

Sprachen

Englisch - Sprachkurs für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Dauer: 10 Abende à 2 U-Std.; Beginn: Mo.05.03.12, 18:30 Uhr;
Ort: GRSplus Blankenrath; Gebühr: EUR 55,00; Leitung: Rita Matthews

Englisch - Sprachkurs für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Dauer: 10 Abende à 2 U-Std.; Beginn: Mo.05.03.12, 20:00 Uhr;
Ort: GRSplus Blankenrath; Gebühr: EUR 55,00; Leitung: Rita Matthews

Gymnastik/Ausgleichssport

Fitnessstraining / Rundabprogramm

Dauer: 10 Abende à 1 Z-Std.; Beginn: Mi.11.01.12, 18:00 Uhr;
Ort: Sporthalle GRSplus Blankenrath; Gebühr: EUR 23,50;
Leitung: Marianne Berg

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

Dauer: 10 Abende à 1 Z-Std.; Beginn: Mo.16.01.12, 19:00 Uhr;
Ort: Sporthalle GRSplus Blankenrath; Gebühr: EUR 23,50;
Leitung: Petra Krüger

Aus dem Bauch tanzen – orientalischer Tanz

Dauer: 8 Abende à 2 U-Std.; Beginn: Mo.09.01.12; Ort: Alte Schule, Kaimt; Gebühr: EUR 60,00
Leitung: Gabriele Klein / Information unter 0171 9640749
Anfängerkurs: 18:30 – 20:00 Uhr
Fortgeschrittenenkurs: 20:00 – 21:30 Uhr

Gesundheitsvorsorge

Fasten und Reinigen

Wollten Sie schon immer mal

- sich etwas Gutes tun
- Ihre Essgewohnheiten ändern
- Ihren Körper entschlacken und entgiften
- Pfunde loslassen

Eine Reinigungs- oder Fastenkur kann dazu ein hilfreicher Start sein. Am ersten Abend erfahren Sie vieles rund um eine Reinigungsdiät und Heilfasten. Bis zum zweiten Treffen, dem ersten Fastentag, haben Sie Zeit sich innerlich und äußerlich auf Ihre Fastenzeit vorzubereiten. Während des Fastens und danach in größeren Abständen bis Ostern, treffen wir uns um uns gegenseitig zu helfen, das gewünschte Ziel zu erreichen.

Erstes Treffen : **23.02.12**

Treffen während dem Fasten:

29.Febr.,

1.,6.,8.März

Nachtreffen : 12.,21.,27. März

Dauer: 8 Abende à 2 U-Std.; Beginn: Do. 23.02.12, 20:00 Uhr;
Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 48,00; Leitung: Ute Braun/Heilpraktikerin

YOGA

Bewegung – Atmung – Entspannung und Meditation zur Stärkung von Körper und Geist. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Wolldecke und ein Handtuch.

Dauer: 10 Abende à 2 U-Std.; Beginn: Di. 28.02.12; 19:15 Uhr;
Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 55,00

Leitung: Monika Glanz/Yoga- und Entspannungskursleiterin
(Krankenkassenzuschuss möglich)

YOGA am Vormittag Anfängerkurs

Dauer: 8 Vormittage à 2 U-Std.; Beginn: Mo. 27.02.12; 09:00 Uhr;
Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 45,00
Leitung: Monika Glanz/Yoga- und Entspannungskursleiterin

(Krankenkassenzuschuss möglich)

Klangschalen-Meditation mit tibetischen Klangschalen

Klangschalen bringen etwas von der fernöstlichen Ruhe und Gelassenheit in unsere oft hektische Welt. Durch wohltuende, beruhigende Klänge und sanfte Schwingungen tritt Geborgenheit und innere Ruhe ein. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang und können regenerieren. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Kissen und Wolldecke mitbringen.

Dauer: 2 Abende à 1 Z-Std.;

Do. 22.03.12, Termin I 18:30 Uhr, Termin II 20:00 Uhr

Do. 10.05.12; Termin I 18:30 Uhr; Termin II 20:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 10,00;

Termine können auch einzeln gebucht werden.

Gebühr: EUR 5,00; Leitung: Renate Platten

Persönlichkeitsbildung für Frauen mit Rhetorik: Individuell, Praxisnah, Impulsgebend

Persönlichkeitsbildend: Frau probiert sich aus, in einem geschützten Raum gemäß dem Motto: Auch bei der Rhetorik gibt es kein „richtig oder falsch“.

Individuell: Finden Sie Ihren Stil mit Unterstützung eines wertschätzenden Feedbacks.

Praxisnah: Der Weg ist das Ziel. Mit kleinen Tipps und Tricks wird Frau an die freie Rede herangeführt.

Impulsgebend: Üben Sie sich mit Hilfe Ihrer persönlichen Außenwirkung.

Datum: Sa. 21.01.12, 10:00 – ca. 17:00 Uhr, mit Mittags- und Kaffeepause;

Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR

28,00; Leitung: Claudia Spengler/zertifizierte Trainerin

TAI CHI für Anfänger mit Vorkenntnissen

Anknüpfend an den Anfängerkurs, wird diese Veranstaltung die bereits erlernte Bewegungsfolge der „Acht Brokaten“ wiederholen und vertiefen. Weitere kleine Tai Chi-Formen werden erlernt, die auf sanfte Art die Wirbelsäule und Gelenke kräftigen, das vegetative Nervensystem beruhigen und Stress abbauen. Entspannungsübungen runden die Abende ab. Bitte bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

Dauer: 5 Abende à 2 U-Std.; Beginn: Mi. 29.02.12, 18:30 Uhr;

Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 45,00; Leitung:

Uschi Jordan/Heilpraktikerin und TAI CHI-Lehrerin

(Krankenkassenzuschuss möglich)

TAI CHI für Anfänger mit Vorkenntnissen 65 plus

Anknüpfend an den Anfängerkurs, wird diese Veranstaltung die bereits erlernte Bewegungsfolge der „Acht Brokaten“ wiederholen und vertiefen. Weitere kleine Tai Chi-Formen werden erlernt, die auf sanfte Art die Wirbelsäule und Gelenke kräftigen, das vegetative Nervensystem beruhigen und Stress abbauen. Entspannungsübungen runden die Abende ab. Bitte bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

Dauer: 5 Abende à 2 U-Std.; Beginn: Mi. 25.04.12, 18:30 Uhr;

Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 45,00; Leitung:

Uschi Jordan/Heilpraktikerin und TAI CHI-Lehrerin

(Krankenkassenzuschuss möglich)

TAI CHI für Fortgeschrittene - Pekingform

In diesem Kurs wird die in China bekannteste Tai Chi-Form, die Pekingform, schrittweise erlernt. Die bereits erarbeiteten Bewegungsfolgen werden wiederholt und weitere Bewegungsbilder neu erarbeitet.

Wiederholungen bereits bekannter kleiner Formen und Entspannungsübungen fördern den Energiefluss und die innere Gelöstheit. Bitte bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

Dauer: 10 Abende à 2 U-Std.; Beginn: Mi. 29.02.12, 20:00 Uhr;

Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 90,00; Leitung:

Uschi Jordan/Heilpraktikerin und TAI CHI-Lehrerin

(Krankenkassenzuschuss möglich)

Natur

Vortrag: Träume

Symbole von Tod und Wandlung in Traum und Märchen

Träume, die von Sterben und Tod erzählen, machen uns sicher am meisten Angst. Sind es wirklich prophetische Bilder oder ist die Botschaft doch eine ganz andere? Deshalb werden wir gerade am Ende der Fastenzeit und vor Beginn des Frühlings und der lichtvollen Osterzeit, diese Symbole und Hinweise etwas genauer betrachten. Der Vortrag kann unabhängig von früheren Angeboten besucht werden. Alle Interessierten sind zu diesem Vortragsthema herzlich eingeladen und natürlich werden wieder Fragen beantwortet.

Datum: Mo.19.03.12; 18:30 Uhr, Ort: Bürgerhaus Blankenrath;

Gebühr: EUR 6,00; Leitung : Anne Gosch, Ausbildung in analytischer Traumarbeit nach C.G. Jung

Sommeranfang im Lavendel-Labyrinth, Kastellaun (Freundeskeis Lavendel-Labyrinth)

Vortrag über die Sommersonnenwende und wie dieser Tag von den Kelten über die christliche Kultur bis in unsere Zeit seine Faszination behalten hat. Durch einfache Körperübungen und Achtsamkeit erfahren wir mit allen Sinnen das wertvolle Heilkraut Lavendel.

Leitung: Charlotte Berlandi, Heilpraktikerin und Susanne Schäfer, Shiatsu-Praktikerin

Datum: Do. 21.06.2012; Uhrzeit: 17:00 Uhr; Gebühr: EUR 8,00;

Ort: Lavendel-Labyrinth Kastellaun,

Am Sulzmühler Weg neben Parkplatz am Friedhof