

Gesundheitsbildung

51 Körper & Stile

51 Yoga – Pilates

58 Tai Ji – Qi Gong

62 Aqua-Fitness

**62 Entspannung – Massage –
Shiatsu**

64 Gymnastik – Bewegung

66 Selbst- und Familienfürsorge

67 Ernährung, Kochen, Backen



Peter Wessa

Programmbereichsleitung
und Beratung

Mark-Twain-Straße 27

12627 Berlin,

Tel.: (030) 90293 2587

Persönliche Beratungszeit:

Donnerstag 15.00–18.00 Uhr

und nach Vereinbarung

E-Mail: Peter.Wessa@ba-mh.berlin.de

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Das sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Zuschüsse durch Krankenkassen

Die Anerkennung von Präventionskursen erfolgt ab dem 1.1.2017 ausschließlich über die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) der gesetzlichen Krankenkassen. Die ZPP schreibt zusätzlich zu den bisherigen Rahmenbedingungen starre Kurskonzepte und Stundenpläne vor. Diese sind mit den didaktisch-methodischen Grundsätzen der Volkshochschulen, die großen Wert auf die Teilnehmerorientierung und die Förderung individueller Lernprozesse legen, nicht vereinbar. Unter diesen Bedingungen sieht sich die Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf außerstande, sich an den Präventionsmaßnahmen gemäß § 20 SGB V zu beteiligen. Gleichwohl bedauern wir es sehr, dass unsere Teilnehmenden nach mehr als 15 Jahren nun auf die Krankenkassenzuschüsse zu ihren Kursen verzichten müssen.

Die Berliner Volkshochschulen sind Mitglied bei „Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.“, der Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung in Berlin und Brandenburg.

Über 100 Organisationen und weitere 50 Einzelmitglieder haben das gemeinsame Ziel, das Anliegen der Gesundheitsförderung in der Region und bundesweit voranzubringen. Schwerpunkt der Arbeit ist es, die gesundheitlichen Belange der Menschen ins öffentliche Bewusstsein zu bringen und dabei insbesondere sozial Benachteiligten Gesundheitschancen zu ermöglichen.

Methodik unseres Angebots

Im Programmbereich Gesundheit bieten wir Ihnen die verschiedensten Angebote zur Gesundheitsförderung, aber auch zur Gesundheitsvorsorge. Je nach Bedürfnissen und zeitlichen Möglichkeiten können Sie wählen zwischen Vorträgen, Workshops und wöchentlichen Kursangeboten über mehrere Wochen.

Information und Beratung

An den Berliner Volkshochschulen werden keine Therapien angeboten. Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, der Selbsterfahrung, der Hilfe zur Selbsthilfe. Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor, befragen Sie bitte vor einer Anmeldung Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, ob der gewählte Kurs für Sie der Richtige ist. Achten Sie bitte während eines Kurses auf die Signale Ihres Körpers, trainieren Sie nicht bis an Ihre Leistungsgrenze, nehmen Sie die Fachkompetenz Ihrer Kursleiterin bzw. Ihres Kursleiters in Anspruch. Haben Sie Fragen zum Kurs oder zur Kursauswahl lassen Sie sich vor Kursbeginn beraten, auch telefonisch.

Gesundheitliche Bildung

Körper & Stile

Das perfekte Hair & Make-Up für jeden Anlass!

Gerade Frauen beschäftigt das Thema richtiges Styling oftmals täglich. Wann passt welcher Look und wie bekomme ich ihn hin? Während wir tagsüber im Büro zwar dezent, aber trotzdem erstklassig aussehen möchten, heißt es für die Wochenendausereise: Let's go clubbing mit echtem Glamour-Style. Am ersten Tag lernen Sie, wie Sie aus einem schnellen 5-Minuten-Make-Up für jeden Tag ein Tages Make-Up und zum Abschluss ein Abend Make-Up daraus zaubern können. Contouring und Smokey Eyes dürfen selbstverständlich nicht fehlen. In der Schminkschulung von Styling-Profis erfahren Sie mehr zur Farblehre, wie Sie welches Make-Up wirkungsvoll auftragen und wie Sie Ihr Wunschstyling perfekt auf Ihren Typ abstimmen. Am darauffolgenden Tag zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Haartensilien, wie Lockenstab, Glätteisen, Föhn und Haarnadeln umgehen und bezaubernde Frisuren selbst kreieren. Bleiben Sie im Trend mit schnellen Flechtfrisuren und Surfer Wellen. Der Kurs ist ideal auch für Erfahrene die einfach Ihre Styling-techniken erweitern möchten. Mein Team und ich freuen uns schon auf Sie! Ein Materialkostenbeitrag von 10,00 € ist an die Kursleiterin bei Seminarbeginn zu entrichten.

MH3.04-002-F Christiane Haller

- 📅 6.–7.4.24, 14 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.40 / So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 52,00 €, erm: 27,50 €

MH3.04-001-F Christiane Haller

- 📅 3.–4.2.24, 14 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.40 / So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 52,00 €, erm: 27,50 €

Yoga – Pilates

Good Morning Yoga – Meditativ, Achtsam, Harmonisieren

Meditativ ruhige Yogaeinheiten wechseln sich ab mit kraftvollen Hatha Flow Sequenzen und Pranayama-Übungen. Alle sind herzlich willkommen! Es sind keine fortgeschrittenen Fähigkeiten auf der Yogamatte erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen! Yogamatten, Decken, Gurte und Blöcke sind im Kunsthaus Flora vorhanden. Ich freue mich auf Sie! Namasté

MH3.01-106-F Delia Borowiak

- 📅 8.1.–18.3.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 09.15–10.45 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 59,00 €, erm: 31,00 €

MH3.01-107-F Delia Borowiak

- 📅 8.1.–18.3.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 59,00 €, erm: 31,00 €

MH3.01-108-F Delia Borowiak

- 📅 10.1.–20.3.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 09.15–10.45 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 59,00 €, erm: 31,00 €

MH3.01-109-F Delia Borowiak

- 📅 10.1.–20.3.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 56,00 €, erm: 29,50 €

MH3.01-111-F Delia Borowiak

- 📅 8.4.–8.7.24, 24 UE
- 🕒 Mo., 09.15–10.45 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 70,20 €, erm: 36,60 €

MH3.01-112-F Delia Borowiak

- 📅 8.4.–8.7.24, 24 UE
- 🕒 Mo., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 70,20 €, erm: 36,60 €

MH3.01-113-F Delia Borowiak

- 📅 10.4.–10.7.24, 24 UE
- 🕒 Mi., 09.15–10.45 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 70,20 €, erm: 36,60 €

MH3.01-114-F Delia Borowiak

- 📅 10.4.–10.7.24, 24 UE
- 🕒 Mi., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 70,20 €, erm: 36,60 €

Hatha Yoga im FFM

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-115-F Sandro Grüner

📅 10.1.–17.7.24, 48 UE

🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr

📍 Freizeitforum Marzahn, Marzahner Promenade 55
219,00 €, erm: 147,00 €

MH3.01-116-F Sandro Grüner

📅 10.1.–17.7.24, 48 UE

🕒 Mi., 19.00–20.30 Uhr

📍 Freizeitforum Marzahn, Marzahner Promenade 55
219,00 €, erm: 147,00 €

Hatha Yoga im Kunsthaus Flora

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-117-F Sandro Grüner

📅 11.1.–11.7.24, 46 UE

🕒 Do., 17.00–18.30 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
141,00 €, erm: 72,00 €

MH3.01-118-F Sandro Grüner

📅 11.1.–11.7.24, 46 UE

🕒 Do., 19.00–20.30 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
141,00 €, erm: 72,00 €

MH3.01-120-F Sandro Grüner

📅 12.1.–12.7.24, 44 UE

🕒 Fr., 19.00–20.30 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
135,00 €, erm: 69,00 €

Hatha-Yoga und Entspannung für Sitzberufe

Der Yoga kann noch weitergehend wie die Rückenschule mit Hilfe von Körper-, Atem-, und Entspannungstechniken eine körperliche und seelische Überbelastung am Arbeitsplatz vorbeugen, sie ausgleichen und vorhandene Spannungen lösen.

Es werden Haltungen geübt, die am Arbeitsplatz (auf den Stuhl) und zu Hause vor und nach der Arbeit ausgeführt werden können.

MH3.01-132-F Nicolai Romanowski

📅 13.2.–11.6.24, 32 UE

🕒 Di., 19.15–20.45 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
99,00 €, erm: 51,00 €

Frühlingserwachen mit Yoga und Klangschalen

Den Winter hinter uns lassen und das Frühjahr mit Yoga begrüßen. Aktiv werden mit wirkungsvollen Körperübungen, auch Asana genannt. Unseren Körper spüren, den Rücken aufrichten, innere Stabilität erlangen – das sind unsere Ziele für diesen Tag. Der Atem hat hierbei eine wichtige unterstützende Aufgabe. Mit Achtsamkeit und von jedem Einzelnen an die persönliche körperliche Verfassung angepasst.

Durch den Klang verschiedener Klangschalen, in Kombination mit einer Traumreise, haben wir die Möglichkeit zu Entspannen und den Alltag los zu lassen. Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen.

Aktiv sein, aktiv werden und Entspannen ist für unseren Körper wichtig, um sich zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht zu finden.

Mitbringen: Decke, warme Socken, ein Snack und Getränk

MH3.01-142-F Runa Bulla

📅 4.5.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
27,00 €, erm: 15,00 €

Sanftes Yin Yoga und Faszienmassage

In dieser wohlthuenden und entspannenden Yogapraxis verbinden sich Yin Yoga und Selbstmassage, eine umfassende und effektive Kombination zur wirksamen Selbsthilfe.

Mit speziellen Roll- und Triggerpunkt Techniken sprechen wir gezielt das Faszienetz an, um Verhärtungen und Verklebungen zu lösen. Dafür nutzen wir Faszien- oder Tennis-Bälle. Danach folgt das tiefe und passive dehnen des Yin Yoga. Faszien können ihre Elastizität und Geschmeidigkeit verlieren und dadurch für viele Schmerzen verantwortlich sein. Die Übungen sind einfach und leicht zu erlernen und dennoch interessant und abwechslungsreich.

Durch die Eigenbehandlung kann der Körper in seinen natürlichen Zustand zurückkehren, wird beweglicher und es entsteht ein tiefes Gefühl der Entspannung und Leichtigkeit durch das Lösen von Anspannung und Steifheit.

Für den Kurs ist keine ausgeprägte Beweglichkeit oder Yoga-Vorwissen erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Snack und Getränk, warme Kleidung

MH3.01-141-F Runa Bulla

📅 16.3.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
29,01 €, erm: 16,01 €

Yoga als Ausgleich

Yoga als Ausgleich für einen stressigen Berufsalltag, das viele Sitzen und langes Schauen auf den PC-Bildschirm. Sie bekommen mehr Abstand von persönlichen Problemen und Einschränkungen. Es wird ein entspannter Yoga auf der Grundlage der uralten Yoga-Tradition und modernen westlichen Verfahren geboten.

Für Anfänger /innen und Fortgeschrittene.

MH3.01-135-F Nicolai Romanowski

📅 12.2.–10.6.24, 30 UE

🕒 Mo., 19.00–20.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
93,00 €, erm: 48,00 €

Yoga für den Rücken und die Gelenke

Für Anfänger / innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs will Teilnehmenden mit Rücken- und Gelenkproblemen helfen. Yoga hat einen Gesundheitsansatz, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen (die sich z. B. in Rücken- und Gelenkschmerzen äußern) zu lösen, besonders die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und den Atem voller, tiefer und gleichmäßiger werden zu lassen. Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche und individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers erspürt und mögliche Härten und Überbelastungen vermieden werden. Es werden alle Yoga-Methoden, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen vorgestellt und eingeübt.

MH3.01-134-F Nicolai Romanowski

- 📅 13.2.–11.6.24, 32 UE
- 🕒 Di., 17.45–19.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

MH3.01-133-F Nicolai Romanowski

- 📅 12.2.–10.6.24, 30 UE
- 🕒 Mo., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Yoga für Anfänger

Yoga ist für jeden gesunden Menschen geeignet, unabhängig vom Alter oder der körperlichen Ausgangssituation. Sivananda Yoga ist ein klassisches Yoga, das mit dem Wechsel von Spannung und Entspannung arbeitet. Die Körperübungen (Asanas) werden von Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Savasana) begleitet. Anfänger werden hier Schritt für Schritt mit den klassischen Körperhaltungen vertraut gemacht. Die regelmäßigen Yoga-Übungen kräftigen die Muskeln, fördern Beweglichkeit und bessere Haltung. Stress kann abgebaut, Gelassenheit und positives Denken geübt werden. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-129-F Regine Bruckmann

- 📅 16.1.–18.6.24, 40 UE
- 🕒 Di., 15.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 123,00 €, erm: 63,00 €

Yoga für Geübte

In diesem Kurs werden die Übungen des klassischen Sivananda Yoga weiterentwickelt. Wir üben verschiedene Variationen zur Hüftöffnung, zur Kräftigung der Muskulatur, zur Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Stärkung des Gleichgewichtes in wechselnden Schwerpunkten. Die Körperübungen (Asanas) werden wie gewohnt von Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Savasana) begleitet. Um mehr und mehr in Ruhe und Konzentration anzukommen und die innere Stille zu erfahren, werden ab und zu kleine Meditationsübungen eingebaut. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-130-F Regine Bruckmann

- 📅 16.1.–18.6.24, 40 UE
- 🕒 Di., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 123,00 €, erm: 63,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist eine Jahrtausende alte Methode, die durch gezielte Körperstellungen und bewusstes Atmen geistige, seelische und körperliche Verspannungen aufzulösen vermag. Durch achtsames Üben erfährt man neue Lebenskraft und Freude. Sivananda Yoga ist ein meditatives Yoga, das gehaltene Stellungen (Asanas) mit Entspannung (Savasana) und Atemübungen (Pranayama) kombiniert. In diesem Kurs werden fortgeschrittene Variationen geübt und die Stellungen länger gehalten. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-131-F Regine Bruckmann

- 📅 16.1.–18.6.24, 40 UE
- 🕒 Di., 18.45–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 123,00 €, erm: 63,00 €

Anfängeryoga für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aufgrund körperlicher Einschränkungen (alters-, gewichts- oder unfallbedingt) noch keinen Zugang zum Yoga gefunden haben. Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung sinnvoll und kann Beschwerden (vor allem im Schulter/Nackengebiet, in der Hüfte, im Rücken) lindern sowie eine fehlende Muskulatur gezielt aufbauen. Der Kurs enthält ausschließlich sanfte und entspannende Elemente aus dem Restorativen Yoga, dem Yin-Yoga, dem Hatha-Yoga und aus der Yogatherapie. Es wird mit Hilfsmitteln gearbeitet, um Yogapositionen für jede/n zugänglich zu machen. Auch wer nicht auf dem Boden sitzen kann oder mag, oder wer schon lange nicht mehr Sport gemacht hat, ist hier richtig. Durch leichte runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und durch Gleichgewichtsübungen die Körperkoordination verbessert. Die Übungen kräftigen die Wirbelsäule und begünstigen die Aufrichtung. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen erholen sich Körper und Geist. Sie tanken neue Kräfte und fühlen sich insgesamt wohler.

Der Kurs ist offen für alle. Keine Vorkenntnisse erforderlich; für Einsteiger und alle Fitnesslevel geeignet. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und was zu trinken mit.

MH3.01-121-F Tanja Tress

- 📅 4.1.–11.7.24, 48 UE
- 🕒 Do., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 141,00 €, erm: 72,00 €

Entspannen mit Restorativem Yoga und Yoga Nidra

Restoratives Yoga und Yoga Nidra sind 2 Yogastile, die der vollkommenen Entspannung dienen. Beim Restorativem Yoga werden Yoga Positionen passiv, also ohne Muskelkraft gehalten. Man unterstützt sich mit Blöcken, Kissen und anderen Hilfsmitteln. Es werden Muskelverspannungen gelöst, Gelenkschmerzen gelindert und Körper und Geist schnell zur Ruhe gebracht, somit ist Restoratives Yoga sogar noch effektiver als Schlaf.

Yoga Nidra ist eine Praxis, bei der der Körper vollkommen ruht, der Geist jedoch aktiv bleibt. Der Yogastil wird unter Kenner*innen längst als der wahre Schatz des Yoga gehandelt. Ziel der Yoga Nidra Praxis ist es, durch die systematische und zielgerichtete Fokussierung der Gedanken auf einzelne Körperstellen, Körper und Geist als eine Einheit wahrzunehmen. Durch den ständig wechselnden Fokus bleibt der Geist wach, sprich im Hier und Jetzt verankert, gleichzeitig kann der Körper ruhen: Yoga Nidra holt dich im Außen ab, führt dich langsam in die tiefen Ebenen deines Bewusstseins ein und lässt dich dann entspannter und sortierter wieder in den Wachzustand, sprich ins Äußere, auftauchen. Beide Stile werden in einer gemütlichen Stimmung durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Handtuch, eine kleine Decke, Trinken und Snack.

MH3.01-028-F Tanja Tress

- 📅 25.2.24, 5 UE
- 🕒 So., 10.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 18,99 €, erm: 11,00 €

MH3.01-029-F Tanja Tress

- 📅 9.3.24, 5 UE
- 🕒 Sa. 13.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 18,99 €, erm: 11,00 €

Frisch in den Frühling: Yoga & Ayurveda Auszeit Retreat

Freuen Sie sich auf ein wohltuendes Wochenende für Körper, Geist und Seele mit Atemübungen, Meditationen, Klang- und Duftreisen, Gesichtsmassagen mit Ayurvedischen Gesichtsmasken und Bio Ölen. Wir verbinden verschiedene Yogastile wie Hatha- und Yin-Yoga in einem Mix aus Dehn-, Kraft-, Koordinations-, Balance-, und Mobilitätsübungen. Losgelöst vom Alltagsstress können Sie hier zu sich selbst finden und neue Kraft schöpfen.

Im Anschluss und zum Ausklang unseres Retreats wird es ein Picknick geben mit frisch aufgebrühtem Tee.

Für Jede:n geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Pull-over, eine Yogamatte, eine kleine Decke, Getränk und Snack.

Am Kurstag sind 10,00 € Unkostenbeitrag für Lebensmittel an die Kursleiterin passend in bar zu entrichten.

MH3.01-027-F Tanja Tress

- 📅 20.–21.4.24, 13 UE
- 🕒 Sa./So. 9.30–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,99 €, erm: 23,00 €

Mit Yoga ins Wochenende

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich auf der Matte selbst zu erfahren und durch Yoga-, Atem und Meditationsübungen wieder ein Stück mehr bei sich selbst anzukommen. Im Alltag werden Körper und Geist oft als voneinander getrennt angesehen, obwohl sie eine untrennbare Einheit darstellen. Im Yoga wird dieser Aspekt aufgegriffen und Körper und Geist werden über die Atmung in Verbindung mit achtsamer Bewegung wieder in Einklang gebracht. Über Yoga und Meditationen erfahren Sie hier einmal wöchentlich einen neuen Zugang zu sich selbst und Ihrem Körper, tun ihm nebenbei noch etwas Gutes und dürfen in die Yogaphilosophie eintauchen. Der hier angebotene Kurs wird aus Elementen des Hatha bzw. Vinyasa Flow Yoga konzipiert.

MH3.01-104-F Jenny Kuba

- 📅 16.2.–12.7.24, 38 UE
- 🕒 Fr., 16.30–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 117,00 €, erm: 60,00 €

Lachyoga Tageskurs

Lachen ist gesund

Lachyoga ist eine einzigartige Methode, bei der Jede und Jeder lernen kann, mehr zu lachen, ohne auf Witze, Comedy und Humor angewiesen zu sein. Die positiven Auswirkungen von Lachyoga sind vielfältig: Die Stimmung wird positiver, Stress wird reduziert, das Immunsystem und die Atmung verbessern sich. Es werden Lachübungen mit Yoga-Atem-Techniken kombiniert. Freue dich auf einen Tag mit viel Praxis und Infos, der dich in Kontakt mit deiner Lebensfreude bringt und einen Eindruck ins Lachyoga gewährt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken oder Hallenschuhe, etwas zum Trinken. Wettergerechte Kleidung, um ggf. auch draußen zu üben.

MH3.01-180-F Carola Fietkau

- 📅 28.4.24, 8 UE
- 🕒 So., 9.30–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Harmonisierendes Yoga

Ich führe dich durch eine sanfte und ausgleichende Yogapraxis, die dich entspannt und neue Kraft tanken lässt. Wir beginnen mit Pranayama (Atemübungen), um in einen gelassenen mentalen Zustand zu kommen. Die sich anschließenden Hatha- bzw. Yin-Yoga-Übungen helfen die Anspannungen des Tages loszulassen und geistig und körperlich zu regenerieren. Wir enden mit einer Abschlussentspannung. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

MH3.01-145-F Delia Borowiak

- 📅 8.1.–18.3.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 17.45–19.15 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 59,00 €, erm: 31,00 €

MH3.01-147-F Delia Borowiak

- 📅 15.4.–8.7.24, 22 UE
- 🕒 Mo., 17.45–19.15 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 64,60 €, erm: 33,80 €

Yoga Nidra – Tiefenentspannung

Yoga Nidra bringt die Gedanken zur Ruhe, führt in einen stressfreien Zustand und fördert die Konzentration. Ich führe dich achtsam in diesen yogischen Tiefschlaf. Wir beginnen mit einer sanften Bewegungspraxis und verschiedenen Visualisierungsübungen, um dann in liegender Haltung mit geschlossenen Augen auf eine innere Reise zu gehen, um den eigenen Körper von Kopf bis Fuß mental zu erfühlen. Yoga Nidra hilft die innere Unruhe, Ängste, Schlaflosigkeit und weitere Beschwerden zu reduzieren.

MH3.01-146-F Delia Borowiak

- 📅 8.1.–18.3.24, 13 UE
- 🕒 Mo., 19.30–20.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 40,32 €, erm: 21,66 €

MH3.01-148-F Delia Borowiak

- 📅 15.4.–8.7.24, 14 UE
- 🕒 Mo., 19.30–20.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 44,08 €, erm: 23,54 €

Frühlingserwachen mit Yoga und Klangschalen

Den Winter hinter uns lassen und das Frühjahr mit Yoga begrüßen. Aktiv werden mit wirkungsvollen Körperübungen, auch Asana genannt. Unseren Körper spüren, den Rücken aufrichten, innere Stabilität erlangen – das sind unsere Ziele für diesen Tag. Der Atem hat hierbei eine wichtige unterstützende Aufgabe. Mit Achtsamkeit und von jedem Einzelnen an die persönliche körperliche Verfassung angepasst.

Durch den Klang verschiedener Klangschalen, in Kombination mit einer Traumreise, haben wir die Möglichkeit zu Entspannen und den Alltag los zu lassen. Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Aktiv sein, aktiv werden und Entspannen ist für unseren Körper wichtig, um sich zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht zu finden. Mitbringen: Decke, warme Socken, ein Snack und Getränk

MH3.01-142-F Runa Bulla

- 📅 4.5.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Sanftes Yin Yoga und Faszienmassage

In dieser wohltuenden und entspannenden Yogapraxis verbinden sich Yin Yoga und Selbstmassage, eine umfassende und effektive Kombination zur wirksamen Selbsthilfe. Mit speziellen Roll- und Triggerpunkt Techniken sprechen wir gezielt das Faszienetz an, um Verhärtungen und Verklebungen zu lösen. Dafür nutzen wir Faszien- oder Tennis-Bälle. Danach folgt das tiefe und passive dehnen des Yin Yoga. Faszien können ihre Elastizität und Geschmeidigkeit verlieren und dadurch für viele Schmerzen verantwortlich sein. Die Übungen sind einfach und leicht zu erlernen und dennoch interessant und abwechslungsreich. Durch die Eigenbehandlung kann der Körper in seinen natürlichen Zustand zurückkehren, wird beweglicher und es entsteht ein tiefes Gefühl der Entspannung und Leichtigkeit durch das Lösen von Anspannung und Steifheit.

Für den Kurs ist keine ausgeprägte Beweglichkeit oder Yoga-Vorwissen erforderlich. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Snack und Getränk, warme Kleidung

MH3.01-141-F Runa Bulla

- 📅 16.3.24, 8 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 29,01 €, erm: 16,01 €

Willkommen Sommer: Yoga & Ayurveda Auszeit Retreat

Freuen Sie sich auf ein wohltuendes Wochenende für Körper, Geist und Seele mit Atemübungen, Meditationen, Klang- und Duftreisen, Gesichtsmassagen mit Ayurvedischen Gesichtsmasken und Bio Ölen. Wir verbinden verschiedene Yogastile wie Hatha- und Yin-Yoga in einem Mix aus Dehn-, Kraft-, Koordinations-, Balance-, und Mobilitätsübungen. Losgelöst vom Alltagsstress können Sie hier zu sich selbst finden und neue Kraft schöpfen. Im Anschluss und zum Ausklang unseres Retreats wird es ein Picknick geben mit frisch aufgebrühtem Tee. Für Jede:n geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Pullover, eine Yogamatte, eine kleine Decke, Getränk und Snack. Am Kurstag sind 10,00 € Unkostenbeitrag für Lebensmittel an die Kursleiterin passend in bar zu entrichten.

MH3.01-030-F Tanja Tress

- 📅 6.–7.7.24, 13 UE
- 🕒 Sa./So. 9.30–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,99 €, erm: 23,00 €

Outdoor-Mini-Yoga-Retreat

bei Sonne Outdoor!

In diesem Wochenend-Kurs widmen wir uns voll und ganz unseren Sinnen. Der Sehsinn ist in unserem Alltag meist der Aktivste, dabei gehen die anderen leider zu oft unter. Gerade in unserer hektischen Arbeitswelt sind wir meist mit dem Kopf in der Vergangenheit oder der Zukunft, aber selten im Hier und Jetzt. Und noch viel seltener spüren wir unseren Körper. Wir wollen in der Natur unseren anderen Sinnen wieder näherkommen und Achtsamkeit üben. Diese zwei Tage helfen Ihnen, sich wieder mit Ihnen selbst, aber auch der Natur zu verbinden. Wir widmen uns jeweils einen Tag der Aktivität und Bewegung mit Yoga, Gehmeditationen, Achtsamkeitsspaziergang u.Ä. sowie einen Tag der Entspannung und Innenschau mit Meditationen, Entspannungsverfahren (bspw. Traumreisen, progressive Muskelentspannung) sowie Geschmacks- und Geruchsreisen. Somit haben Sie nach diesen zwei Tagen all Ihre Sinne in ganz besonderer Weise aktiviert sowie Körper und Geist die Aufmerksamkeit geschenkt, die sie im Alltag nicht bekommen können.

Ich lade Sie ein auf ein Wochenende mit viel achtsamer Bewegung, Atemtechniken, Meditation, Geschmackserlebnissen und Aha-Momenten, in denen wir gemeinsam als Gruppe reflektieren, genießen und uns inspirieren können.

Bringen Sie bitte Ihre eigene Matte und bequeme Sportklamotten mit. Sollte das Wetter nicht mitspielen, haben wir auch noch die Möglichkeit, den Kurs indoor weiterzuführen. Geplant ist es allerdings, die gesamte Zeit draußen zu sein. Also bringen Sie gern entsprechend alles mit, was Sie dafür brauchen, vor allem ausreichend Wasser. Ich freue mich auf Sie!

MH3.01-033-F Jenny Kuba

- 📅 6.–7.7.24, 10 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 33,00 €, erm: 18,00 €

YOGA und PILATES zum Wochen Ausklang

Nicht nur für Einsteiger

Mit Yoga und Pilates haben wir eine Kraftquelle, um neu aufzutanken. In diesem Kurs verbinden wir die Techniken des Hatha Yoga mit den Prinzipien der Pilates Methode. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Auf gelenkschonender Basis verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Durch die Asana (Körperhaltungen) aus dem Yoga können sich Verspannungen lösen und die gesamte Muskulatur wird gedehnt. Yoga bezieht sich auf den Menschen in seiner Ganzheit, schärft die Wahrnehmung für den eigenen Körper. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele lässt Momente tiefer Entspannung entstehen.

MH3.01-171-F Carmen Rodina

- 📅 17.5.–26.7.24, 22 UE
- 🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

MH3.01-170-F Carmen Rodina

- 📅 17.5.–26.7.24, 22 UE
- 🕒 Fr., 15.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

YOGA und PILATES zum Wochenstart

Mit Yoga und Pilates haben wir eine Kraftquelle, um neu aufzutanken. In diesem Kurs verbinden wir die Techniken des Hatha Yoga mit den Prinzipien der Pilates Methode. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Auf gelenkschonender Basis verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Durch die Asana (Körperhaltungen) aus dem Yoga können sich Verspannungen lösen und die gesamte Muskulatur wird gedehnt. Yoga bezieht sich auf den Menschen in seiner Ganzheit, schärft die Wahrnehmung für den eigenen Körper. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele lässt Momente tiefer Entspannung entstehen.

MH3.01-172-F Carmen Rodina

- 📅 13.5.–29.7.24, 22 UE
- 🕒 Mo., 16.15–17.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Pilates für Anfänger

Pilates, diese einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, wurde bereits in den 1920er Jahren von Joseph Hubertus Pilates entwickelt. Basis der Übungen ist die Arbeit mit der Stabilisationsmuskulatur des Rumpfes, dem sogenannten Powerhouse. Pilates setzt bei der Aktivierung und Stärkung der tiefliegenden Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur an. Die Übungen werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen und mit großer Konzentration auf eine bewusste Atmung ausgeführt. Pilates ist gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Der Kurs ist offen für alle. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und was zu trinken mit.

MH3.01-214-F Tanja Tress

- 📅 4.1.–11.7.24, 48 UE
- 🕒 Do., 8.45–10.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 147,00 €, erm: 75,00 €

Pilates am Vormittag

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das – Powerhouse – führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.02-204-F Birgit Bollmann

- 📅 8.1.–24.6.24, 35 UE
- 🕒 Mo., 10.45–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 104,50 €, erm: 53,75 €

Fit mit Pilates I

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln, rund um das Powerhouse, führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-200-F Birgit Bollmann

- 📅 8.1.–24.6.24, 35 UE
- 🕒 Mo., 18.00–19.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 104,50 €, erm: 53,75 €

Fit mit Pilates II

Fortsetzerkurs

Für Teilnehmende mit Pilates-Grundkenntnissen.

MH3.01-201-F Birgit Bollmann

- 📅 8.1.–24.6.24, 35 UE
- 🕒 Mo., 19.30–20.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 104,50 €, erm: 53,75 €

Pilates- Onlinekurs 24/7 (1)



Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das Powerhouse führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

Bereitstellung von wöchentlich neuen Pilates-Videos mit Anleitung und Korrektur der typischen Fehler (ab 10.00 Uhr pro Termin) für TN mit Pilates-Grundkenntnissen. VHS-Cloud-Kursraum; Austausch mit TN über E-Mail oder Forum

- Allgemeine Erwärmung: Gymnastik im Stehen, 15 min/Video in Linkliste
- Pilates-Mattentraining, 30 min/Video in Linkliste
- Dehnung und Entspannung, 15 min/Video in Linkliste

MH3.01-215-F Birgit Bollmann

- 📅 9.1.–19.3.24, 13 UE
- 🕒 Dienstags, freie Zeiteinteilung 6.00–23.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 41,66 €, erm: 22,33 €

Pilates- Onlinekurs 24/7 (2)



MH3.01-216-F Birgit Bollmann

- 📅 23.4.–25.6.24, 13 UE
- 🕒 Dienstags, freie Zeiteinteilung 6.00–23.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 41,66 €, erm: 22,33 €

Pilates in Hönow

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das -Powerhouse- führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-213-F Birgit Bollmann

- 📅 10.1.–26.6.24, 35 UE
- 🕒 Mi., 19.15–20.30 Uhr
- 📍 Schule am Mummelsoll, Eilenburger Str.4 / Eing. Böhlener Str. 83
- 104,50 €, erm: 53,75 €

Jungbrunnen Pilates 50+

Sie wollen Ihren Körper vom Scheitel bis zur Sohle sanft, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend formen und sich danach gekräftigt und entspannt fühlen? Dieses Basis-Training auf der Matte bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Balance zu entwickeln. Auf schonende und doch spürbare Weise können Sie Ihre Körperhaltung, Koordination und Konzentration verbessern. Stärkt Rücken und Beckenbodenmuskulatur und entspannt rundum. Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Matte, warme Socken

MH3.01-211-F Birgit Bollmann

- 📅 12.1.–28.6.24, 33 UE
- 🕒 Fr., 10.00–11.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,76 €, erm: 51,43 €

Jungbrunnen Pilates 50+ II

Sie wollen Ihren Körper vom Scheitel bis zur Sohle sanft, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend formen und sich danach gekräftigt und entspannt fühlen? Dieses Basis-Training auf der Matte bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Balance zu entwickeln. Auf schonende und doch spürbare Weise können Sie Ihre Körperhaltung, Koordination und Konzentration verbessern. Stärkt Rücken und Beckenbodenmuskulatur und entspannt rundum. Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Matte, warme Socken

MH3.01-212-F Birgit Bollmann

- 📅 12.1.–28.6.24, 33 UE
- 🕒 Fr., 11.30–12.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,76 €, erm: 51,43 €

Rückenkraft mit Pilates – Onlinekurs



Dieser abwechslungsreiche Pilates-Kurs fördert deine Kraft und Beweglichkeit vor allem in der Nacken-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Über das effektive und gelenkschonende Training der Tiefenmuskulatur kräftigst und dehnt du deinen Körper für eine gute Grundfitness und Koordination. In kurzer Zeit wirst du dadurch deine Muskelverspannungen reduzieren und einen positiven Effekt auf deine Körperhaltung und Atmung spüren.

Wir starten die Stunden mit einer bewussten Körperwahrnehmung und sind die gesamte Zeit präsent bei unserem Körper. Hierdurch fühlen sich am Ende der Stunde auch unser Kopf und Herz entspannter. Ein gestärkter Körper, ein gesteigertes Wohlbefinden und mehr Lebensqualität sind Ergebnisse dieses ganzheitlichen Trainings. Der Kurs ist für Teilnehmende als Einsteiger und mit Erfahrung jeden Alters geeignet, da Differenzierungen angeboten werden. Du brauchst eine Matte, einen Stuhl, ein Theraband und bequeme Kleidung.

Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichen Sie die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-207-F Daniela Kamenzky

- 📅 9.1.–12.3.24, 13 UE
- 🕒 Di. 18.00–19.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 41,66 €, erm: 22,33 €

MH3.01-209-F Daniela Kamenzky

- 📅 2.4.–21.5.24, 10 UE
- 🕒 Di. 18.00–19.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 33,94 €, erm: 18,47 €

Fit mit Pilates – Onlinekurs



Dieser abwechslungsreiche Pilates-Kurs fördert deine Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Balance. Über das effektive und gelenkschonende Training der Tiefenmuskulatur kräftigst und dehnt du deinen gesamten Körper. In kurzer Zeit wirst du dadurch deine Muskelverspannungen reduzieren und einen positiven Effekt auf deine Körperhaltung sowie Atmung spüren.

Wir starten jede Stunde mit einer bewussten Körperwahrnehmung und sind die gesamte Zeit präsent bei unserem Körper. Hierdurch fühlen sich am Ende der Stunde auch unser Kopf und Herz entspannter. Ein fitter Körper, ein gesteigertes Wohlbefinden sowie mehr Lebensqualität sind Ergebnisse dieses ganzheitlichen Trainings. Der Kurs ist für Teilnehmende als Einsteiger und mit Erfahrung jeden Alters geeignet, da Differenzierungen angeboten werden. Du brauchst eine Matte, ein Theraband und bequeme Kleidung.

Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichen Sie die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-208-F Daniela Kamenzky

- 📅 11.1.–14.3.24, 13 UE
- 🕒 Do. 18.00–19.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
41,66 €, erm: 22,33 €

MH3.01-210-F Daniela Kamenzky

- 📅 4.4.–30.5.24, 10 UE
- 🕒 Do. 18.00–19.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
33,94 €, erm: 18,47 €

Pilates-Onlinekurs 24/7 (1)

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das Powerhouse führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

Bereitstellung von wöchentlich neuen Pilates-Videos mit Anleitung und Korrektur der typischen Fehler (ab 10.00 Uhr pro Termin) für TN mit Pilates-Grundkenntnissen. VHS-Cloud-Kursraum; Austausch mit TN über E-Mail oder Forum

- Allgemeine Erwärmung: Gymnastik im Stehen, 15 min/Video in Linkliste
- Pilates-Mattentraining, 30 min/Video in Linkliste
- Dehnung und Entspannung, 15 min/Video in Linkliste

Tai Ji – Qi Gong

Tai Ji Chuan

für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Yang-Stil 24. und 64. (Aktiver Schritt Großer Rahmen) 88. Formen des Tai Ji Quan gelehrt. Der Schwerpunkt des Kurses besteht darin, Stress durch sanfte und fließende Bewegungen abzubauen und sich körperlich sowie mental tief zu entspannen, im Geist ruhig und ausgeglichen zu sein. Durch die Bewegungsabläufe lernt man auch Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der alte östliche Stil des Tai Ji Quan macht die Menschen gesund und glücklich. Der Kurs zielt auf das Erlernen von ganzheitlichen Bewegungsformen. Die Bewegung erhält durch Konzentration auf den Energiefluss im Körper einen hohen gesundheitlichen Wert, Blockaden werden gelöst und Stress abgebaut. Im Kurs werden die besonderen Bewegungsabläufe im Detail gelehrt und geübt. Außerdem wird das Wissen über den Zusammenhang von Bewegung und Geist erklärt, der Energiefluss gespürt und die Bewegungen grundständig gelernt.

Die sehr langsame und konzentrierte Form der Bewegung ist für alle Altersgruppen geeignet.

MH3.01-323-F Jun Wang

- 📅 19.1.–28.6.24, 40 UE
- 🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
123,00 €, erm: 63,00 €

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan/ Beijingform) für Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird außer dem Basistraining vor allem das 24 Folgen Tai Ji Quan verfeinert und vertieft. Sie lernen zudem eine praktische Anwendung des Tai Ji Quan – das „Pushing Hands“ bzw. „Partner Tai Ji“-Form kennen. Dazu lernen Sie noch andere Tai Ji Quan Stile kennen. Dieser Kurs eignet sich auch für alle, die bereits einige Jahre Tai Ji Quan oder mehrere Jahre irgendeine andere asiatische Kampfkunst gelernt haben. Für weitere Informationen: www.honghaotaiji.de.

MH3.01-311-F Honghao Wang

- 📅 24.1.–22.5.24, 28 UE
- 🕒 Mi., 18.40–20.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
87,00 €, erm: 45,00 €

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan/ Beijingform) – Aufbaustufe

In diesem Kurs wird außer dem Basistraining vor allem das 24 Folgen Tai Ji Quan ergänzt und verfeinert. Sie lernen hier zudem eine praktische Anwendung des Tai Ji Quan – das „Pushing Hands“ bzw. „Partner Tai Ji“ – kennen. Dieser Kurs eignet sich auch für alle, die bereits eine Tai Ji Quan Form oder irgendeine andere asiatische Kampfkunst/-form gelernt haben. Für weitere Informationen: www.honghaotaiji.de.

MH3.01-315-F Honghao Wang

- 📅 24.1.–22.5.24, 28 UE
- 🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
87,00 €, erm: 45,00 €

Tai Ji Quan Workshop für alle Interessierten

Dieser Kurs ist für Beginnende (siehe Einsteigertext), Mittelstufe (siehe Mittelstufentext) und Fortgeschrittene (siehe Fortgeschrittenentext).

Ziel des Workshops ist das Tai Ji Quan in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre kennenzulernen. Einsteigende können während der zwei Tage in das Tai Ji Quan „reinschnuppern“ und später auch an einem Kurs unter der Woche teilnehmen. Teilnehmende der Mittelstufe und Fortgeschrittene können ihre Bewegungen ergänzend verfeinern. Weitere Infos finden Sie auch unter www.honghaotaiji.de.

MH3.01-314-F **Honghao Wang**

- 📅 28.4.24, 7 UE
- 🕒 So., 10.30–15.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 24,00 €, erm: 13,50 €

Chen Taijiquan Qigong für Einsteiger*innen (Grundkurs)

Für Einsteiger*innen

Tai Ji Quan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen: Die Stehende Säule (Standardmeditation) und Seidenübung (Qi Gong), energetischer Schlüssel zum Verständnis des Tai Ji-Prinzips aus dem Chen Stil. Die Übungen kräftigen den Körper und stabilisieren das innere und äußere Gleichgewicht. Die sanften Bewegungen beinhalten kämpferische, heilgymnastische und meditative Aspekte gleichzeitig. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Tai Ji Quan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-316-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 27.–28.1.24, 17 UE
- 🕒 Sa./So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 54,99 €, erm: 29,00 €

Taiji-Qigong – Die 18 harmonischen Bewegungen Workshop

Für Anfänger

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.

Es wird zur Therapie in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert. Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen die Muskulatur, stärken die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an, sorgen für einen tieferen Schlaf, mindern physischen und psychischen Stress, dienen dem Blutdruckausgleich und verhelfen zu mehr Vitalität. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-305-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 6.–7.4.24, 17 UE
- 🕒 Sa./So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 54,99 €, erm: 29,00 €

MH3.01-306-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 15.–16.6.24, 17 UE
- 🕒 Sa./So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 54,99 €, erm: 29,00 €

Taiji-Qigong – Die 18 harmonischen Bewegungen

Für Anfänger

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.

Es wird zur Therapie in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert. Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen die Muskulatur, stärken die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an, sorgen für einen tieferen Schlaf, mindern physischen und psychischen Stress, dienen dem Blutdruckausgleich und verhelfen zu mehr Vitalität. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-303-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 9.1.–16.4.24, 24 UE
- 🕒 Di., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 72,00 €, erm: 36,00 €

MH3.01-304-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 23.4.–2.7.24, 22 UE
- 🕒 Di., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 66,00 €, erm: 33,00 €

MH3.01-307-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 11.1.–11.7.24, 48 UE
- 🕒 Do., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 144,00 €, erm: 72,00 €

MH3.01-308-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 10.1.–17.7.24, 50 UE
- 🕒 Mi., 17.40–19.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 153,00 €, erm: 78,00 €

Taijiquan Chen-Stil – 19-er Form

Für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie überzeugt in ihrer umfassenden Wirkung als Gesundheitstraining, Atemschulung, zur Entwicklung innerer Stärke und als Weg zur Selbstentfaltung. Taijiquan stärkt und verbessert Ihr Körpergefühl und hilft nachweislich bei stressbedingten Beschwerden. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus. In diesem Kurs erlernen Sie die komplette 19-er Form nach Großmeister Chen Xiao Wang. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-310-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 10.1.–17.7.24, 50 UE
- 🕒 Mi., 16.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 153,00 €, erm: 78,00 €

Taijiquan Chen-Stil – 19-er Form

Aufbaukurs

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie überzeugt in ihrer umfassenden Wirkung als Gesundheitstraining, Atemschulung, zur Entwicklung innerer Stärke und als Weg zur Selbstentfaltung. Taijiquan stärkt und verbessert Ihr Körpergefühl und hilft nachweislich bei stressbedingten Beschwerden. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus. In diesem Kurs erlernen Sie die komplette 19-er Form nach Großmeister Chen Xiao Wang. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-327-F Huu Minh Nguyen

- 📅 11.1.–11.7.24, 48 UE
- 🕒 Do., 17.40–19.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
147,00 €, erm: 75,00 €

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan/ Beijingform) – Im Garten des wieder gewonnenen Mondes –

In China ist Tai Ji Quan bereits seit Jahrhunderten eine Parkkultur. Ihre Bewegung harmoniert mit der Natur und die geistige Haltung der Übungen kommt optimal zum Ausdruck. Der Kursinhalt ist vielfältig, er beinhaltet eine einfache Yang Stil Form mit 24 Folgen sowie Basistraining. Außerdem lernen die Teilnehmer noch das so genannte „Tai Ji Pushhands“, eine Übung, die zu zweit trainiert wird, kennen. Für Teilnehmende auch ohne Vorkenntnisse geeignet. Für weitere Informationen: www.honghaotaiji.de.

Bitte bequeme und wetterfeste Kleidung, Tuch und Trinkwasser mitbringen. Der Eintritt in den Chinesischen Garten ist vor Ort zu zahlen. Bei Regen ist ein Ausweichen unter einen Pavillon möglich.

MH3.01-312-F Honghao Wang

- 📅 5.–19.6.24, 12 UE
- 🕒 Mi., 17.00–20.00 Uhr
- 📍 Gärten der Welt in Berlin Marzahn-Hellersdorf, Blumberger Damm 44
39,00 €, erm: 21,00 €

MH3.01-313-F Honghao Wang

- 📅 26.6.–10.7.24, 12 UE
- 🕒 Mi., 17.00–20.00 Uhr
- 📍 Gärten der Welt in Berlin Marzahn-Hellersdorf, Blumberger Damm 44
39,00 €, erm: 21,00 €

Chen Taijiquan Qigong für Einsteiger*innen (Grundkurs)

Für Einsteiger*innen

Tai Ji Quan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen: Die Stehende Säule (Standardmeditation) und Seidenübung (Qi Gong), energetischer Schlüssel zum Verständnis des Tai Ji-Prinzips aus dem Chen Stil. Die Übungen kräftigen den Körper und stabilisieren das innere und äußere Gleichgewicht. Die sanften Bewegungen beinhalten kämpferische, heilgymnastische und meditative Aspekte gleichzeitig. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Tai Ji Quan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-317-F Huu Minh Nguyen

- 📅 2.–3.3.24, 17 UE
- 🕒 Sa./ So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
55,00 €, erm: 29,00 €

Chen-Taijiquan – Qigong- Grundkurs

Für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie folgende Grundlagen: Die Stehende Säule (Standardmeditation) und die Seidenübung (Qi Gong). Die Übungen kräftigen den Körper und stabilisieren das innere und äußere Gleichgewicht. Die sanften Bewegungen beinhalten kämpferische, heilgymnastische und meditative Aspekte gleichzeitig. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-309-F Huu Minh Nguyen

- 📅 11.1.–11.7.24, 48 UE
- 🕒 Do., 16.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
147,00 €, erm: 75,00 €

Qi Gong – für Einsteiger die 8 Brokaten

Die 8-Brokate Qi Gong Übung ist gut geeignet das Qi Gong kennenzulernen oder mit dem Qi Gong wieder zu beginnen. Die 8 aufeinander folgenden Übungen können leicht erlernt werden. Es ist eine Übungsfolge im Stehen. Durch Konzentration auf die Übung und den Atem, kommt der Geist zur Ruhe und kann sich vom Alltag erholen. Auf Grund des geringen Platzbedarfes kann die Übungsfolge sehr gut zu Hause weiter geübt und in den Alltag integriert werden. Es wird das Tragen lockerer Kleidung und rutschfester flacher Schuhe (oder rutschfester Socken) empfohlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, für Anfänger zum Kennenlernen einer Qi Gong Form gut geeignet.

MH3.01-318-F Olaf Schöttke

- 📅 30.1.–19.3.24, 16 UE
- 🕒 Di., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
51,00 €, erm: 27,00 €

Qi Gong

für Anfänger und Fortgeschrittene

– Die Ruhe führt zur Weisheit –

Innere Ruhe ist der einzige Weg, um die Energie des Universums zu erhalten. Das ist der Hauptpunkt des Taoistischen Qigong. Im Taoistischen Qigong kann man den inneren Frieden und mehr Lebensenergie erreichen durch die Praxis von dynamischem Gong und inneres Gong. Durch Absicht und Bewegungsführung wird die körpereigene Lebensenergie, das Qi, in die Meridiane umgelenkt und der Körper in ein Gleichgewicht mit Yin und Yang gebracht. Die Kombination von Achtsamkeit und Bewegungsführung mit der Atmung ist ein bequemer Weg zur Gesundheit durch Qigong, die älteste aller Übungen. Sie sind für alle Menschen, ob jung oder alt, geeignet. Die Praxis des Qigong baut nicht nur Stress ab und bringt den tiefen Schlaf, sondern stärkt auch den Körper und macht den Menschen ruhig und glücklich.

MH3.01-324-F Jun Wang

- 📅 19.1.–28.6.24, 40 UE
- 🕒 Fr., 15.20–16.50 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
123,00 €, erm: 63,00 €

Taoistisches Tempel-Qigong

Viele Menschen finden es schwierig, ihren Körper zu entspannen und noch schwieriger, die Spannungen im Geist (im Inneren) zu lösen. Wenn Sie mit der taoistischen Praxis des dynamischen Qigong, dem inneren Gong beginnen, und nach und nach die taoistische Praxis der Meditation erlernen, dann können Sie schnell Stress abbauen und körperliche und geistige Entspannung erreichen.

Taoi Tempel Qigong löst nicht nur Blockaden in den Meridianen und regt die Selbstheilungskräfte an, sondern ermöglicht auch tiefe Entspannung, tiefen Schlaf und ein langes, gesundes Leben. Es erschließt auch die Weisheit. Weisheit ermöglicht es, innerlich wirklich reich zu sein und sich von eingebildeten Sorgen und Ängsten zu befreien.

Tao Tempel Qi Gong kann Meridiane entstauen, das Potenzial des Körpers stimulieren, Krankheiten vertreiben und den Körper stärken. Das Leben zu verlängern ist der unmittelbare und wichtige Zweck der Qigong-Übung, und die Entwicklung von Weisheit sollte ein einzigartiges Merkmal des taoistischen Qigong sein.

Tao Tempel Qigong wird in dynamisches Gong, inneres Gong und statisches Gong unterteilt. Zu den Gong-Methoden gehören Vajra-Gong, Langlebigkeits-Gong, Verjüngungs-Gong, Dan Dao Gesundheits-Qigong und so weiter. Durch das Üben von Qigong kann man seine Essenz, sein Qi und seinen Geist ausreichend stärken.

Diese wertvollen Gong-Methoden, die seit Tausenden von Jahren geheim gehalten werden, sind die Schätze der menschlichen Weisheit. Sie sind für alle Menschen, ob jung oder alt, geeignet.

MH3.01-325-F Jun Wang

- 📅 24.2.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00– 14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

MH3.01-326-F Jun Wang

- 📅 20.4.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00– 14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

Qi Gong im Winter

QiGong gehört neben der Akupunktur, Akupressur und Kräutermedizin zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es wird Energie, das sogenannte Qi aufgenommen, um die Gesundheit zu erhalten, Körperkräfte zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Wir lernen QiGong-Übungen entsprechend der 5 Elemente der TCM-Lehre und Jahreszeit. Geübt wird im Stehen und Sitzen, weitere QiGong-Übungen ganzheitlicher Art und Entspannungsübungen ergänzen den Kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken oder Hallenschuhe, etwas zum Trinken.

MH3.01-301-F Carola Fietkau

- 📅 14.1.24, 8 UE
- 🕒 So., 9.30–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Qi Gong im Frühling

QiGong gehört neben der Akupunktur, Akupressur und Kräutermedizin zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es wird Energie, das sogenannte Qi aufgenommen, um die Gesundheit zu erhalten, Körperkräfte zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Wir lernen QiGong-Übungen entsprechend der 5 Elemente der TCM-Lehre und Jahreszeit. Geübt wird im Stehen und Sitzen, weitere QiGong-Übungen ganzheitlicher Art und Entspannungsübungen ergänzen den Kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken oder Hallenschuhe, etwas zum Trinken.

MH3.01-302-F Carola Fietkau

- 📅 21.4.24, 8 UE
- 🕒 So., 9.30–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Aikido – Infoveranstaltung

Aikido entstand aus den traditionellen japanischen Kampfkünsten (Budo). Es geht nicht um Wettkampfsport oder Kampf, sondern darum, durch gemeinsames Üben ohne Aggressionen die eigene Lebensenergie (Ki) zu spüren und zu entwickeln. Man strebt dabei die Harmonie (Ai) mit sich, seinen Partnern und der Umwelt an. Neben Atem- und entspannenden Gymnastikübungen werden Techniken der Selbstverteidigung, vor allem Würfe und Haltetechniken, aber auch Basisbewegungen mit Stock (Jo) und Holzsword (Bokken), geübt. Aikido ist für Frauen und Männer (beinahe) jeden Alters geeignet. Bitte lockere Sportbekleidung mitbringen! Holzsword (Bokken) und Stock (Jo) bieten hervorragende Möglichkeiten für kontaktloses Training.

MH3.01-400-F Ralf Gliffe

- 📅 2.1.24, 2 UE
- 🕒 Di., 20.00–22.00 Uhr
- 📍 Jean-Piaget-Oberschule, Klausdorfer Str.
- 0,00 €, erm: 0,00 €

Aikido

Für Jung und Alt!

Aikido entstand aus den traditionellen japanischen Kampfkünsten (Budo). Aikido kann in etwa übersetzt werden, als „Weg der Harmonie im Zusammenspiel mit Energie“. Es geht nicht um Wettkampfsport oder Kampf, sondern darum, durch gemeinsames Üben ohne Aggressionen, die eigene Lebensenergie (Ki) zu spüren und zu entwickeln. Man strebt dabei die Harmonie (Ai) mit sich, seinen Partnern und der Umwelt an. Neben Atem- und entspannenden Gymnastikübungen werden Techniken der Selbstverteidigung, vor allem Würfe und Haltetechniken, aber auch Basisbewegungen mit Stock (Jo) und Holzsword (Bokken) geübt. Aikido ist für Frauen und Männer (beinahe) jeden Alters geeignet. Bitte lockere Sportbekleidung mitbringen!

MH3.01-401-F Ralf Gliffe

- 📅 9.1.–16.7.24, 72 UE
- 🕒 Di., 20.00–22.00 Uhr
- 📍 Jean-Piaget-Oberschule, Klausdorfer Str.
- 219,00 €, erm: 111,00 €

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness im Tiefwasser

Aquafitness im Tiefwasser ist ein effektives Muskelaufbau- und Ausdauertraining mit verschiedenen Auftriebsmitteln, das effizient Kalorien verbrennt. Es ist dabei gelenkschonend und genau das Richtige, wenn Sie Ihre Koordination und Beweglichkeit beibehalten oder optimieren möchten. Außerdem bringt es das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und Spaß für jede Altersgruppe. Dieses Fitnessangebot eignet sich auch für Untrainierte und Personen mit Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen. Die Eintrittsgebühren für die Schwimmhalle sind am jeweiligen Kurstag an der Kasse in der Schwimmhalle zu entrichten.

MH3.02-062-F Kathrin Kowal

- 📅 9.1.–16.4.24, 16 UE
- 🕒 Di., 19.00–20.00 Uhr
- 📍 Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
- 84,20 €, erm: 58,60 €

MH3.02-063-F Kathrin Kowal

- 📅 9.1.–16.4.24, 16 UE
- 🕒 Di., 20.00–21.00 Uhr
- 📍 Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
- 84,20 €, erm: 58,60 €

Entspannung – Massage – Shiatsu

Workshop für eine entspannte und bewegliche Hüfte

Ein kräftiger, entspannter und beweglicher Hüftbereich ist wichtig für die Stabilität und Ausrichtung unseres Körpers. Oftmals ist er aufgrund vom vielen Sitzen und Stehen nicht ausreichend trainiert. Auswirkungen hat das vor allem auf die Lendenwirbelsäule, welche dadurch ungesunden Fehlhaltungen und Belastungen ausgesetzt ist. Lerne in diesem Workshop offene und bewegliche Hüften durch gezielte Übungen und exakte Körperausrichtung kennen. Erhöhe Deine Wahrnehmung auf die Muskulatur im Beckenbereich und auch deren Einfluss auf angrenzende Körpergebiete. Lass los in Deiner Körpermitte und spüre dadurch „Befreiung“ und Wohlbefinden auf energetischer, emotionaler und körperlicher Ebene. Für Jede:n geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Handtuch, eine kleine Decke, Trinken und Snack.

MH3.01-019-F Tanja Tress

- 📅 17.3.24, 6 UE
- 🕒 So. 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

MH3.01-022-F Tanja Tress

- 📅 27.4.24, 6 UE
- 🕒 Sa. 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

Effektives Stressmanagement & Resilienz – Gesund im Beruf

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Stressmanagement umfasst Methoden, die Ihr inneres Gleichgewicht wiederherstellen sollen. Dieser Kurs zielt explizit darauf ab, psychisch belastenden Stress im Arbeitsalltag zu reduzieren oder sogar komplett abzubauen. Durch ein gezieltes Training können Bewältigung und Erholungskompetenzen aufgebaut und die Stressverarbeitung positiv verändert werden. Auf diese Weise können Sie ihr psychisches Wohlbefinden stärken. Sie werden mehr über die Wirkung von Stress erfahren, lernen ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und mit Hilfe von individuellen Kraftressourcen konstruktiv zu verändern. Kognitive Strategien zum Umgang mit negativen, einschränkenden und stressenden Gedanken werden ergänzt durch gezielte Entspannungsmethoden, um mehr Gelassenheit in Ihrem Alltag zu entwickeln. Dabei ist ein Blick auf Ihre persönlichen Ziele und Ressourcen stets wichtig, um die eigene Resilienz- Fähigkeit zu erweitern und Ihre Lebensqualität zu steigern. Sie werden Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren.

Inhalt:

- Umriss- Was ist Stress?
- Persönliche Bestandsaufnahme für den Umgang mit Stress, individuelle Stressanalyse
- Methoden zur effektiven Stressbewältigung, Entspannungstechniken: Progressive
- Muskelrelaxation (PMR); Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen, Meditationen,
- Atemübungen, Selbstmassage mit Aromaölen, Bewegungs-, Dehn- und Kraftübungen, Qi Gong, Klangreise, Selbstreflexion
- Erarbeiten einer persönlichen Strategie zum Umgang mit Stress – Wie kann ich die Theorie praktisch in meinem Berufsalltag umsetzen?

Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen: Trinken, Snack, bequeme Kleidung; wenn möglich: eigene Yogamatte, Decke, warme Socken und Schreibsachen Block, Stift mitbringen.

MH3.01-023-F Tanja Tress

- 📅 15.–19.7.24, 35 UE
- 🕒 Mo.–Fr..9.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 108,00 €, erm: 55,50 €

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Effektives Stressmanagement & Resilienz – Gesund im Beruf – Aufbaukurs

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub) für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs zu den schon erarbeiteten Strategien psychisch und physisch belastenden Stress im Arbeitsalltag zu reduzieren und Resilienz zu fördern. In diesem Kurs widmen wir uns nun den Fragen wie Lebens- und Arbeitswelten besser und gesünder gestaltet und miteinander vereinbart werden können. Dabei schauen wir uns zuerst den Status Quo an, betrachten verschiedene Strategien und Konzepte auf nationaler und internationaler Ebene, beziehen dabei auch die Lebensphilosophien indigener Gruppen und Völker mit ein und gehen den Fragen nach; was können wir aus den alternativen Lebens- & Arbeitswelten lernen und welche Impulse ziehen wir daraus für ein nachhaltiges Zusammenleben in unseren Gesellschaften und in unserem ganz persönlichen Leben.

Themen:

- Was ist „Zuhause“?
- Alternative Lebens-, und Arbeitsweisen: Arbeitskooperationen
- Künstlerkolonien, Wohn-Kommunen und Ökodörfer etc.
- Internationale und indigene Ansätze von Wohnen, Arbeiten, Handel, Zusammenleben
- Aussicht: Eine bessere Welt für alle – im Einklang mit der Natur, sozial gerecht, eine demokratisch organisierte partizipatorische und solidarische Gesellschaft

Jede Einheit beginnen wir mit einer Meditation, Atem-, und Dehnübungen, um frisch und gesund in den Tag zu starten. Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Trinken, Snacks, bequeme Kleidung und Schreibsachen Block, Stift mitbringen mitbringen.

MH3.01-024-F Tanja Tress

- 📅 02.–05.04.24, 35 UE
- 🕒 Mo.–Fr..9.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 108,00 €, erm: 55,50 €

Autogenes Training – Grundkurs

Stress ist ein anerkannter Risikofaktor, welcher unser Wohlbefinden stören und damit unsere Gesundheit beeinträchtigen kann. Einfache, leicht in den Alltag integrierbare Übungen können helfen, Stress abzubauen bzw. loszulassen. Hierfür zeige ich Ihnen z. B. Atemübungen, Akupressurpunkte, Körperhaltungen etc.

Insbesondere lernen Sie in diesem Kurs schrittweise die wichtigsten Grundübungen des Autogenen Trainings nach Dr. Schulz. Autogenes Training ist eine anerkannte Entspannungsmethode, um körperliche und mentale Verspannungen zu lösen sowie Abstand zu Problemen und Konflikten zu gewinnen. Verbesserung von Konzentration und Leistungsfähigkeit und entspannter Schlaf können sich als natürliche Folge dessen einstellen. Einmal gelernt kann diese Form der Entspannung ohne große Vorbereitungen fast an jedem Ort mit wenig Zeitaufwand angewendet werden, um das eigene Wohlbefinden zu erhöhen und zur Gesunderhaltung einen wichtigen Beitrag leisten. Neugierig? Lernen Sie Autogenes Training und weitere Tricks und Tipps für inneren Frieden und Wohlbefinden und überzeugen Sie sich selbst!

MH3.01-500-F Cornelia Jakob

- 📅 19.2.–6.5.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Autogenes Training – Aufbaukurs

Voraussetzung für diesen Kurs ist ein einmal absolvierter Grundkurs Autogenes Training (AT) bzw. der von mir angebotene Kurs „Stressfrei im Alltag“, in welchen die wichtigsten Grundübungen des AT integriert sind. Darauf aufbauend lernen Sie insbesondere die Kraft Ihrer Gedanken gezielt und positiv für mehr Energie, Vitalität, inneren Frieden, Selbstsicherheit sowie zur Konfliktlösung in verschiedenen Lebensbereichen einzusetzen. Zudem werden weiterführende und ergänzende Übungen zum Entspannen, Loslassen, Wohlfühlen sowie zur Gedankenkonzentration angeboten. So können Sie wählen, was am besten zu Ihnen passt bzw. situativ oder zur allgemeinen Steigerung Ihrer Resilienz hilfreich ist.

MH3.01-502-F Cornelia Jakob

- 📅 19.2.–6.5.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 19.45–21.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Neujahrs Kakao Zeremonie als Entspannungsritual und Klangreise

Auch bekannt als Trank der Götter & Göttinnen- In Verbindung mit dem Kakao soll die Zeremonie vor allem Herz-öffnend wirken, also Gefühle hervorbringen und lösen, Erkenntnisse bringen und Intuition, Lebenskraft und Kreativität stärken. Sie sorgt für eine harmonische Ausbalancierung des kopflastigen Alltags. Was Sie erwartet: – Ein geschützter Raum – Ein fundiertes Wissen über Kakao – Meditationen – Entspannung – Sanfte Yoga Übungen – Journaling – Klangreise

Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig

Mitzubringen: Trinken, Snack, bequeme Kleidung, eine Lieblings-Tasse

Wenn möglich: eigene Yogamatte, Decke, warme Socken
Am Kurstag sind 8,00 € Unkostenbeitrag für Lebensmittel an die Kursleiterin passend in bar zu entrichten

MH3.01-602-F Tanja Tress

- 📅 14.1.24, 6 UE
- 🕒 So. 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

MH3.01-603-F Tanja Tress

- 📅 21.1.24, 6 UE
- 🕒 So. 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

Handmassage

Unsere Hände sind unsere wichtigsten Werkzeuge im Alltag, selbstverständlich und stets griffbereit. Wurden Sie schon einmal durch eine wohltuende Handmassage verwöhnt? Handmassage fördert die Durchblutung und Erholung unserer strapazierten Hände und wirkt über Nervenbahnen, Reflexzonen und Akupressurpunkte entspannend auf den ganzen Körper. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich selbst und anderen eine solche Massage geben können. Neben praktischen Massagegriffen und Berührungsformen erhalten Sie Hintergrundwissen über wichtige Reflexzonen und Akupressurpunkte an den Händen. Lassen Sie sich überraschen und überzeugen von einer praktischen, leicht einsetzbaren und wirksamen Form der Berührung für die Hände und für Ihr gesamtes körperliches und seelisches Wohlbefinden. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch und Ihre persönliche Handcreme mit.

MH3.04-101-F Cornelia Jakob

- 📅 16.3.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Shiatsu für Kopf und Kragen

Mehr Entspannung und Mobilität im Kopf-Nacken-Schulter-Bereich.

Liebevolle Aufmerksamkeit durch Shiatsu für die Kopf-Nacken-Schulter-Partie, da es viel leichter ist, Verspannungen vorbeugen und beheben.

Inhalte sind: theoretische Grundlagen und Shiatsu-Techniken, gegenseitiges Verwöhnen mit Shiatsu, Meridian-Dehnungsübungen, Do-Yin und Selbst-Shiatsu.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, mitzubringen sind: Warme Socken und bequeme Kleidung, eine Wolldecke, ein Leintuch und ein Kissen.

MH3.01-330-F Petra Lohan

- 📅 13.–14.4.24, 13 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,99 €, erm: 23,00 €

Shiatsu für Paare

Shiatsu füreinander – Entspannung für den Rücken

Gegenseitiges Shiatsu dient der Gesundheit und macht Freude. Regelmäßig angewendet unterstützt es die Lebensqualität.

Inhalte dieses Workshops sind theoretische Shiatsu- Grundlagen, Shiatsu- Techniken für Rücken und Schultern, Übungen aus dem Do-Yin, Partner-Meridian-Dehnung-Übungen und Selbst-Shiatsu. In entspannter und heiterer Atmosphäre werden wir viel Zeit haben, zu praktizieren und auf Fragen einzugehen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, mitzubringen sind: warme Socken, eine Decke, ein Leintuch und ein Kissen.

MH3.01-331-F Petra Lohan

- 📅 17.–18.2.24, 13 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,99 €, erm: 23,00 €

Gymnastik – Bewegung

Multi-Mix mit Balance-Kick

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

Problemzonen werden durch Kräftigungs-, Beckenboden- und Balancetraining in Angriff genommen. Dadurch erreichen Sie schlanke, flexible Muskeln und eine Kräftigung des Bindegewebes. Im Herz- Kreislauf-Workout fließen einfache tänzerische Elemente aus Samba, Salsa und Modern Dance in das Training ein. Das Ergebnis ist ein abwechslungsreiches Multi-Mix-Training, von sinnlich bis schweißtreibend! Das fördert die Koordination und Kondition. Umkleidezeiten sind enthalten

MH3.02-601-F Maïke Bartz

- 📅 18.1.–20.6.24, 25 UE
- 🕒 Do., 20.00–21.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
- 78,99 €, erm: 41,00 €

Problemzonengymnastik – intensiv I

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

In diesem Kurs werden durch sehr gezielte Gymnastik die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt. Die Balance-Trainingseinheit verstärkt den erhofften Effekt und kann dauerhaft etwas für die Straffung der Problemzonen und den Muskelaufbau tun. Abgerundet wird der Kurs mit einem kleinen Herz-Kreislauf-Training, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Dieser Kurs ist auch hervorragend für Beginnende geeignet. Aufrecht und gekräftigt in den Tag, so wie ich mich lieber mag. Umkleidezeiten sind enthalten

MH3.02-401-F Maïke Bartz

- 📅 18.1.–20.6.24, 25 UE
- 🕒 Do., 18.00–19.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
- 78,99 €, erm: 41,00 €

Problemzonengymnastik – intensiv II

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

In diesem Kurs werden durch sehr gezielte Gymnastik die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt. Die Balance-Trainingseinheit verstärkt den erhofften Effekt und kann dauerhaft etwas für die Straffung der Problemzonen und den Muskelaufbau tun. Abgerundet wird der Kurs mit einem kleinen Herz-Kreislauf-Training, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Dieser Kurs ist auch hervorragend für Beginnende geeignet. Aufrecht und gekräftigt in den Tag, so wie ich mich lieber mag. Umkleidezeiten sind enthalten

MH3.02-402-F Maïke Bartz

- 📅 18.1.–20.6.24, 25 UE
- 🕒 Do., 19.00–20.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
- 78,99 €, erm: 41,00 €

Gymnastik für aktive Ältere

Mit beschwingten Rhythmen dehnen, kräftigen und lockern wir den Körper – Entwickeln von Körperbewusstsein und rücken-gerechtem Bewegen – Schulung der Koordination.

MH3.02-101-F Dr. Luise Meier

- 📅 11.1.–11.7.24, 34 UE
- 🕒 Do., 13.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 46,35 €, erm: 46,35 €

MH3.02-102-F Dr. Luise Meier

- 📅 11.1.–11.7.24, 34 UE
- 🕒 Do., 14.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 46,35 €, erm: 46,35 €

Fit ab 50 – Gymnastik für Männer und Frauen

Fitness und Gesundheit sind keine Frage des Alters! Sie erwartet eine gelenkschonende Ganzkörpergymnastik zur Mobilisierung, Ausdauerförderung und Kräftigung des gesamten Körpers. Dehnungs- und Entspannungstechniken werden vielseitig vermittelt und geübt.

MH3.02-107-F Birgit Bollmann

- 📅 18.1.–27.6.24, 33 UE
- 🕒 Do., 17.30–18.45 Uhr
- 📍 Grundschule unter dem Regenbogen, Murtzaner Ring 35–37
- 99,66 €, erm: 51,33 €

Fit durch Bewegung zum Wochenstart

Packen Sie einfach Turnschuhe und Handtuch ein und los geht's: Lockere Gymnastik und gezielte Kräftigungsübungen bringen Sie in Schwung, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer und machen Laune. Dabei trainieren Sie die Muskulatur des gesamten Körpers im Stand und auf der Gymnastikmatte. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Beginnende sind herzlich willkommen! Bitte Handtuch als Mattenaufgabe, Hallenturnschuhe und zu trinken mitbringen.

MH3.02-204-F Birgit Bollmann

- 📅 9.1.–26.6.23, 33 UE
- 🕒 Mo., 10.45–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 99,66 €, erm: 51,33 €

Fit mit Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Sie wünschen sich eine gute Körperhaltung, wollen Rücken- und Nackenbeschwerden entgegenwirken oder sich einfach beweglicher fühlen? Dieses sanfte Ganzkörpertraining mit Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, durch vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen Ihr muskuläres Gleichgewicht wiederherzustellen. Auch Themen wie Körperwahrnehmung, Balance und Koordination kommen nicht zu kurz. Kleingeräte intensivieren das abwechslungsreiche Training im Stehen und auf der Matte. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Für Beginnende und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.

MH3.02-405-F Birgit Bollmann

- 📅 8.1.–24.6.24, 28 UE
- 🕒 Mo., 9.30–10.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 84,20 €, erm: 43,60 €

Fit mit Wirbelsäulengymnastik

Sie wünschen sich eine gute Körperhaltung, wollen Rücken- und Nackenbeschwerden entgegenwirken oder sich einfach beweglicher fühlen? Dieses sanfte Ganzkörpertraining mit Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, durch vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen Ihr muskuläres Gleichgewicht wiederherzustellen. Auch Themen wie Körperwahrnehmung, Balance und Koordination kommen nicht zu kurz. Kleingeräte intensivieren das abwechslungsreiche Training im Stehen und auf der Matte. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Für Beginnende und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.

MH3.02-406-F Birgit Bollmann

- 📅 10.1.–26.6.24, 28 UE
- 🕒 Mi., 18.00–19.00 Uhr
- 📍 Schule am Mummelsoll, Eilenburger Str.4 / Eing.Böhlener Str. 83
- 💰 84,20 €, erm: 43,60 €

Gymnastik für Beginnende und Fortgeschrittene

Sie erwarten ein vielseitiges, intensives, gelenkschonendes Bewegungstraining zur Mobilisierung, Ausdauerförderung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung des gesamten Körpers

MH3.02-103-F Birgit Bollmann

- 📅 18.1.–27.6.24, 33 UE
- 🕒 Do., 19.00–20.15 Uhr
- 📍 Grundschule unter dem Regenbogen, Murtzener Ring 35–37
- 💰 99,66 €, erm: 51,33 €

Der bewegte Rücken

Ein Bewegungskurs, vorbeugend gegen Rücken- und Nackenbeschwerden, der den Teilnehmenden vielseitige Angebote macht: Sanftes Ganzkörperkräftigungstraining mit und ohne Einsatz von einfachen Sportgeräten und Musik. Ebenso kommen Dehn- und Entspannungstechniken in diesem Kurs nicht zu kurz. Dieser Kurs ist gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet, da verschiedene Schwierigkeitsgrade angeboten werden können. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und ein Handtuch mitbringen.

MH3.02-404-F Karsten Prosche

- 📅 3.1.–26.6.24, 29 UE
- 🕒 Mi., 19.10–20.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 90,99 €, erm: 47,00 €

Bewegung leicht gemacht mit der Feldenkraismethode

Die Feldenkraismethode, Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung, führen oft unmittelbar zur Entlastung und deutlichen Steigerung der Flexibilität, des Wohlbefindens und der Körperhaltung. Die Lektionen richten sich sowohl gezielt an bestimmte Muskelgruppen und/oder Gelenke, als auch auf den gesamten Organismus. So wird auf subtile Weise auch das Nervensystem geschult, „alte“ Bewegungsabläufe werden zu „neuen“ transformiert. Die Bewegungen werden auf spielerische, leichte Weise in verschiedenen Variationen erforscht.

MH3.02-203-F Ines Wordelmann

- 📅 10.1.–26.6.24, 36 UE
- 🕒 Mi., 10.00–11.30 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 💰 114,60 €, erm: 58,80 €

MH3.02-202-F Ines Wordelmann

- 📅 10.1.–26.6.24, 36 UE
- 🕒 Mi., 16.00–17.30 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 💰 114,60 €, erm: 58,80 €

Fitness – Kondition – Wohlbefinden

Konditions- und Ausgleichsgymnastik für durchschnittlich Trainierte. Bewegungsmangel, einseitige Belastungen und Stress steckt Mann/Frau einige Jahre weg (und ein). Nicht ohne Folgen! Dieser Kurs soll helfen, Kondition und Spannkraft des Körpers zu erhöhen.

MH3.02-305-F Christian Schumann

- 📅 29.1.–24.6.24, 36 UE
- 🕒 Mo., 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Marcana-Schule, Flämngstr. 16/18
- 💰 107,40 €, erm: 55,20 €

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Dance Fit 50+

Tanzen macht Spaß und hält fit!

Mit kurzen Schrittfolgen und Kombinationen verbessern wir zu unterschiedlicher Musik unsere Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Vorkenntnisse oder Tanzpartner sind nicht erforderlich, aber Freude an der Bewegung.

Bitte bequeme Alltags-/ Freizeitbekleidung, leichte Sportschuhe und 1 Trinkflasche mitbringen.

MH3.02-501-F Sabine Gebauer

- 📅 28.3.–27.6.24, 17 UE
- 🕒 Do., 18.30–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 53,26 €, erm: 28,13 €

Frauen-Power

Ein Fitness-Training mit Musik für Frauen, die wieder in Form kommen oder bleiben wollen. Ausdauer-Elemente in Kombination mit Krafttraining für den ganzen Körper, Stretching und Entspannungsübungen bieten ein abwechslungsreiches Programm, in das auch Themen wie „Rückenschule“, „Bauch-Beine-Po“ und Pilates integriert sind

MH3.02-701-F Sabine Gebauer

- 📅 28.3.–27.6.24, 21 UE
- 🕒 Do., 19.45–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 65,84 €, erm: 34,42 €

Alltag in Bewegung – Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP)/60+

Kursziel ist es, mehr Spaß an der Bewegung in den Alltag zu bringen und zu mehr Aktivität zu motivieren. Welche alltäglichen Bewegungen wie Aufstehen, heben oder Treppensteigen können wir nutzen, um mit ihnen in unserem täglichen Ablauf unsere Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu erhalten und/oder zu verbessern?

Ein Kurs für alle Älteren, die sich gerne mehr bewegen oder mobil bleiben wollen. In der Gruppe macht es mehr Spaß! Bitte bequeme Alltags-/Freizeitbekleidung, leichte Sportschuhe, 1 Handtuch und 1 Trinkflasche mitbringen.

MH3.02-201-F Sabine Gebauer

- 📅 28.3.–27.6.24, 17 UE
- 🕒 Do., 17.15–18.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 53,26 €, erm: 28,13 €

Selbst- und Familienfürsorge

Alltagsinsel: Meditation und Entspannung – Onlinekurs



In diesem Kurs bekommst du regelmäßig Raum für dein präsenten Sein im Hier und Jetzt. Eine Alltagsinsel zum Durchatmen und für neue Energie. Eine Zeit zum Ausschalten deines Autopiloten und für deine innere Ruhe. Eine Begleitung für deine bewusste Selbstwahrnehmung und für eine tiefere Begegnung mit dir selbst. Eine Stärkung deiner Ressourcen für die Herausforderungen in deinem Leben und mehr Lebensfreude. Hierfür nutzen wir verschiedene Entspannungstechniken und Meditationsformen. So kann die bewusste Wahrnehmung und Entspannung unseres Körpers, unserer Gedanken und Emotionen auf unterschiedliche Art erfolgen: z. B. mit Bodyscans, Atemmeditationen, Fantasiereisen, Tiefenentspannungen oder Tanzen. Hier erhältst du stärkende und motivierende Instrumente für dein präsenten Sein und mehr Ruhe in deinem Alltag. Ganz egal, ob dir Entspannung und Meditation neu oder vertraut sind. Du brauchst eine Matte, einen Stuhl, bequeme Kleidung und deinen Lieblingstee. Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichst du die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-203-F Daniela Kamenzky

- 📅 11.1.–14.3.24, 13 UE
- 🕒 Do. 20.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 41,66 €, erm: 22,33 €

MH3.01-205-F Daniela Kamenzky

- 📅 4.4.–30.5.24, 10 UE
- 🕒 Do. 20.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 41,66 €, erm: 22,33 €

Energiebrunnen: Achtsamkeit und Meditation – Onlinekurs



In diesem Kurs bekommst du regelmäßig Raum für dein präsenten Sein im Hier und Jetzt. Eine Zeit für deine achtsame Selbstwahrnehmung, um dich bewusster zu spüren und deinem Sein zu begegnen. Eine Möglichkeit für deine Energiereinigung, um alte Energie loszulassen und neue Energie zu empfangen. Eine Stärkung deiner Ressourcen, um deinen Alltag bewusster, energievoller und friedvoller zu erleben.

Dafür nutzen wir verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis und Meditation. So kann die bewusste Wahrnehmung unseres Körpers, unserer Gedanken, Emotionen und Energien auf unterschiedliche Art stattfinden: z. B. im Sitzen, Liegen und Stehen oder dynamisch in Bewegung. Zudem sprechen wir über Möglichkeiten, wie du u. a. mit den fünf Elementen Energie entladen und aufladen kannst. So erhältst du stärkende und motivierende praktische Werkzeuge für mehr präsenten Seins, Energie und Resilienz in deinem Alltag. Ganz egal, ob dir Achtsamkeit und Meditation neu oder vertraut sind. Du brauchst eine Matte, einen Stuhl, bequeme Kleidung und deinen Lieblingstee. Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichst du die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-202-F Daniela Kamenzky

- 📅 9.1.–12.3.24, 13 UE
- 🕒 Di. 20.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 41,66 €, erm: 22,33 €

MH3.01-204-F Daniela Kamenzky

- 📅 2.4.–21.5.24, 10 UE
- 🕒 Di. 20.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 33,94 €, erm: 18,47 €

Selbstfürsorge im Alltag und im Beruf

Manchmal braucht man jemanden der einen anstößt.

Was kann ich für mein Wohlbefinden tun, wenn Stress und Zeitnot sowie die hohen Anforderungen bei der Arbeit mich im Alltag überfordern? – Ich Sorge mehr für mich selbst! – Lernen Sie in diesem Workshop, wie das gehen kann.

Selbstfürsorge bedeutet, sich um sich selbst zu kümmern und für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse Verantwortung zu übernehmen. Besonderes Augenmerk lege ich auf die praktische Anwendung sowie den Erfahrungsaustausch: Kurze Übungen, die in jeden stressigen Alltag passen, probieren wir gemeinsam aus. Dies stärkt die Resilienz und erhöht die Gelassenheit und Freude bei der Arbeit und im Alltag.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich mehr um ihre körperliche und mentale Gesundheit kümmern möchten.

Zum Inhalt:

- Grundlagen zum Konzept Selbstfürsorge: Was ist Selbstfürsorge und was ist es nicht?
- Welche Bedeutung haben Routinen, Selbstmitgefühl und Achtsamkeit innerhalb der Selbstfürsorge?
- Praktische Übungen, wie der Körperatgeber, Miniurlaub, Genussmoment, Glücksmoment, Drei gute Dinge

MH3.06-019-F Aileen Klimach

📅 20.4.24, 6 UE

🕒 Sa., 10.00–15.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,70 €, erm: 12,40 €

Achtsamkeitswanderung in den Gärten der Welt

Wandern in der Natur wirkt bereits beruhigend und entschleunigend auf unseren Körper und Geist. Dies in Kombination mit guter Gesellschaft ist besonders wohltuend. Bei unserer Achtsamkeitswanderung wird das Wahrnehmen mit allen Sinnen gepaart mit Bewegung. Wir wechseln zwischen stillen und kommunikativen Übungen ab und trainieren verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungstechniken. So können wir in den gegenwärtigen Augenblick und zu uns selbst zurückkommen.

Inhalte:

- Achtsames Gehen
- Atemübungen
- Meditation
- Gehen in Stille
- Genussstraining
- Geführte Entspannung
- Duft- und Klangmeditation
- Achtsames Wahrnehmen/Sinne schärfen
- Achtsamkeit im Alltag
- Schulung zur Stressprävention

Treffpunkt (Start & Ende): Haupteingang Gärten der Welt

Bitte mitbringen: Kleine Decke, Trinken, Snack, Eintrittspreis extra

MH3.01-020-F Tanja Tress

📅 2.6.24, 6 UE

🕒 So. 10.00–15.00 Uhr

📍 Gärten der Welt in Berlin Marzahn-Hellersdorf,
Blumberger Damm 44
23,01 €, erm: 13,01 €

MH3.01-021-F Tanja Tress

📅 9.6.24, 6 UE

🕒 So. 10.00–15.00 Uhr

📍 Gärten der Welt in Berlin Marzahn-Hellersdorf,
Blumberger Damm 44
23,01 €, erm: 13,01 €

Sehtraining

Kennen Sie das Gefühl von müden, trockenen Augen? Fühlen Sie sich verspannt durch langes Arbeiten am PC? Verschwimmt Ihnen manchmal die Sicht? Wird Ihr Blickfeld unscharf? Können Sie sich vorstellen, dass man die Sehkraft natürlich stärken und schützen kann?

In diesem Kurs erfahren Sie wichtige und ganzheitliche Zusammenhänge, welche Ihr Sehen beeinflussen. Sie bekommen einfache und bewährte Übungen für Beruf und Alltag, um Ihre Augen zu entspannen und Ihre Sehkraft zu stärken.

MH3.04-201-F Cornelia Jakob

📅 1.6.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
27,00 €, erm: 15,00 €

Ernährung, Kochen, Backen

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Haben Sie Lust etwas an Ihrer bisherigen Ernährung zu verändern?

Dann wäre das genau der richtige Kurs für Sie. Gemeinsam bereiten wir leckere, alltagstaugliche Rezepte zu, die gesund und nachhaltig sind (mit anschließender Verkostung). Während dieses Kurses erfahren Sie viele hilfreiche und interessante Tipps & Tricks, wie man es schafft inmitten des Lebensmittel-schlaraffenlandes den Einkaufskorb lecker, gesund und zudem ökologisch nachhaltig zu füllen.

Anfallende Kosten für die Lebensmittel und das Informationsmaterial betragen 10,00 €. Diese sind an die Dozentin zu entrichten. Bitte bringen Sie Frischhaltedosen zum Mitnehmen des Übriggebliebenen mit.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen direkt an die Kursleitung: AileenKlimach@arcor.de. Zwecks Umplanung bittet Frau Klimach darum sich rechtzeitig abzumelden, falls eine Kursteilnahme nicht erfolgen kann.

MH3.05-001-F Aileen Klimach

📅 17.3.24, 4 UE

🕒 So., 10.30–13.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,40 €, erm: 9,20 €

Veganes Kochen und relaxen – Wohlfühl-Workshop

In diesem Wochenend-Workshop lernen Sie nicht nur die vegane Küche theoretisch näher kennen, sondern wenden Ihr Wissen auch gleich praktisch an. Wir klären die Vorteile veganer Ernährung im Hinblick auf Gesundheit und Nachhaltigkeit, beschäftigen uns mit pflanzlichen Alternativen zu tierischen Produkten und zaubern uns nebenbei gemeinsam ein leckeres veganes Menü. Dabei ist immer Zeit für Fragen und angeregte Diskussionen. Doch neben dem Kochen und den vielen Informationen über das Essen, soll ein weiterer wichtiger Teil der Säulen der Gesundheit nicht zu kurz kommen: die Entspannung! Zusätzlich zum Kochworkshop starten wir den Tag nämlich mit einer entspannten Yogarunde, die auch für Anfänger gut geeignet ist. Außerdem beenden wir unseren Workshop mit einer geführten Meditation. So verbinden wir an diesem Tag Genuss, Lernen und Entspannung! Also wenn Sie mal wieder Zeit für sich nehmen, Ihr Wissen und Ihre Fertigkeiten zur veganen Ernährung erweitern möchten und offen für Neues sind, dann freue ich mich auf Ihre Teilnahme. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00–12,00 € an die Dozentin zu entrichten. Bitte Behälter zur Mitnahme von Essen mitbringen.

MH3.05-301-F Jenny Kuba

- 📅 2.3.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 11.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 23,01 €, erm: 13,01 €

MH3.05-302-F Jenny Kuba

- 📅 6.4.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 11.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 23,01 €, erm: 13,01 €

MH3.05-303-F Jenny Kuba

- 📅 25.5.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 11.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 23,01 €, erm: 13,01 €

MH3.05-304-F Jenny Kuba

- 📅 15.6.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 11.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 23,01 €, erm: 13,01 €

Mehr Energie und Leistungskraft durch gesunde Ernährung und Entspannung

Im Beruf und Alltag – Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Der Arbeitsalltag in seiner wachsenden Komplexität verlangt von vielen einen hohen Einsatz ihrer mentalen und körperlichen Kräfte. Perioden anhaltenden Stresses sind keine Seltenheit in der Arbeitswelt. Umso wichtiger ist es, die Batterien immer wieder aufzuladen, sich gut zu versorgen und ausreichend Momente der Regeneration und Ruhe zu haben. Die in diesem Bildungsurlaub behandelten Themenfelder Ernährung und Entspannung sind zwei der wirkungsvollsten Säulen, um sich selbst wieder ins Gleichgewicht bringen zu können.

Das 5-tägige Seminar gibt wertvolle Impulse, achtsamer in der Wahl seiner Nahrung zu sein und für ausgleichende Entspannungsmomente zu sorgen. Das Integrieren dieser leicht umsetzbaren Impulse in den Alltag verhilft Ihnen zu mehr Gesundheit und innerer Balance, zu einem höheren Energie-Level und einem klaren Kopf. Das steigert das Wohlbefinden, macht den Umgang mit Stress leichter und schenkt mehr Leistungskraft, Tag für Tag. An vier Vormittagen beschäftigen wir uns mit Ernährungs- und Körperwissen:

- Welche Ernährung ist physiologisch sinnvoll und mit welchen Fallstricken konfrontiert uns die gängige Zivilisationskost?
- Was macht Sinn bei der Auswahl von Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen und wo bekommen wir die wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und anderen Vitalstoffe her?
- Umsetzungsideen für eine bessere Ernährung, Ernährungsregeln, die das Leben leichter machen
- Einbezug der Sinne in die Ernährung, Sinnestraining mit Geschmacks- und Geruchsschule.

An 4 Nachmittagen widmen wir uns jeweils einer Entspannungsmethode und ihres großen Potentials:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Yoga
- Imaginative Verfahren und Traumreisen

Die theoretische Einführung in das jeweilige Verfahren beantwortet Fragen nach der Herkunft, Bedeutung, der Anwendung und Durchführung sowie der Wirkungsweise auf körperlicher und mentaler Ebene. Abgerundet wird die Theorie durch intensives Üben und Erleben der Entspannungsmethoden im Anschluss. Der letzte Seminartag ist ein reiner Praxistag. Gemeinsam bereiten wir in der VHS-Küche erfrischende und vitale Rezepte zu, die Sie im Arbeitsalltag gut durch den Tag kommen lassen. Freuen Sie sich auf ein gemeinsames Essen! Für den Praxistag zur Ernährung sind pro Teilnehmende im Kurs 12,00 € für die Lebensmittel zu entrichten.

Zusatzinfo: für die 4 Nachmittage bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, evtl. eine leichte Decke mitbringen.

MH3.00-001-F Jenny Kuba; Axinia Voigtländer

- 📅 19.–23.2.24, 37 UE
- 🕒 Mo–Do., 09.00–16.00 Uhr, Fr. 09.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 169,50 €, erm: 86,25 €

Thai Küche – Aromenvielfalt, Frische & Leichter Genuss!

Von der chinesischen und indischen Küche stark beeinflusst, hat die Thai Küche einen weltweiten Siegeszug angetreten. Sie begeistert mit leichten Zutaten, sanfter Zubereitung und intensivem Geschmack. Currypasten, Fisch- und Austernsauce, Korianderblätter, Galgantwurzel, Ingwer, Lemongras, Knoblauch, Limettenblätter und Kokosmilch sind die bekannten Zutaten. Wir kochen ein Menü mit exotischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen, Tofu, Glasnudeln, Obst, Garnelen und Hähnchenfleisch.

Sie können gern eine Schürze und ein Behältnis für übriggebliebene Köstlichkeiten mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel liegen bei 14,00 € und sind am Kurstag bei der Dozentin zu bezahlen.

MH3.05-102-F Axinia Voigtländer

- 📅 13.4.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,60 €, erm: 12,30 €

Indische Currys

Currys sind wunderbar schnelle Alltagsgerichte! Durch den Einfluss des Ayurveda vereint ein Curry zudem mehrere Geschmacksrichtungen und wirkt sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele aus. Im Kurs bereiten wir drei verschiedene Currys zu. Gemüse- und Gewürzvielfalt spielen die Hauptrolle, ergänzt um indischen Panirkäse und Hähnchen. Für cremige Konsistenzen sorgen Kokosmilch, gemahlene Nüsse, Joghurt und Sahne. Begleitet werden die Currys von indischem Karottensalat, hauchdünnen Papadams (indische Linsenfladen), Minze-Joghurt-Raita und Reis.

Sie können gern eine Schürze und ein Behältnis für übriggebliebenes mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel liegen bei 14,00 € und sind am Kurstag bei der Dozentin zu bezahlen.

MH3.05-101-F Axinia Voigtländer

- 📅 16.3.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,60 €, erm: 12,30 €

Stars auf dem Salatbuffet

Die Welt der Salate ist herrlich groß! Und sie lassen sich perfekt als leichte Vorspeise, gehaltvolles Hauptgericht oder aufwertende Beilage zubereiten. Die Vielfalt reicht von leicht bis gehaltvoll, von mild bis pikant, von klassisch gewürzt bis raffiniert verfeinert. Und nicht zu vergessen das appetitanregende Farbenspiel der bunten Zutaten – denn das Auge isst bekanntlich mit. Die Palette in diesem Kurs reicht vom Garten-Kräutersalat mit Avocado und Buttercroutons, einem Wildreissalat mit gebratenem Hähnchen, Trauben und Nüssen über einen Kartoffel-Bete-Salat mit Röstzwiebeln und Salbei bis zu einem Dreiersalat vom Kohl mit Curry-Crème und Mandelblättchen und zu guter Letzt einem erfrischenden Obstsalat mit Gewürznote und mildem Blattgrün. Alles Kreationen, die glücklich machen! Die Kosten für verwendete Zutaten betragen 14,00 € und sind am Kurstag direkt bei der Dozentin zu entrichten. Sie können gern eine Schürze, ein eigenes Geschirrhandtuch, Messer und ein kleines Behältnis für übrig Gebliebenes mitbringen.

MH3.05-002-F Axinia Voigtländer

- 📅 1.6.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
18,00 €, erm: 10,50 €

Kulinarische Reise durch Berlin und die Mark Brandenburg – Präsenzkurs

Die Mark Brandenburg und Berlin sind großartige Kultur- und Naturlandschaften Deutschlands, die auch kulinarisch einiges zu bieten haben!

Die Küche ist ursprünglich und bodenständig ohne Firlelfanz, eine herzliche und genussvolle Küche, inspiriert durch zugewanderte Hugenotten, Holländer, Schlesier, Böhmer und Ostpreußen. Umrahmt von Geschichtlichem, Humorvollem und Anekdoten zu diesem wunderbaren Landstrich bereiten wir in diesem Kurs ein paar typische Gerichte zu. Vom Spreewälder Gurkensalat, der Kartoffelsuppe a la Kaiser Wilhelm, über den Havelzander auf Porree, dem Falschen Hasen mit Berliner Püree und Semmelbrösel-Bohnen bis hin zum Flammerie-Pudding. Und wer schon immer mal wissen wollte, was es mit Hoppel-Poppel, Strammer Max, Preußischem Beetenbartsch und Droschkenkutscher auf sich hat, der ist nach diesem Kurs auch ein wenig schlauer...

Die Kosten für verwendete Zutaten betragen 14,00 € und sind am Kurstag direkt bei der Dozentin zu entrichten. Sie können gern eine Schürze, ein eigenes Geschirrhandtuch, Messer und eine kleine Dose für übrig Gebliebenes mitbringen.

MH3.05-004-F Axinia Voigtländer

- 📅 4.5.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,60 €, erm: 12,30 €

Festtagsmenüs aus dem Vorderen Orient

Anlässe, sich und seine Liebsten mit einem Festschmaus zu verwöhnen, gibt es glücklicherweise zuhauf; Ideen, was man seinen Gästen auftafeln könnte, leider schon weniger. Dabei kommt es immer gut an, seine Tafelrunde mit einem Schlemmermenü aus dem Feinschmeckerparadies Libanon zu verwöhnen. Denn es wird garantiert kaum einen geben, der nach dem Genuss einer orientalischen Tomaten-Hackbällchen-Suppe, einem Mandelhähnchen mit Gurken-Minze-Joghurt auf Reis und einem eisgekühlten Avocado-Cocktail nicht begeistert ist – dem Austausch interkultureller Kocherfahrungen sei Dank. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-110-F Thassein Hage-Ali

- 📅 26.1.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,40 €, erm: 9,20 €

Libanesishe Salate

Die libanesishe Küche ist in der arabischen Welt das, was für die übrige Welt die französische ist: ein Schlemmerparadies. Diesen Ruf hat sie auch ihren vielfältigen Salaten zu verdanken, von denen einige, wie z. B. die Tabuleh, ein Petersiliensalat, als ausgesprochene Spezialität gelten. Deshalb sollten sich vor allem die Feinschmecker und Vitamin-Freunde dieses abendliche interkulturelle Salaffestival nicht entgehen lassen. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-108-F Thassein Hage-Ali

- 📅 23.2.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,40 €, erm: 9,20 €

Buletten Gerichte aus aller Welt

Buletten sollen einen vom Hocker reißen? Sie sollen nicht, sie tun es! Denn als Pflazerl, Tätschli, Cevapcici, Köttbullar, Köfte, Keftedes, Kibbeh oder Frikadelle gehört das Gericht aus gehacktem Fleisch von Rind, Schwein, Kalb und Lamm längst zu den Standardgerichten der internationalen Küche. Ja mehr noch: Kenner und Genießer schätzen zunehmend ihre zahlreichen vegetarischen Varianten, machen aus ihnen sogar Desserts. Wie wäre es mit levantinischen Bauernbratlingen, pakistanischen Linsenpflazerln in Schmorgemüse, Kibbeh oder Karottenköfte mit getrockneten Aprikosen? Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 12,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-106-F Thassein Hage-Ali

- 📅 15.3.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

Mit Auberginen und Zucchini auf du und du

Auberginen und Zucchini sind Grundsäulen der libanesischen Küche. Ob als schmackhafte Salate, herzhafte Gemüsebeilagen oder aber pikante Cremes – auf arabischen Speiseplänen sind sie allgegenwärtig. Wer lernen will, wie man diese beiden Früchte zur Freude des Gaumens macht und dadurch die Möglichkeiten einer gesunden Ernährung erweitert, sollte diesen Abend nicht versäumen.

Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-107-F Thassein Hage-Ali

- 📅 19.4.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

Falafel hin, Gemüse her

Steaks und Koteletts? Hamburger und Bouletten? Immer mehr Menschen lehnen dankend ab und suchen nach Alternativen – der Gesundheit wegen. Eine solche könnte Falafel sein, die berühmten levantinischen Gemüseklopse in Sesamsoße. Wer sie probiert, bedauert, dass er sie nicht selber zubereiten kann. Zum Glück kann in diesem Fall geholfen werden. Wer wissen will, wie libanesischer Kochkünste dies vermag und darüber hinaus am interkulturellen Erfahrungsaustausch interessiert ist, ist ein gern gesehener Gast. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 8,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-105-F Thassein Hage-Ali

- 📅 15.5.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

Festtagsbuffets aus dem Libanon (Koch- und Backrezepte)

Ob Geburtstag oder Jugendweihe oder einfach nur so – mit größeren Häppchen und kleineren Gerichten auf einem libanesischen Buffet begeistern Sie Ihre Gäste garantiert. Wie Sie diese Schmeicheleien mit ein bisschen Fleiß, Geschick und Mut zur kulinarischen Extravaganz einheimen können, (er-)kochen und (er-)backen Sie sich in diesem Kurs. Sie sollten diesen gesundheitsfördernden Abend mit mindestens acht Gerichten nicht versäumen. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 14,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-109-F Thassein Hage-Ali

- 📅 14.6.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €