute Laune, Laufbekleidung, Pulsuhr (!), Trinkgurt.

**6x ab Montag 16.04.12, 18.00 – 19.30 Uhr
BC Attaching, Am Sportplatz 3, Freising – Attaching
Gebühr 75 EUR, max. 16 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG**



5810

Big Run – Das Laufprojekt

Oliver Dorn, erfahrener Läufer, Ilse De Lannoy, Physiotherapeutin

In Zusammenarbeit mit AKTIVHAUS Freising, AOK Direktion Freising, Big Point, fs-guide.de, mplus Therapiezentrum, Prinz-Ludwig-Apotheke Freising, Sparkasse Freising, Freisinger Wochenblatt

Einfach nur Ansporn geben zur Bewegung und das in der Zeit der Superlative: Wir starten das Laufprojekt „Big Run“. Unter Anleitung erfahrener Läufer können Sie Schritt für Schritt ihre Leistung verbessern und dabei die Freude an bedachtem, gesundem Training entdecken. Einen Kilometer laufen ist unmöglich? Wenn Sie dieser Meinung sind, dann sind Sie genau richtig in unserem Team. Schon bald werden Sie – mit Disziplin, Durchhaltevermögen und steter Betreuung – feststellen, wie „kurz“ ein Kilometer sein kann! Unser Ziel ist die erfolgreiche Teilnahme am Freisinger Volksfestlauf (Startgebühr 8 Euro) Anfang September 2012. Jeder wird dann die 6,1-km-Strecke zurücklegen können, in dem ihm eigenen Tempo.

Ihr Fazit, das Sie aus unserer Veranstaltung ziehen, soll sein: Bewegung ist nicht nur gesund, sondern macht auch Spaß!

Begleitet werden die ca. 1-stündigen Trainingseinheiten von kurzen Fachvorträgen (ca. 10 min.) zu Themen wie „Richtige Ernährung/Nahrungsergänzungsmittel“.

Weiter helfen Polar-Ownzone-Messungen den aktuellen Trainingsstand genauer feststellen zu können. Und damit das Durchhalten erleichtert wird, winkt den regelmäßigen Teilnehmern ein Gutscheinstrauß, zusammengestellt von den Kooperationspartnern der vhs Freising e. V.! Voraussetzungen: Ärztliche Eignungsbestätigung für die Teilnahme am Big Run, Führen eines „Bewegungsbuches“ während der Kursdauer, regelmäßige Teilnahme und eigenständiges Trainieren.

Die Teilnehmer, die sich nach dem 2. Lauftermin entschließen, am Projekt weiter teilzunehmen, erhalten eine Teilnahmevereinbarung. Durch deren Unterschreiben wird bestätigt, dass im Falle einer Teilnahme an weniger als 80 Prozent der Kursstunden, 68 Euro Eigenbehalt zu leisten sind. Diese werden zur dritten Kursstunde abgebucht und nach Projektende abzüglich der Startgebühr beim Volksfestlauf rücküberwiesen.

Materialkosten: 8 EUR Startgeld für den Volksfestlauf
Infotermin: Dienstag, 27.03.12, 18.30 – 20.00 Uhr, Raum 104, Kammergasse 12

Lauftreff stets dienstags, ab 03.04.12, 18.30 – 19.30 Uhr, P&R Parkplatz, Korbiniansbrücke

Gebühr 68 EUR, max. 24 Personen



5844

Wirbelsäule – Stretch Für Vielsitzer und Büromenschen

Anett Kühnel, Physiotherapeutin

In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen Kräftigung, Stretching und Entspannung sind die Schlagworte in diesem Programm; ideal für Vielsitzer und diejenigen, die ihren Rücken täglich hart beanspruchen. Durch gezielte Übungen mit und ohne Hilfsgeräte wird der Körper in Form gebracht, Verspannungen im Rücken werden gelöst und Haltungsprobleme korrigiert. Abgerundet wird die Stunde durch ein langes Stretching.

Mitzubringen: Handtuch, evtl. Gymnastikmatte.
10x ab Montag 27.02.12, 19.30 – 20.30 Uhr Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12

Gebühr 55 EUR, max. 14 Personen



5846

Wirbelsäulengymnastik Gymnastik mit Grips

Simone Mautner, Physiotherapeutin

In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen Mobilisation, Kräftigung und Dehnung verbunden mit Lernen über den eigenen Körperaufbau: Jede Stunde steht ein Thema rund um die Wirbelsäule auf dem Programm, um das als Schwerpunkt sich die verschiedenen Übungen drehen. So wird Wissen um den eigenen Körper während des Aufwärmens vermittelt. Dem folgt der Hauptteil mit Gymnastik mit und ohne Geräte. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab!

Mitzubringen: Turnkleidung, Handtuch, feste Hallenschuhe.
10x ab Donnerstag 01.03.12, 18.00 – 19.00 Uhr Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12

Gebühr 55 EUR, max. 16 Personen

5832

Step-Aerobic am Morgen

Verena Breu, Trainerin

Starten Sie mit toller Musik, abwechslungsreichen Choreographien und viel Spaß in den Tag. Das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert, die Koordination geschult und insbesondere die Gesäß- und Beinmuskulatur gekräftigt. Ein kleines Cool Down mit wohltuendem Stretching rundet die Stunde ab. Die erlernten Grundschriffe können selbstständig nach Beendigung des Kurses, auch ohne Step, angewandt werden. Sie ermöglichen eine dauerhafte Verbesserung der Kondition und Stärkung der Muskulatur.

Vorkenntnisse in Step oder Aerobic sind von Vorteil. Mitzubringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

15x ab Dienstag 06.03.12, 09.00 – 10.00 Uhr Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12

Gebühr 83 EUR, max. 12 Personen

5834

Step & Style Kombikurs zur Fettverbrennung und Figurformung

Ursula Vogl, lizenzierte Präventions- und Pilateslehrerin

Kombikurs zur Fettverbrennung und Figurformung Der Kurs verbindet ein dosierbares Ausdauer- oder Fettverbrennungstraining auf dem Steppbrett mit gezielter Gymnastik zur Figurstraffung. Grundkenntnisse auf dem Brett sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Gesunde Menschen jeden Alters können bei flotter Musik ihre Leistungsfähigkeit steigern. Freude an Bewegung und Wohlbefinden durch Dehnen verspannter Muskulatur sollen ihren Platz finden.

Mitzubringen: Sportkleidung, feste Hallenturnschuhe, Isomatte, Getränk, Handtuch.

10x ab Mittwoch 29.02.12, 18.00 – 19.00 Uhr Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12

Gebühr 55 EUR, max. 16 Personen

5840

Early Bird Fit in den Tag starten

Anke Weferling, Übungsleiterin C-Lizenz

Zu lockerer Musik beginnen wir mit einer leichten Aufwärmphase, bei der auch die Gehirnzellen in Gang kommen. Anschließend kräftigen wir Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur und verbessern unsere Balance. Durch das anschließende Stretching bleiben die Muskeln geschmeidig und wir sind bereit für die Anforderungen des Tages.

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk.

10x ab Mittwoch 29.02.12, 08.15 – 09.15 Uhr Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12

Gebühr 66 EUR, max. 16 Personen

5848

Let's swing Rumpfmuskulaturtraining für einen starken Rücken

Anke Weferling, Übungsleiterin C-Lizenz

In dieser dynamischen Stunde wird die Kräftigung der Tiefenmuskulatur durch das Schwingen eines Wackelstabs (Staby-Bar) in ein Kraft-Ausdauer-Training integriert. Der in Schwingung gebrachte Stab fordert den ganzen Körper und spricht besonders die Rumpfmuskulatur an: Die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird gestärkt. Dieses spezielle Training festigt das Bindegewebe, trainiert schlanke Muskeln, regt die Fettverbrennung an, schult die Koordination, verbessert die Haltung und trägt dazu bei, muskuläre Dysbalancen auszugleichen und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Achtung: Geeignet als Rückbildungsgymnastik, bei guter Fitness bis zum 6. Schwangerschaftsmonat, NICHT geeignet bei akuten Gelenkproblemen oder Bluthochdruck. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, feste Aerobic-/Turnschuhe, Handtuch, Matte, Getränk.

**10x ab Mittwoch 29.02.12, 19.00 – 20.00 Uhr
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12**

Gebühr 55 EUR, max. 16 Personen

5856

Rückenfit – mit Sitzball und Balance Pad

Ursula Vogl, lizenzierte Präventions- und Pilateslehrerin

- Ganzkörpertraining steigert Kraft und Beweglichkeit, fördert Fettverbrennung und sorgt für schlanke Muskeln.
- Effektive Rücken- und Bauchübungen für aufrechte Haltung gegen Verspannungen und Schmerzen.

· Dynamisch, intensiv auf dem Ball.

· Balance und fließende Harmonie aus einem starken Körperzentrum auf dem Pad.

· Auch ungeübte Frauen und Männer werden mit Spaß ein neues Körperbewusstsein erfahren.

Mitzubringen: Sportschuhe, rutschfeste Socken, Matte, Getränk.

**10x ab Mittwoch 29.02.12, 20.00 – 21.00 Uhr
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12**

Gebühr 55 EUR, max. 16 Personen

5858

Dehn- und Kräftigungsgymnastik Effektives Ganzkörpertraining

Ursula Vogl, lizenzierte Präventions- und Pilateslehrerin

Gelenkschonendes, wirbelsäulenfreundliches Training mit dem Ziel, körperliche Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit wieder zu erlangen und zu steigern. Besonders geeignet für Untrainierte, Übergewichtige und ältere Damen und Herren, die mit Musik und Spaß Kräftigung, Dehnung und Entspannung finden wollen. Sie erhalten Tipps zum Weiterüben zu Hause.

Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

**10x ab Dienstag 28.02.12, 18.00 – 19.00 Uhr
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12**

Gebühr 55 EUR, max. 16 Personen

→ Fit und selbstbewusst in den Sommer Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik

Anett Kühnel, Physiotherapeutin

Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und auch für Anfänger geeignet. Wir werden gelenkschonend die Problemzonen, vor allem Bauch, Beine und Po, gezielt trainieren. Dadurch wird das Gewebe gestrafft und die Leistungsfähigkeit gesteigert. Diese Gymnastik ist außerdem ein guter Ausgleich zum Alltag. Danach fühlen Sie sich wohler in Ihrer Haut. Mitzubringen: Gymnastikmatte, kleines Handtuch, Sportbekleidung, Sportschuhe.

vhs-Raum 207, Kammergasse 12

Gebühr 55 EUR, max. 12 Personen

5864 Kurs

10x ab Dienstag 28.02.12, 18.00 – 19.00 Uhr

5868 Kurs

10x ab Dienstag 28.02.12, 19.00 – 20.00 Uhr

5870

New Body Der sanfte Weg zur Traumfigur

Ursula Vogl, lizenzierte Präventions- und Pilateslehrerin

- Neue Form des Ganzkörpertrainings mit langer Ausdauerphase bei geringer Belastung und Verwendung von Handgewichten (ohne Laufen und Springen)
- Anregung des Fettstoffwechsels, daher Gewichtsreduktion
- Verringerung des Fettanteils zu Gunsten magerer Muskelmasse, dadurch sichtbar bessere Figur

- Gleichgewicht, Haltung und Koordination, alles mit anregender Musik und Spaß an einfachen, intensiven Bewegungen
- Tipps für das Weiterüben zu Hause

Mitzubringen: Kleine Handgewichte (500 g Frauen/1000 g Männer und Trainierte), Isomatte, feste Hallenturnschuhe.

**10x ab Dienstag 28.02.12, 19.00 – 20.00 Uhr
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12**

Gebühr 55 EUR, max. 16 Personen

5876

Cardio Core Fettverbrennung und Dynamik – Kraft und Flexibilität

Ursula Vogl, lizenzierte Präventions- und Pilateslehrerin

Cardio Core ist ein innovatives Intervallsystem, das in jeder Stunde für Untrainierte und Geübte ein breites Spektrum an ganzheitlichem Körpertraining bietet.

- Intensive Ausdauerphasen mit bewusst einfachen, kraftvollen Schritten und Armbewegungen
- Muskelaufbau aus einer stabilen Körpermitte mit Pilates
- Bewegungsspaß und Koordination
- teils mit Stepbrett, Balance-Pads, Ball und Hanteln

Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

**10x ab Dienstag 28.02.12, 20.00 – 21.15 Uhr
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12**

Gebühr 69 EUR, max. 16 Personen

5880

New Energy Rebounding Federnd leicht schlank und vital auf dem Mini-Trampolin

Ursula Vogl, lizenzierte Präventions- und Pilateslehrerin

Maximaler Effekt in allen Leistungsstufen des Muskelaufbau- und Ausdauertrainings mit einfachen Bewegungsabläufen, somit auch für das Weiterüben zu Hause geeignet. Schon nach wenigen Minuten werden körperliche und geistige Entspannung spürbar, der Puls steigt, alle Gelenke und Muskeln werden mobilisiert, die Haltung wird aufgerichtet, Alltagsstress verfliegt und die Bereitschaft für steigende Belastung nimmt mit der vermehrten Sauerstoffaufnahme stetig zu. Jede Stunde umfasst:

- Schwingen und Wippen – gelockert und entspannt Muskelkraft und Knochenhichte aufbauen, entgiften durch Anregen des Lymphflusses.
- Dosierbares walken – Fett abbauen, Balance, Geschicklichkeit trainieren, neue Bewegungsenergie und gute Laune tanken.
- Im erwärmten Zustand kann jeder gelenkschonend laufen und fast schwerelos hüpfen, maximale Fettverbrennung bei 100 % Muskeleinsatz. Sichtbare Figurstraffung, Leichtigkeit von Körper und Geist dauerhaft in neue Energie umwandeln und die pure Bewegungsfreude im Flug erleben.
- Problemzonentraining, teils mit Theraband.
- Abwärmen und Dehnen.

Geeignet für alle bis maximal 90 kg Gewicht!

Mitzubringen: Sportkleidung, Socken mit rutschfester Sohle, Handtuch oder kleines Kissen, Getränk.

**10x ab Mittwoch 29.02.12, 19.00 – 20.00 Uhr
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12**

Gebühr 55 EUR, max. 16 Personen

5884

Bodyforming Problemzonengymnastik für Bauch, Beine, Po und Arme

Katrin Handgröding de Ruiz, zertifizierte STOTT-PILATES®-Trainerin

Mit und ohne Handgeräte (Hanteln, Therabänder, Pilatesbälle) trainieren wir alle wichtigen Muskelgruppen, insbesondere die sogenannten Problemzonen wie Bauch, Beine und Po. Eine intensive Aufwärmphase leitet die Stunde ein, abgerundet wird sie durch einen angenehmen Stretchingteil. Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Sportbekleidung, Gymnastikmatte.

**15x ab Donnerstag 01.03.12, 19.00 – 20.00 Uhr
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss, Major-Braun-Weg 12**

Gebühr 83 EUR, max. 16 Personen

→ **Zumba®**

Bei Zumba® kommen Sie mit heißer Musik fast von ganz allein in Schwung! Das Fitness-Programm ist der Renner aus Kolumbien für alle, die gern tanzen und in Form bleiben wollen. Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton, Samba und andere internationale Musikstile sorgen für viel Spaß und gutes Training zugleich.

Mitzubringen: Feste Schuhe, Getränke, Sportkleidung.
Gebühr 65 EUR, max. 20 Personen



CrisDaiana Merkl

5890 Kurs

CrisDaiana Merkl, zertifizierte Zumba®-Trainerin
10x ab Montag 12.03.12, 20.30 – 21.30 Uhr
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12

5892 Kurs

Sabrina Adamo-Koczorowski, zertifizierte Zumba®-Trainerin
10x ab Donnerstag 01.03.12, 19.45 – 20.45 Uhr
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12

5894 Kurs

Sabrina Adamo-Koczorowski, zertifizierte Zumba®-Trainerin
10x ab Donnerstag 01.03.12, 20.45 – 21.45 Uhr
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12

5896 Kurs

Sandra (Sandala) Seidl, Tanzlehrerin und zertifizierte Zumba®-Trainerin
In Zusammenarbeit mit Tanz im Brunnenhof
Mitzubringen: Turnschuhe, Sportkleidung, ausreichend Flüssigkeit.
10x ab Mittwoch 07.03.12, 09.30 – 10.30 Uhr
Tanz im Brunnenhof, Erdinger Straße 84,
Lerchenfeld im tib-Studio
KEINE ERMÄSSIGUNG

5898 Schnupperkurs

Daniela Baier, zertifizierte Zumba®-Trainerin
In Zusammenarbeit mit der TWS MOVE-Tanzschule
Jonathan Bartek
Party machen statt trainieren! Endlich ein Fitness Workout, von dem man nicht genug kriegen kann. Mit lateinamerikanischer Musik und leichten Tanzbewegungen fit für den Sommer werden. Zumba® ist für jeden geeignet. Einfach mitmachen und Spass haben.
Mitzubringen: Turnschuhe, Sportkleidung, ausreichend Flüssigkeit.
4x ab Sonntag 22.04.12, 17.30 – 18.30 Uhr
Tanzschule TWS MOVE Freising,
Am Lohmühlbach 10
Gebühr 35 EUR, max. 24 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG



Nicole Lindinger

TANZ

5910

Vintage Burlesque Dance – Let's Tease!

Nicole (Rose Rainbow) Lindinger, Tanzlehrerin
In Zusammenarbeit mit Tanz im Brunnenhof
Neben den „Burlesque-Basics“, Catwalken, freiem Teasen und Pin-Up-Posing erlernen wir eine wunderschöne, sinnliche Choreografie mit Federboa und Handschuhen. Beides könnt ihr euch bei Bedarf im Tanzstudio ausleihen. Die Choreografie ist auch für Burlesque Neueinsteiger sehr geeignet.
Mitzubringen: Hohe Schuhe, Mieder, Netzstrümpfe, etc. – alles, worin Frau sich sexy fühlt.
Sonntag 22.04.12, 16.00 – 19.00 Uhr
Tanz im Brunnenhof, Erdinger Straße 84,
Lerchenfeld im tib-Studio
Gebühr 45 EUR, max. 20 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG

5912

Modern Bollywood für Kids und Teens Bollywood-Mix aus Hip Hop, Jazz-Dance und Modern Dance. Kleine Choreo, frech und sexy!

Sandra (Sandala) Seidl, Tanzlehrerin
In Zusammenarbeit mit Tanz im Brunnenhof
Bollywood – eine Symbiose aus Bombay und Hollywood – ist der mittlerweile weltberühmte Name der indischen Filmindustrie mit über 200 Filmen pro Jahr. Ähnlich dem westlichen Musical beinhalten die Filme wunderschöne Tanz- und Gesangsszenen. Dieser neue moderne Tanzstil basiert auf klassisch indischen Tänzen (Kuchipudi, Kathak, Bharata Natyam, Odissi) und traditionellen Volkstänzen. Je nach Musikrichtung und Filmthema werden diese Tanzstile mit Elementen aus Hip Hop, Jazz-Dance, Modern-Dance und orientalischem Tanz gemischt. Bollywood-Dance ist lebhaft, sinnlich, frech, sexy und voller Energie!
Probieren sie es aus, denn ... Bollywood macht bekanntlich glücklich!
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder dicke Socken.
Samstag 10.03.12, 13.00 – 16.00 Uhr
Tanz im Brunnenhof, Erdinger Straße 84,
Lerchenfeld im tib-Studio
Gebühr 39 EUR, max. 20 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG

5914

African Moves Dance und Gymnastik

Elli Bachmeier, Tanz- und Bewegungstherapeutin
Den Rhythmus im Körper. Von Geburt an drückt sich der Mensch aus durch seinen Körper. Tanz ist eine natürliche Verlängerung der Gesten des Lebens. Ideen und Gefühle verbinden sich im Tanz. Der afrikanische Tanz ist eine Sprache, die keiner Worte bedarf. (Germaine Acogny, Sydney, 1994)
Wir tanzen und bewegen uns auf verschiedene Weltmusik und erlernen eine Choreographie auf aktuelle Hit's aus Afrika, sowie traditionelle Trommelklänge. Bewegungsformen aus dem Qigong, Yoga und Fitnessbereich fließen in die Körperarbeit ein und werden im Tanz verbunden. Das Tanzbein schwingen, gemeinsam Raum, Ebenen, Tempo, Tanzkombinationen, Schritte, Lebensfreude und Bewegungspotenzial entdecken, ist das Ziel dieses Kurses.

Mitzubringen: Turnkleidung, Turnschuhe, Matte, Getränk.

10x ab Freitag 02.03.12, 17.45 – 18.45 Uhr
vhs-Raum 207, Kammergasse 12
Gebühr 66 EUR, max. 12 Personen

→ **Bauchtanz**

Irene Wilhelm, Tanzlehrerin
Der orientalische Tanz mit seinen urweiblichen Bewegungen ist ein Tanz für alle Frauen – Alter und Figur spielen keine Rolle. Er ist Ausdruck für Temperament und Lebensfreude, Sinnlichkeit und Körpergefühl. Mit der harmonischen Verbindung einzelner charakteristischer Bewegungen lernen wir, uns von orientalischen Rhythmen und Melodien tragen zu lassen. Das Erleben dieser Harmonie im gemeinsamen Tanz und die wachsende Körperbeherrschung fördern unser natürliches Selbstbewusstsein und das gesamte Wohlbefinden.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hüfttuch.
Haus der Vereine „Fitness total“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12
Gebühr 83 EUR, max. 16 Personen

5916 Mittelstufe

Für Teilnehmer mit 2 Jahren Erfahrung
12x ab Freitag 02.03.12, 17.30 – 18.45 Uhr

5918 Fortgeschrittene

Für Teilnehmer mit mind. 5 Jahren Erfahrung
12x ab Freitag 02.03.12, 18.45 – 20.00 Uhr

→ **Flamenco für Anfänger**

Ana Beatriz, Flamenco-Lehrerin
Es werden einige Grundkenntnisse des Flamencotanzes gezeigt. Tanz: Sevillanas. Zur Feria sowie zu anderen Anlässen werden sie oft mit großer Begeisterung getanzt.
Mitzubringen: Schuhe mit kleinem Absatz, weit schwingender Rock für Damen.
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12
Gebühr 53 EUR, max. 12 Personen

5920 Kurs

8x ab Montag 27.02.12, 16.15 – 17.15 Uhr

5924 Kurs

8x ab Mittwoch 29.02.12, 16.00 – 17.00 Uhr



Ana Beatriz

5928 Flamenco Mittelstufe

Ana Beatriz, Flamenco-Lehrerin
Der Kurs ist für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen geeignet. Tanz: Bulerias.

Mitzubringen: Schuhe mit kleinem Absatz, weit schwingender Rock für Damen, Halbschuhe für Herren.

**15x ab Mittwoch 29.02.12, 17.00 – 18.00 Uhr
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12**

Gebühr 83 EUR, max. 12 Personen

→ Flamenco für Fortgeschrittene

Ana Beatriz, Flamenco-Lehrerin
Der Kurs ist für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen geeignet. Tanz: Alegrias.

Mitzubringen: Schuhe mit kleinem Absatz, weit schwingender Rock für Damen.

**Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12**

Gebühr 83 EUR, max. 12 Personen

5930 Kurs 15x ab Montag 27.02.12, 17.15 – 18.15 Uhr

5932 Kurs 15x ab Mittwoch 29.02.12, 18.00 – 19.00 Uhr

5934 Flamenco Workshop

Ana Beatriz, Flamenco-Lehrerin
Der Workshop ist für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen geeignet. Tanz: Café de Chinitas.
Mitzubringen: Schuhe mit kleinem Absatz, weit schwingender Rock für Damen.

**Samstag 17.03.12, 09.00 – 12.00 Uhr
Haus der Vereine „Blaue Oase“, Erdgeschoss,
Major-Braun-Weg 12**

Gebühr 20 EUR, max. 12 Personen

→ Klassisches Ballett für Anfänger

Christian Herzog, Ballettpädagoge
In Zusammenarbeit mit Tanzwerkstatt
Christina Ashton

Als Ballettlehrer legt Christian Herzog viel Wert auf Gesundheit und unterrichtet nach der Waganowa-Methode. Sie ist eine Unterrichtsmethode für klassisches Ballett, welche offizieller pädagogischer Leitfaden aller staatlichen Lehrinrichtungen für klassischen Tanz in Deutschland ist. Waganowa vereint in ihrer Methodik sowohl Elemente der französischen und der italienischen Schule, als auch Einflüsse anderer russischer Tänzer und Tanzpädagogen. Er möchte jedem die Möglichkeit geben, Tanz als Ausdrucksmittel nutzen zu können und sein Repertoire an Techniken zu maximieren. Mitzubringen: Bitte körpernahe Sportkleidung, Schlappchen mit heller Wildledersohle oder Socken.

**Tanzwerkstatt Christina Ashton,
General-von-Nagel-Straße 4c**

Gebühr 54 EUR, max. 15 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG
ODER SCHNUPPERN

5936 Kurs 5x ab Donnerstag 01.03.12, 20.30 – 21.30 Uhr

5938 Kurs 5x ab Donnerstag 19.04.12, 20.30 – 21.30 Uhr

5940 Kurs 5x ab Donnerstag 14.06.12, 20.30 – 21.30 Uhr

→ Klassisches Ballett für Fortgeschrittene

Christina Ashton, Mitglied deutscher
Tanzpädagoginnenverband, staatl.
Diplom-Ballettakademie Köln
In Zusammenarbeit mit Tanzwerkstatt
Christina Ashton

Meine Unterrichtsmethode basiert auf der berühmten, russischen A. J. Waganowa-Methode. Im Anfängerkurs werden langsam die Grundlagen des klassischen Balletts vermittelt, im Fortgeschrittenen-Kurs erhöht sich das Niveau. Die Kurse richten sich an alle Teilnehmer/innen, die ihren Körper gerne optimal trainieren wollen und Freude an der Bewegung haben. Mitzubringen: Bitte körpernahe Sportkleidung, Schlappchen mit heller Wildledersohle oder Socken.

**Tanzwerkstatt Christina Ashton,
General-von-Nagel-Straße 4c**

Gebühr 64 EUR, max. 16 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG
ODER SCHNUPPERN

5942 Kurs 5x ab Montag 05.03.12, 18.15 – 19.45 Uhr

5944 Kurs 5x ab Montag 23.04.12, 18.15 – 19.45 Uhr

5946 Kurs 5x ab Montag 11.06.12, 18.15 – 19.45 Uhr



5948 Salsa Anfängerkurs für Paare

Cordula Hagn, ADTV Tanzlehrerin
In Zusammenarbeit mit der TWS MOVE-Tanzschule
Jonathan Bartek

Uno dos tres – feuriger Tanz mit karibischem Flair. Erfahren Sie das südländische Gefühl von unbekümmerter Leichtigkeit. Neben dem Erlernen von Basisschritten und Figuren geht es vor allem um den Spass am Tanzen zu Zweit. Entdecken Sie neue Seiten an sich und an Ihrem Partner.

Nur paarweise Anmeldung möglich!

**4x ab Donnerstag 01.03.12, 18.15 – 19.15 Uhr
TWS MOVE Freising, Am Lohmühlbach 10,
Freising**

Gebühr 35 EUR, max. 24 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG

5950 Tango Argentino – Anfängerkurs

Tino Eichinger, ADTV Tanzlehrer
In Zusammenarbeit mit der TWS MOVE-Tanzschule
Jonathan Bartek

Erotisch, melancholisch, pure Leidenschaft – ein elegantes Verschmelzen zweier Körper. Ein ganz neues Tanz und Paargefühl erwartet Sie hier. Lassen Sie sich von der markanten Musik verführen und erleben Sie ein völlig neues Bewegungsgefühl.

Nur paarweise Anmeldung möglich!

**4x ab Donnerstag 01.03.12, 18.15 – 19.15 Uhr
TWS MOVE Freising, Am Lohmühlbach 10,
Freising**

Gebühr 35 EUR, max. 24 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG

5954 Breakdance Schnupperkurs für Erwachsene

Benedikt Mordstein, Europameister Breakdance,
Peter Smejkal, Tanzlehrer
In Zusammenarbeit mit der TWS MOVE-Tanzschule
Jonathan Bartek

Auch Eltern können cool sein. Endlich auch für Erwachsene. Mitmachen kann jeder der Lust an der Bewegung hat. Erleben Sie eine Stunde mit dem Europameister im Breakdance. Neben Körperbeherrschung, Balance und Koordination wird auch der Stressabbau gefördert.

Mitzubringen: Sportkleidung.

**4x ab Dienstag 06.03.12, 20.30 – 21.30 Uhr
TWS MOVE-Freising, Am Lohmühlbach 10,
Freising**

Gebühr 35 EUR, max. 24 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG