



# GESUNDES LEBEN

## Vorträge und Schnupperkurse

### Den Körper auch von innen „putzen“

#### Das Heilsystem BUQI

Vortrag mit kurzen praktischen Übungen  
Basierend auf dem alten Wissen seiner Kultur hat der chinesische Arzt und Lehrer Dr. Shen Hongxun ein besonderes, zeitgemäßes Behandlungs- und Übungssystem entwickelt, das zur allgemeinen Prävention von großer Bedeutung ist. Die Methode heißt BUQI, sie beinhaltet eine Vielzahl von Praktiken, die dazu beitragen, den Körper von blockierenden und krankmachenden Energien - chinesisch „Binqi“ - zu befreien und dem Menschen zur Aktivierung der eigenen Lebenskräfte zu verhelfen.

Termin: Einzelveranstaltung

**R35001** Donnerstag, 17.11.2011, 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Dorothea Jöllenbeck, BUQI-Trainerin,  
Autorin, Bewegungspädagogin

Gebühr: 10,00 €

### Persönlichkeitsentwicklung durch Selbsthypnose, Mentaltraining und kreative Trancen

In diesem Kurs lernen Sie Ihre wahren Potenziale zu entfalten. Es ist sowohl ein Kurs für Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden, als auch für Ihre ganz persönliche Entwicklung in den unterschiedlichsten Lebensbereichen. Sie lernen, wichtige Themen des Lebens auf neue Weise für sich zu erforschen und die gewonnenen Erkenntnisse mithilfe von Mentaltraining, Selbsthypnose und kreative Trancen zu nutzen.

Termin: Einzelveranstaltung

**S35002** Mittwoch, 23.05.2012, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Elmar Woelm, Heilpraktiker  
(Psychotherapie), Hypnotherapeut/Coach

Gebühr: 10,00 €

### Reiki - Informationsabend

An diesem Abend können Sie sich über Reiki informieren. Es ist eine alte Methode, die Energie des Universums für unsere Gesundheit zu nutzen. Reiki bewirkt eine angenehme und wohltuende Entspannung, aus der heraus inneres Wachstum und Heilung für Körper, Seele und Geist möglich ist.

Termin: Einzelveranstaltung


**R35003** Mittwoch, 28.09.2011, 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Elmar Woelm, Heilpraktiker

(Psychotherapie), Hypnotherapeut/Coach

Gebühr: 5,00 €

### Zöliakie - Leben ohne Gluten neu

 Die Zöliakie wird immer öfter diagnostiziert, sie lässt sich bisher ausschließlich diätisch behandeln, und zwar durch den Verzicht auf glutenhaltige Getreidesorten. Die Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung ist nicht immer einfach. Dennoch ist die Zöliakie eine Erkrankung, mit der es sich gut leben lässt - eine ausgewogene Ernährung ist möglich. Eine eingehende Ernährungsberatung ist empfehlenswert, da auch kleine Diätfehler zu Schädigungen führen können. Informationen dazu erhalten Sie an diesem Abend.


Termin: Einzelveranstaltung

**S35004** Mittwoch, 14.03.2012, 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Margret Netz,  
Dipl. Ernährungswissenschaftlerin

Gebühr: 12,50 €

### Gesundheit und Krankheit: Roh-Köstlichkeiten aus der Apotheke der Natur neu

 Das Stichwort heißt lebendige Lebens-Mittel. Und das ist purer Genuss. Tag für Tag beeinflusst die Nahrung unser körperlich-seelisches Wohlbefinden. Viele Lebensmittel sind Medikamente aus der Natur und greifen direkt in den Zellzyklus ein. Auch wenn es keine Wundermittel gibt, so ist sich die Ernährungsmedizin inzwischen einig: Bestimmte Lebensmittel wirken vorbeugend oder ermöglichen Heilung. In unserem Seminar erhalten Sie gezielte, wissenschaftliche Information über gesundheitsfördernde Speisen. (Auswahl, Zusammenstellungen und Garverfahren), die nachweislich dazu beitragen, Krankheiten vorzubeugen oder zu kontrollieren. Bioaktive, naturbelassene Lebensmittel sind alltagstauglich und köstlich. In diesem Seminar werden wir gemeinsam leicht verdauliche Roh-Köstlichkeiten zubereiten und genießen.

Termin: Einzelveranstaltung

**R35005** Samstag, 05.11.2011, 9.30 - 15.30 Uhr

**S35006** Samstag, 17.03.2012, 9.30 - 15.30 Uhr

Leitung: Dr. Bärbel Rudolph, Referentin für Gesundheitsförderung

Gebühr: 26,50 €

## Prävention für die Stimme - Kein Räuspern und kein Husten mehr

Sie räuspern sich viel und müssen oft husten, obwohl Sie nicht erkältet sind? Die Stimme erholt sich nach Infekten der oberen Atemwege oder starker Beanspruchung nur schwer wieder und wird schnell heiser? Mit einfachen Atemübungen können Sie solche Beschwerden selbstständig lindern und Stimmerkrankungen vorbeugen. In diesem Kurs werden Sie über die physiologischen Zusammenhänge informiert und probieren gemeinsam mit der Kursleiterin einfache Übungen aus, die Sie dann selbst zu Hause anwenden können. Es ist ganz einfach, die Stimme zu pflegen und gesund zu erhalten.

Termin: Einzelveranstaltung

**R35007** Montag, 01.11.2010, 18.30 - 20.45 Uhr

Leitung: Nicola Schälicke, staatl. gepr. Atem-,  
Sprech- u. Stimmlehrerin

Gebühr: 12,00 € + Kopierkosten

## Entspannung und Besinnung

### Hatha-Yoga

Seit mehr als 25 Jahren begleiten Hatha-Yoga-Kurse unsere TeilnehmerInnen im Alltag. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen Yogakurse vor, in denen unsere YogalehrerInnen nach unterschiedlichen Schwerpunkten unterrichten. Wünschen Sie detaillierte Auskünfte zu den Arbeitsformen, sind Informationen seitens der KursleiterInnen möglich.

Zu allen Yogakursen mitzubringen:

warme, aber nicht einengende Kleidung, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen

### Yoga mit Brigitte Jung-Wilke

### Bewusstsein im Hatha-Yoga

Yoga schafft Lebendigkeit und Spaß an der Bewegung, lässt die eigenen Möglichkeiten und Grenzen des Körpers erkennen und erweitert sie. Durch das ruhige Halten der Yogastellungen entstehen Körperbewusstsein, geistige Klarheit und emotionale Ruhe. Dynamische Übungsabläufe schaffen Beweglichkeit und bringen die Lebensenergie zum Fließen. Ein sinnvoller Wechsel zwischen beiden Übungsformen ist besonders effektiv um körperliche Beschwerden zu beseitigen und Stress vorzubeugen. Ziel ist es, durch die genaue und verständliche Anleitung der Yogahaltungen eine Basis für das eigene Üben zu schaffen. Vermittelt werden Übungen aus dem klassischen Yoga und auf der Grundlage des Inders B.K.S. Iyengar, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditation.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Termin: wöchentlich 12 mal/15 mal

**R31001** Dienstag, 06.09.2011, 17.00 - 18.30 Uhr (12x)  
(nicht in den Herbstferien)

**S31003** Dienstag, 07.02.2012, 17.00 - 18.30 Uhr (15x)  
(nicht in den Osterferien)

### Für Fortgeschrittene

Mitzubringen: zusätzlich Übungshilfen (Gurte, Klötze)

Termin: wöchentlich 12 mal/15 mal

**R31002** Dienstag, 06.09.2011, 18.30 - 20.00 Uhr (12x)  
(nicht in den Herbstferien)

**S31004** Dienstag, 07.02.2012, 18.30 - 20.00 Uhr (15x)  
(nicht in den Osterferien)

Leitung: Brigitte Jung-Wilke, Yogalehrerin BDY/EYU,  
Heilpraktikerin der Psychotherapie

Gebühr: 77,50 € (12x) inkl. Bescheinigung  
95,50 € (15x) inkl. Bescheinigung

Weitere Yogakurse in der Yogaschule Osnabrück,  
Brigitte Jung-Wilke  
Tel. 0541/7501530 - [www.yoga-os.de](http://www.yoga-os.de)

### Yoga mit Roswitha Radtke

**Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**  
Der Körper ist ein Spiegelbild unserer Gedanken/Gefühle. Er reagiert auf Stress und andere seelische Belastungen mit Muskelverspannungen, eingeengten Atemräumen und Störungen des vegetativen Nervensystems. Yoga ist ein Weg, für sich sensibler zu werden und eine lebendige Verbindung zwischen Körperempfindungen, Denken, Fühlen und Handeln herzustellen.

Termin: wöchentlich 9 mal/10 mal/20 mal

**R31005** Donnerstag, 08.09.2011, 17.00-18.30 Uhr (9x)

**R31006** Donnerstag, 08.09.2011, 18.30-20.00 Uhr (9x)  
(nicht in den Herbstferien)

**S31007** Donnerstag, 19.01.2012, 17.00-18.30 Uhr (20x)

**S31008** Donnerstag, 19.01.2012, 18.30-20.00 Uhr (20x)  
(nicht in den Osterferien)

Kursgebühr über 125,00 € zahlbar in 2 Raten

Abbuchung am 1.2.11: 62,50 €

Abbuchung am 1.4.11: 62,50 €

Gebühr: 57,50 € (9 x),

125,00 € (20x) inkl. Bescheinigung

### Schnupperkurs für AnfängerInnen

**S31011** Donnerstag, 19.01.2012, 15.45-16.45 Uhr (10x)

Leitung: Roswitha Radtke, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 62,50 € inkl. Bescheinigung

### Yoga mit Dagmar Igelmann

Yoga wo nicht nur der Körper sondern auch die Seele angesprochen und bewegt werden. Yoga das nicht nur Hand und Fuß sondern auch Herz hat. Dabei geht es nicht um ein immer Besser, Schneller, Weiter sondern um den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper und dem Akzeptieren der eigenen Stärken und Schwächen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, kleines Kissen

### Für Fortgeschrittene

Termin: wöchentlich 9 mal/10 mal/13 mal