Gesundheitsförderung und die Ausbildung eines besseren Gesundheitsbewusstseins sind wichtig. Unsere Kurse unterstützen die Suche nach individuellen Handlungsstrategien. Sie bieten die Möglichkeit, neues Verhalten zu erlernen wie die Fähigkeit, sich zu entspannen, physiologisch richtig zu bewegen und sich genussvoll und gesund zu ernähren. So können das eigene Wohlbefinden und zugleich die Lebensqualität gesteigert werden. Durch eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit kann Bewegungseinschränkungen, Stress und Burn-Out-Syndrom individuell entgegen gewirkt werden.

Wohl-befinden erleben

Gesundheit

Programminfo	128
Elternakademie	129
Entspannung, Körpererfahrung	130
Fitness, Gymnastik und Sport	152
Prävention, Erkrankung, Heilmethoden	167
Gesunde Ernährung und Internationale Küche	168

AXINJA SCHÜTZE
PROGRAMMSERVICE
LINIENSTRASSE 162
TELEFONISCHE AUSKÜNFTE:
DI 9.00 – 11.00 UHR UND DO 13.00 – 15.00 UHR
TELEFON: 030 9018 37429
E-MAIL: axinja.schuetze@ba-mitte.berlin.de

TANJA WALDECK
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
LINIENSTRASSE 162
Raum 1.05
TELEFON: 030 9018 374 24
E-MAIL: tanja.waldeck@vhsmitte.de

Programminfo

Beratung

Beachten Sie bitte, dass an den Berliner Volkshochschulen keine Therapien durchgeführt werden. Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, der Selbsterfahrung, der Hilfe zur Selbsthilfe. Sind Sie erkrankt, befragen Sie bitte vor einer Anmeldung Ihre Ärztin/Ihren Arzt, ob der Kurs den Heilungsprozess nicht gefährdet bzw. diesen unterstützen kann.

Bitte achten Sie während der Kurse auf Signale Ihres Körpers, trainieren Sie nicht bis an Ihre Leistungsgrenze, nehmen Sie die Fachkompetenz der Kursleitung in Anspruch und finden Sie für sich ein vernünftiges Maß. Beachten Sie bitte auch, dass die Turnhallen und Gymnastikräume nur mit sauberen Sportschuhen mit heller Sohle betreten werden dürfen. Haben Sie Fragen zum Kurs oder möchten Sie sich bei der Kursauswahl beraten lassen, bieten wir Ihnen einen telefonischen Beratungsservice an oder vereinbaren Sie einen persönlichen Termin.

Qualifikation unserer Kursleitenden

Alle unsere Kursleitenden verfügen über eine qualifizierte fachliche Ausbildung. Sie arbeiten kontinuierlich in ihrem entsprechenden Fachgebiet an der Aktualität des Angebots. Alle sichern durch regelmäßige Fort- und Weiterbildungen die Qualität der Lehrveranstaltungen.

Informationen zur Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten finden Sie in den Kursbeschreibungen. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage www.berlin.de/vhsmitte zu Qualifikation und Kompetenzen der Kursleitenden.

Bonussystem aktuell

Unabhängig von den Regelungen für Präventionskurse bestimmen die gesetzlichen Krankenkassen in ihren Satzungen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen eines Bonus-Systems anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich, bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Bei Vorliegen der Voraussetzungen können Sie sich in unseren Servicebüros zur Bestätigung Ihrer regelmäßigen Teilnahme das Bonusheft abstempeln lassen.

Qualitätssicherung in der Gesundheitsbildung

Die Berliner Volkshochschulen sind zertifiziert nach der Methode der European Foundation for Quality Management (EFQM).

Hygienekonzept

Unser Ziel ist eine geregelte und sichere Durchführung der Gesundheitskurse. Der Schutz aller Teilnehmenden, Kursleitenden und Mitarbeitenden steht hierbei an oberster Stelle. Wir haben ein Hygienekonzept für unsere Lehrstätten, welches die erforderlichen Maßnahmen zur Durchführung sowie Gestaltung des Kursbetriebes beinhaltet, ausgearbeitet und auf unserer Webseite veröffentlicht (www.berlin.de/vhsmitte-hygienekonzept). Das Hygienekonzept wird laufend aktualisiert und um Neuerungen ergänzt.

Auf unserer Webseite veröffentlichen wir aktuelle Kurs- und Bildungsangebote, die Sie wie gewohnt auch online buchen können.

https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/gesundheit/

Wir wünschen Ihnen viel Freude im Kurs und Gesundheit!

Elternakademie

Sanfte Hände – Babymassage nach Leboyer

für Eltern mit Babys

Mittlerweile sind die positiven Wirkungen der Babymassage auch wissenschaftlich belegt: Babys, die regelmäßig massiert werden, zeigen eine bessere körperliche und motorische Entwicklung, sind aufmerksamer und schlafen besser. Durch die stimulierenden Berührungen werden Atmung und Immunsystem angeregt und das Verdauungssystem unterstützt. Besonders sollte uns aber der sanfte Dialog zwischen Eltern und Kind am Herzen liegen. Es ist für beide einfach schön! Die Berührungen geben Halt, Geborgenheit und Sicherheit und schaffen eine besondere Bindung, die über die Baby Zeit hinausbegleitet.

Wichtig ist: alle Babys sind willkommen, ob unruhig, schreiend oder müde.

Empfohlenes Alter: 2 bis 10 Monate.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

Tara W. Rödel arbeitet als Heilpraktikerin, als Krankenschwester in der Notaufnahme, ist Kursleiterin verschiedener Eltern-Kind-Kurse und selbst Mutter von drei Kindern.

TARA W. RÖDEL	
Mi300-020F	14.02.–13.03.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
5 X MI, 10.00–11.30 UHR	37,50 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	23,50 EURO ermäßigt
Raum C5	

TARA W. RÖDEL	
Mi300-020S	08.05.–05.06.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
5 X MI, 10.00–11.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

F. M. Alexander-Technik für Eltern und Babys

F. M. Alexander-Technik unterstützt die Bewegungsentwicklung Ihres Kindes und hilft, frühkindliche Reflexe vollständig zu integrieren. In diesem Kurs lernen Mütter und Väter, dies zu nutzen! Es erwartet Sie eine ruhige Atmosphäre mit der Möglichkeit eines Austauschs. Tipps zum rückenfreundlichen Tragen runden das Programm ab.

Your course instructor can answer your questions in English when required. Tanja Hübner ist ausgebildete Alexander-Technik-Lehrerin. Ihr Unterricht ist durch ihre langjährige Erfahrung als Tanz- und Bewegungslehrerin beeinflusst, darüber hinaus beschäftigt sie sich mit der Verbindung von Alexander-Technik und den frühkindlichen Reflexen.

Für Babys von 1 bis 15 Monaten.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

Tanja Hübner ist ausgebildete Alexander-Technik-Lehrerin. Ihr Unterricht ist durch ihre langjährige Erfahrung als Tanz- und Bewegungslehrerin beeinflusst, darüber hinaus beschäftigt sie sich mit der Verbindung von Alexander-Technik und den frühkindlichen Reflexen.

TANJA HÜBNER	
Mi300-030F	20.02.–19.03.2024
10 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
5 X DI, 10.00–11.30 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

TANJA HÜBNER	
Mi300-030S	07.05.–04.06.2024
10 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
5 X DI, 10.00–11.30 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Entspannung

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und wertfrei wahrzunehmen, was ist. Durch das praktische Üben von Körperwahrnehmung, sanftes Yin und Yang Yoga, Gehmeditation und Entspannungsübungen kann die Wirksamkeit von Achtsamkeit direkt erfahren werden. Mit Achtsamkeit stärkst du deine emotionale Resilienz und geistige Klarheit, sodass du besser mit den Herausforderungen des täglichen Lebens umgehen kannst. Eine Einführung zur Stresstheorie und Stressbewältigung wird vermittelt und erläutert.

Bitte Decke, Kissen, Papier und Stift mitbringen.

Runa Bulla ist Masseurin/med. Bademeisterin und unterrichtet langjährig Yoga, Pilates und verschiedenen Massageformen aus dem therapeutischen als auch aus dem Wellnessbereich. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus den verschieden Bereichen fließen in ihren Kursen und Workshops mit ein, sodass der ganzheitliche Aspekt im Vordergrund steht.

RUNA BULLA

Mi300-050F	24./25.02.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–13.00 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

Entspannung, Körpererfahrung, sanfte Bewegung

Die Erwärmungsphase vor jeder Stunde ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses! Sie dient nicht nur der Einstimmung, sondern bereitet die Muskulatur auf das Training / den Kursinhalt vor. Es ist deshalb wichtig, pünktlich zu erscheinen, um diesen Effekt zu unterstützen.

GYROKINESIS® Training

Das GYROKINESIS® Training ist besonders gelenkschonend und vitalisierend. Die Stunde fängt mit Selbstmassage-Übungen an, um den ganzen Körper und die Energiebahnen zu erwecken.

Einfache Atemmuster werden mit Ganzkörperbewegungen kombiniert: Das stimuliert die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-, Lymph- und Nervensystem. Durch rhythmische Übungen schaffen wir Raum in den Gelenken und Beweglichkeit in der Wirbelsäule. Jede Bewegung fließt im Training weich ineinander. Wir praktizieren auf dem Stuhl, am Boden und im Stand.

Ziel des GYROKINESIS®Trainings ist es, die Koordination der Bewegung mit dem Atmen zu fördern, sowie geistige Klarheit und innere Ruhe. Jeder kann die Methode praktizieren und von der Vitalisierung des eigenen Körpers profitieren: eine aufrechte Sitzposition, gesunde Gelenke und eine entspannte Muskulatur gewinnen!

Bitte in bequemer Kleidung kommen, mit Socken oder Barfuß.

Die Kursleiterin spricht auch Spanisch und Englisch.

Andrea Krohn kommt aus Brasilien und ist Tanzpädagogin und GYROKINESIS® Trainerin. Die Methode hat sie kennengelernt, als sie selbst mit einer Verletzung zu kämpfen hätte. Seit 2010 unterrichtet sie in Deutschland: Ihr Schwerpunkt ist, bewusste Bewegung mit Freude zu vermitteln.

ANDREA KROHN

Mi301-010F	08.01.–18.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.00 UHR	71,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	43,00 EURO ermäßigt
Raum 205	

ANDREA KROHN

Mi301-010S	08.04.–08.07.2024
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
13 X MO, 19.30–21.00 UHR	89,90 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	53,50 EURO ermäßigt
Raum 006	

Auch ohne musikalische Vorkenntnisse werden die Teilnehmenden schnell warm

Entspannung durch Gesang

Singen vertreibt nicht nur trübe Gedanken, sondern hilft auch dem Körper, sich aktiv zu entspannen. Mit Atem-, Stimm- und Rhythmusübungen werden wir uns sehr leichte ein- und mehrstimmige Stücke aus der klassischen, Pop- und Jazzmusik erarbeiten. Der freie und lustvolle Umgang mit der eigenen Stimme sowie das Erlebnis gemeinsam erzeugter Klänge und die so erreichbare Entspannung stehen im Vordergrund der Kurse, die von einer Sängerin/einem Sänger geleitet werden. Noten oder andere musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte in lockerer, bequemer Kleidung kommen.

Anke Heuer hat an der Musikhochschule „Carl Maria von Weber“ in Dresden Gesang und Gesangspädagogik studiert. Neben ihrer Tätigkeit als Sängerin unterrichtet sie seit vielen Jahren und gibt Kurse auch außerhalb Berlins. Ein freudvoller Umgang mit der eigenen Stimme – das ist das Hauptanliegen ihrer pädagogischen Arbeit.

ANKE HEUER

Mi301-035F	08.01.–18.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 18.15–19.45 UHR	64,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	36,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

ANKE HEUER

Mi301-036F	08.01.–18.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 20.00–21.30 UHR	64,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	36,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

ANKE HEUER

Mi301-037F	11.01.–21.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–18.30 UHR	64,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	36,00 EURO ermäßigt
Raum 305	

ANKE HEUER

Mi301-038F	11.01.–21.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.45–20.15 UHR	64,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	36,00 EURO ermäßigt
Raum 305	

ANKE HEUER

Mi301-035S	15.04.–24.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 18.15–19.45 UHR	64,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	36,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

ANKE HEUER

Mi301-036S	15.04.–17.06.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 20.00–21.30 UHR	58,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,20 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

ANKE HEUER

Mi301-037S	18.04.–27.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–18.30 UHR	64,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	36,00 EURO ermäßigt
Raum 305	

ANKE HEUER

Mi301-038S	18.04.–27.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.45–20.15 UHR	64,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	36,00 EURO ermäßigt
Raum 305	

Wochenend-Workshop

ZUR PERSON ANKE HEUER: SIEHE SEITE 130

ANKE HEUER

Mi301-046F	16.03.24/17.03.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–15.00 UHR	44,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,00 EURO ermäßigt
Raum 008	

ANKE HEUER

Mi301-046S	15./16.06.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–18 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–15.00 UHR	44,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	26,00 EURO ermäßigt
Raum 305	

Französische Chansons singen

Wochenend-Workshop

„Quand il me prend dans ses bras, je vois la vie en rose"

Französisch ist die Sprache der Poesie und wird als eine sehr musikalische Sprache bezeichnet. Wir entdecken die berühmten französischen Klassikern, erarbeiten ein kleines Chanson-Repertoire, und lernen so – gemeinsam singend – mit der Aussprache und dem Vokabular umzugehen!

Minimale französische Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte in lockerer, bequemer Kleidung kommen.

Carole Martiné ist in Paris geboren. Sie studierte Musikwissenschaft, Jazz und Musikpädagogik in Paris und Tours. Sie ist als Sängerin und Gesangspädagogin in Berlin tätig. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Singen!

CAROLE MARTINÉ

Mi301-057F	25.02.2024
6 Unterrichtseinheiten	8–16 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–15.00 UHR	26,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

CAROLE MARTINÉ

Mi301-057S	02.06.2024
6 Unterrichtseinheiten	8–16 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–15.00 UHR	26,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Die fünf Elemente: Entspannung und Genuss im Alltag

Onlinekurs

Was genau sind eigentlich die fünf Elemente? Und wie kann ich sie in meinem Alltag nutzen? Darum geht es in diesem praktischen Kurs. Jede Woche erkunden wir ein Element: Metall, Erde, Feuer, Wasser und Holz sowie je zwei Meridiane und ihr Lebensprinzip.

Das Konzept von Ki, Yin und Yang und dem Zyklus der Elemente wird durch einfache Übungen am eigenen Körper erfahrbar. Dazu zählen Druckmassagetechniken aus dem Shiatsu, aber auch kurze Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Diese wirken entweder ausgleichend und harmonisierend oder aktivierend. So erfahren Sie, welchen Zusammenhang es zwischen Ihrem Körper und Ihrem emotionalen sowie mentalen Wohlbefinden gibt, woran Sie Ungleichgewichte erkennen und wie Sie diese ausbalancieren bzw. das jeweilige Element konkret stärken können. Außerdem

erhalten Sie zu jedem Meridian weitere Forschungsaufgaben für Zuhause: Audios zur Vertiefung, Reflexionsfragen sowie einen Fokus der Woche und natürlich verschiedene Körperübungen, die Sie zwischen den Kurstagen leicht in den Alltag integrieren können. Alle Inhalte werden mehrmals wiederholt und es gibt Raum für Fragen und Austausch. Im Vordergrund stehen dabei Genuss, spielerisches Experimentieren und Erkunden der fünf Elemente in uns und unserem Leben.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte tragen Sie bequeme und lockere Kleidung. Sie benötigen einen Teppich oder eine Yogamatte sowie eine bequeme Sitzunterlage für den Boden.

Halten Sie Papier und Buntstifte bereit und Ihre Fingernägel möglichst kurz.

Astrid Ohnmacht ist Shiatsu-Praktikerin (Dipl.) und Erwachsenenbildnerin (M. A.). In ihrer Berliner Praxis begleitet sie seit vielen Jahren Menschen mit Shiatsu, Klang und Massage. Sie ist fasziniert von dem Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Emotionen sowie dem Zyklus der fünf Elemente. Dieses Wissen und die Erfahrungen gibt sie mit großer Freude in Onlinekursen weiter. Die Theorie wird darin durch spielerisches Experimentieren und Erforschen am eigenen Körper erfahrbar.

ASTRID OHNMACHT

Mi301-080S	17.04.–12.06.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
8 X MI, 19.00–20.30 UHR	60,80 EURO Entgelt
ONLINE	38,40 EURO ermäßigt

Meditation

Verschiedene Techniken kennenlernen

In diesem Kurs erfahren Sie, was Meditation ist, wie sie zu erlernen und anzuwenden ist. Sie bekommen einen Überblick über verschiedene Meditationstechniken: welche Techniken Stress abbauen, Gedanken abschalten helfen, Tagesaktivität oder Nachtruhe fördern. Sie erfahren, wie Sie Ängste (z.B. Prüfungsangst), Zweifel, Wut loswerden, Verspannungen vermeiden und Schmerzen lindern können. Sie lernen abzuschalten, sich körperlich und geistig zu entspannen und zu erholen. Es wird erklärt, wie Sie diese Techniken speichern und nach Bedarf in jeder Situation mental abrufen können.

Mit Entspannungsübungen

Bitte lockere Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mitbringen.

Anja Bodenstein hat Staatswissenschaften und Sozialpolitik studiert und viele Jahre in einem klassischen Bürojob gearbeitet. Aus dem Wunsch heraus durch ein Gleichgewicht von Bewegung und Entspannung einen Ausgleich zum Alltag zu leben, vertiefte sie ihr Wissen über Yoga. Heute gibt sie dieses als fundiert ausgebildete Yogalehrerin, als Personal Trainerin und Ernährungsberaterin von Herzen weiter. „In meinen Klassen gestalte ich körperlich und geistig ganzheitlich ansprechende Sequenzen. Mir ist dabei das achtsame Zentrieren genauso wichtig wie Aufrichtung und kraftvolle Ruhe."

ANJA BODENSTEIN

Mi301-090F	18.02.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–17.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Eine Einführung in das Thema Stressbewältigung mit Achtsamkeit

Wochenendkurs

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein erfahrungsorientiertes Trainingsprogramm, das jahrtausendealtes Wissen über die positive Wirkung von Meditation, Geistesschulung und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung, Psychologie und Kommunikationsforschung vereint. MBSR wurde vor ca. 25 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts entwickelt und zeigt Menschen einen Weg auf, wie sie durch das Erlernen und Praktizieren von Achtsamkeit wieder mehr Präsenz, Gelassenheit und Lebendigkeit in ihr Leben bringen können. MBSR richtet sich an Menschen, die Wege suchen, mit Stressbelastungen in Beruf und Privatleben hilfreich umzugehen, die körperlich oder psychischen belastet sind oder die ein lebendiges Gewahrsein im Alltag kultivieren und entwickeln möchten. Mit MBSR leisten Sie einen aktiven Beitrag zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität.

Folgende Übungen und Inhalte werden den Kursverlauf begleiten:
- Körperarbeit und sanfte Übungen aus dem Yoga
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsmeditationen
- Alltagsnahe Achtsamkeitsübungen
- Einführung und Reflektion verschiedener Schwerpunktthemen
- Erfahrungsaustausch

MBSR-Kurse ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Auch ist eine allgemeine psychische Stabilität wichtig, damit keine Überforderung entsteht.

Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage/Matte für längeres Liegen, eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Anja Nothelfer ist Heilpraktikerin, MBSR-Trainerin und Klangschalentherapeutin.

WOCHENENDKURS

ANJA NOTHELFER

Mi301-122F	24./25.02.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	61,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	35,20 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR nach Jon Kabat-Zinn

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein erfahrungsorientiertes Trainingsprogramm, das jahrtausendealtes Wissen über die positive Wirkung von Meditation, Geistesschulung und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung, Psychologie und Kommunikationsforschung vereint. MBSR wurde vor ca. 25 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts entwickelt und zeigt Menschen einen Weg auf, wie sie durch das Erlernen und Praktizieren von Achtsamkeit wieder mehr Präsenz, Gelassenheit und Lebendigkeit in ihr Leben bringen können. MBSR richtet sich an Menschen, die Wege suchen, mit Stressbelastungen in Beruf und Privatleben hilfreich umzugehen, die körperlich oder psychischen belastet sind oder die ein lebendiges Gewahrsein im Alltag kultivieren und entwickeln möchten. Mit MBSR leisten Sie einen aktiven Beitrag zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität.

Folgende Übungen und Inhalte werden den Kursverlauf begleiten:
- Körperarbeit und sanfte Übungen aus dem Yoga
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsmeditationen
- Alltagsnahe Achtsamkeitsübungen
- Einführung und Reflektion verschiedener Schwerpunktthemen
- Erfahrungsaustausch

MBSR-Kurse ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Auch ist eine allgemeine psychische Stabilität wichtig, damit keine Überforderung entsteht.

Um optimal vom Kurs profitieren zu können setzt das Angebot eine Bereitschaft zum selbständigen täglichen Üben voraus. Dazu bekommen Sie umfangreiches Übungsmaterial ausgehändigt. Die Kosten für das Übungsmaterial (15 Euro) bezahlen Sie bitte bei der Kursleiterin.

Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage/Matte für längeres Liegen, eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

ZUR PERSON ANJA NOTHELFER: SIEHE LINKE SPALTE

ACHTWOCHEN-KURS MIT VORGESPRÄCHSTERMIN

ANJA NOTHELFER

Mi301-124F	25.01.–18.04.2024
33 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 10.00–12.30 UHR	114,66 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	64,67 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Mindfulness Based Stress Reduction

MBSR in English

MBSR is a training in mindfulness, clarity and relaxation.

About thirty years ago Jon Kabat-Zinn developed a course structure that enables people to improve their lives, to handle stressful situations more successfully, to manage ruminating thinking processes and negative emotions.

Mindfulness is a way to appreciate the moment in life as it is rather than we want it to be. Our responses often happen on auto-pilot without much thinking about it.

In the course of the training you will get to know various practices that support the process of becoming mindful in everyday life like the Bodyscan, sitting meditation practices and simple stretches taken from Hatha-Yoga.

In order to gain maximum from a training like this you need to be prepared to practice about 45 minutes a day with the support of guiding audio recordings.

An eight week training course with a preliminary introductory meeting

You can purchase the training material (20 €) directly from the trainer.

Dr. Ayse Dayi is a psychologist, mindfulness trainer and Reiki practitioner (RMT). With her Orca Dreams Platform for Mindful Living, Ayse provides training and consultation to individuals and institutions on holistic health, stress reduction, mindfulness in education and workplace. Ayse is a certified MBSR Teacher, who has been teaching MBSR online and in person since 2020 to diverse group of individuals from Turkey, Germany, Europe and the U.S.

AYSE DAYI

Mi301-126F	08.02.–25.04.2024
40 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 14.00–17.00 UHR	136,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	76,00 EURO ermäßigt
Raum C5	

Re-membering and Honoring my Sacred Feminine: A Women's Circle on Gender, Body and Sexuality

For ages, women and femininity have been suppressed and mistreated by the patriarchal systems that still dominate most cultures. For some time though we see the whole world and our GAIA -MotherEarth- going through a change, a shift that is bringing back the power to the Sacred Feminine that it deserves while leading to a redefinition of the masculine. We see evidence of this unfolding, in rising female leadership in the world (from Greta to feminist leaders in New Zealand and Latin America), increase in sacred feminine and sacred masculine/ masculinity gatherings, and growing ecological movements and ways of life that is in right relationship with the Earth.

This is a course for all who self-define as women. The course is meant to be a collective exploration of our femininity, with an aim to liberate our minds and bodies of the cultural notions of shame, guilt, imperfection, limited expression in the world, and to discover and reconnect to our Sacred Femininity, to the ancient wisdom of our bodies and sexuality and create new ways of being that are more healing, balanced and whole. The format of the course will be a women's sharing circle, held for 8 weeks (1 introduction session followed by 7 weeks of gestation/unfolding). Using scientific and fictive readings, films, writing exercises, artwork, movement, meditation and sharing of our own experiences from childhood to now in a safe environment. We started the circle last Spring Semester. We will continue our exploration on gender, historical degradation of the feminine, body image, childbirth, menstruation, motherhood, communication/expression and close with the session on re-membering and reuniting with the Sacred Feminine.

ZUR PERSON AYSE DAYI: SIEHE SEITE 133

AYSE DAYI

Mi301-127F	12.02.–22.04.2024
27 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 10.00–12.30 UHR	89,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	48,90 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Farkindalik Temelli Stres Azaltma Egitimi

MBSR in Türkisch

MBSR, Jon Kabat-Zinn tarafindan 1970'lerin sonlarinda ol'usturulmus ve o zamandan bu yana hem bireysel hem kurumsal baglamda (isyerlerinde, üniversitelerde, hastahanelerde, vs.) bir çok farkli grup tarafindan deneyimlenmis, bütüncül saglik, konsantrasyon ve stresle daha iyi basetme üzerine olumlu etkileri bilimsel ol'arak kanitlanmis sistematik bir programdir. Program farkindalikla yoga, temel meditasyon teknikleri, iletisim egzersizleri ve günlük pratikler yardimiyla zihnimizin ve bedenimizin isleyisini, bize hizmet etmeyen otomatik düsünce, duygu ve davranis kaliplarimizi kesfederek zihnin daha sakin, odakli ve uyanik hale gelmesine, kalbin ve duygularin sakinlesmesine ve hayatin zorluklari karsisinda daha bilinçli ehil tepkiler vermemize yardimci ol'ur. Tanisma oturumu, 8 hafta ders ve sessizlik günü içeren bu program toplamda 10 hafta sürecek ol'up, ders saati disinda günde ortalama 45 dakikaya kadar varan pratikler içerir. Pratikleri yaptikça faydasini gözlemleyebilirsiniz. Egitmen Dr. Ayse Dayi, IMA: Institüt für Achtsamkeit MBSR Egitmeni, Shai Tubali Meditasyon Okulu ve Reiki Master Teacher Sertifikalarina sahip bir psikolog, sosyolog ve meditasyon ögretmenidir. Egitim materyallerini (15 Euro) egitmenden alabilirsiniz. Egitim dili Türkçe'dir. Egitmen Türkçe'nin yanisira baslangiç seviyesinde Almanca, orta seviyede Fransizca ve iyi derecede Ingilizce de bilmektedir. Derslere lütfen rahat hareket edebileceginiz kiyafetlerle gelin.

Egitim materyallerini (20 €) egitmenden alabilirsiniz. Egitim dili Türkçedir. Egitmen baslangiç seviyesinde Almanca ve iyi derecede Ingilizce de bilmektedir. Derslere rahat hareket edebileceginiz kiyafetlerle gelin.

ZUR PERSON AYSE DAYI: SIEHE SEITE 133

AYSE DAYI

Mi301-128F	12.01.–22.03.2024
44 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X FR, 16.00–19.00 UHR	148,80 EURO Entgelt
SA 13.01., 10.00–16.00 UHR	82,80 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 205	

F. M. Alexander-Technik am Mittag – Online

Besser als Powernapping

Innehalten, die natürliche Aufrichtung zu erleben und Verspannungen loszulassen schenkt Ihnen in der Mitte des Tages frische Energie. Effektiver sogar als ein Mittagsschlaf. Sie lernen in diesem Kurs aber auch langfristig einen guten Selbstgebrauch kennen, ihn bewusst einzusetzen und damit Ihren Alltag wesentlich zu erleichtern.

Der Kurs ist offen für Anfängerinnen und Anfänger sowie Erfahrene, zum Kennenlernen und Vertiefen.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

Tanja Hübner ist Lehrerin der F. M. Alexander-Technik, Tänzerin und Tanzpädagogin. Sie unterrichtet Alexander-Technik Einzelstunden in ihrem Studio Berlin-Mitte und Gruppen an der VHS sowie an verschiedenen Tanzinstituten. Sie hat über 10 Jahre am Hochschulzentrum für Tanz (HdK) in den Alexander-Technik- Klassen assistiert. Darüber hinaus ist sie zertifizierte Trainerin und individuelle Prozessbegleiterin in Bewegungsevolution® und unterstützt Erwachsene, Kinder und Babys in ihrer Bewegungsentwicklung. Als Assistentin begleitet sie in Bremen die Ausbildungsklasse in Bewegungsevolution®.

TANJA HÜBNER

Mi301-130F	09.01.–19.03.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 13.15–14.15 UHR	50,66 EURO Entgelt
ONLINE	30,67 EURO ermäßigt

F. M TANJA HÜBNER

Mi301-130S	16.04.–18.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 13.15–14.15 UHR	50,66 EURO Entgelt
ONLINE	30,67 EURO ermäßigt

F. M. Alexander-Technik

Grundkurs

Wir haben von Natur aus einen guten Selbstgebrauch. Ein uns angeborener Aufrichtungsmechanismus, das dynamische Verhältnis von Hals, Kopf und Rücken, sorgt für mühelose Aufrichtung, Kraft und Präsenz. Doch wir stören ihn durch unbewusste Gewohnheiten und machen uns das Leben schwer. Wie können wir die natürliche Leichtigkeit wiederfinden? Durch Erkennen der ungünstigen Muster. Durch Innehalten der gewohnten Bewegungsreaktionen. Durch mentale Anweisungen, die unser psychophysisches Verhältnis positiv beeinflussen. Durch klares Körperbewusstsein. In Gruppen- und Einzelarbeit werden in diesem Kurs die Prinzipien der F. M. Alexander-Technik vermittelt und wie sie unmittelbar im Alltag angewendet werden können. Dieser Kurs ist ein gutes Warm Up für den Kurs „Stimme und Präsenz".

Der Kurs ist offen für Anfängerinnen und Anfänger sowie Erfahrene, zum Kennenlernen und Vertiefen.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

ZUR PERSON PATRICIA FESENMEYER: SIEHE RECHTE SPALTE

ZUR PERSON TANJA HÜBNER: SIEHE SEITE 129

PATRICIA FESENMEYER

Mi301-135F	11.01.–21.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–18.30 UHR	76,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	44,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

TANJA HÜBNER

Mi301-135S	18.04.–27.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–18.30 UHR	76,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	44,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Aufrichtung von Kopf bis Fuß – die Kursleiterin arbeitet mit einem Teilnehmer an der Körperhaltung

F.M.Alexander-Technik mit Vorerfahrung

Stimme und Präsenz unterstützen und entwickeln

In diesem Kurs werden wir die Alexander-Technik anwenden, um den Raum für leichtere und günstigere Ausdrucksweisen zu öffnen. Du lernst mit einem wohlwollenden Blick deine Gewohnheiten und Bewegungsmuster anzuerkennen. Deine Wahrnehmung für dich und deine Umgebung wird vertieft, und auf spielerische Weise kannst du erforschen, wie Atem, Stimme und Bewegung sich mühelos organisieren können. Die Unterstützung aus dir selbst und deiner Umgebung wird dir mit der Zeit zugänglicher und damit fällt es dir auch immer mal wieder leichter aus deinen Gewohnheiten auszubrechen und Raum für Neues zu öffnen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die etwas Vorerfahrung mit der Alexander-Technik haben.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

- **Mireia Aragonès wurde in Barcelona als Tänzerin und Pilates-Lehrerin ausgebildet. 2011 bis 2014 absolvierte sie eine Ausbildung zur Lehrerin der F.M. Alexander-Technik in Berlin. Seitdem unterrichtet sie Einzel- und Gruppenunterricht in freier Praxis, an Universitäten und assistiert im HZT. Ihre Leidenschaft besteht darin, Menschen zu helfen, sich mit sich selbst zu verbinden, ihre Selbstwahrnehmung und Wahlmöglichkeiten durch Bewegung, Achtsamkeit und Spiel zu erweitern.**
- **Patricia Fesenmeyer ist Lehrerin für F. M. Alexander-Technik. Es macht ihr Freude, einen Raum zu schaffen, indem experimentiert werden kann und Wege gefunden werden dem Leben mit Leichtigkeit zu begegnen.**

MIREIA ARAGONÉS CAROL

Mi301-138F	11.01.–21.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.45–20.15 UHR	76,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	44,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

PATRICIA FESENMEYER

Mi301-138S	11.04.–04.07.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
12 X DO, 18.45–20.15 UHR	89,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	51,20 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Rückgrat haben durch die Alexander-Technik

Aufrichtung geschieht durch Muskeln, die direkt an der Wirbelsäule entlang verlaufen. Ihre Funktion ist es, die Wirbelsäule aufzurichten und darüber liegende Muskelschichten zu aktivieren. Sie sind somit die wichtigsten Muskeln für einen gesunden Rücken. Direktes Körpertraining erreicht diese tiefe Muskulatur aber nur schwer. In dem Kurs zeige ich

Ihnen eine indirekte Methode, die das kann. Sie lernen den natürlichen Aufrichtungsreflexmechanismus und mentale Anweisungen als alltägliches Bodybuilding kennen. Und Sie erleben, dass gutes Selbstbewusstsein im wahrsten Sinne des Wortes von innen, von einem starken Rückgrat, kommt.

Bitte lockere Kleidung und eine Decke mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

Heike Sheratte, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, studierte Tanz in München und New York. Seit 1996 ist sie Lehrerin der F. M. Alexander-Technik. Sie unterrichtet in freier Praxis, am Ausbildungszentrum für F. M. Alexander-Technik, Berlin und als Dozentin an der Musikhochschule „Hanns-Eisler". An der City VHS Mitte gibt sie seit 20 Jahren Alexander-Technik-Kurse.

HEIKE SHERATTE

Mi301-146F	20.04.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–17.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Kursleiterin Heike Sheratte demonstriert mit der Alexandertechnik eine natürliche Aufrichtung

Das Schreckmuster auflösen mit der F. M. Alexander-Technik

Unser Leben ist ungeheuer temporeich, die vielfältigen Veränderungen sind oft kaum mehr zu fassen. Es kommt zu Anpassungsproblemen im gesamten Organismus. Eines davon ist das Schreckmuster, unsere instinktive Schutzreaktion. Wir ziehen Hals, Kopf und Schultern zusammen. Wird das Scheckmuster zum Dauerzustand, kommt es zu Verspannungen und Schmerzen in diesen und anderen Bereichen des Körpers. Außerdem beeinflusst es die Psyche negativ. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie das Schreckmuster durch gute Selbstwahrnehmung, mentale Anweisungen und indirekte Bewegungsaktivitäten auflösen können. Wenden Sie die Werkzeuge in Ihrem Alltag an, stellen sich nach und nach Leichtigkeit, bewusste Anpassung und psychisches Wohlergehen ein.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON HEIKE SHERATTE: SIEHE LINKE SPALTE

HEIKE SHERATTE

Mi301-147F	08.06.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–17.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Training in Bewegungsevolution®

Vormittagskurs

Die Bewegungsevolution® unterstützt Sie, im Körper Durchlässigkeit zu erleben und unnötige Spannungen loszulassen. Sie ist aktivierend und entspannend zu gleich, verbessert die Koordinaten und Beweglichkeit.

Das Training ist sanft und gibt Zeit, im eigenen Körper anzukommen, so wechseln sich Phasen der Aktivität und Ruhe ab.

Die Bewegungsphasen im Training basieren auf der frühkindlichen Bewegungsentwicklung und den frühen Reflexen und helfen, diese zu integrieren.

Menschen, die eine gute Aufrichtung, körperliche Spannungen abbauen, eine Rechtslinksschwäche ausgleichen oder einfach nur beweglich bleiben möchten, können von dieser Methode profitieren.

Bitte dicke Socken und 1-2 Taschenbücher als Kopfunterlage mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON TANJA HÜBNER: SIEHE SEITE 129

TANJA HÜBNER

Mi301-156F	05.01.–15.03.2024
16 Unterrichtseinheiten	5 Teilnehmer/-innen
8 X FR, 16.45–18-15 UHR	62,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	36,80 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

TANJA HÜBNER

Mi301-156S	19.04.–28.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	5 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 16.45–18.15 UHR	76,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	44,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Training in Bewegungsevolution® das Nervensystem balancieren und beruhigen

Vormittagskurs

Die Bewegungsevolution® zeigt uns einen Weg auf, wie wir in kleinen Schritten unser Nervensystem beruhigen und in die Entspannung finden können.

Viele von uns haben die Erfahrung gemacht, dass Zeitdruck, Aufgabenfülle und die digitalen Medien uns nicht mehr abschalten lassen. Der Stress, der in uns entsteht, spüren wir in unseren Gedanken, Emotionen und im Körper.

Im Kurs nehmen wir uns Zeit gut im Körper anzukommen. Und starten von dort über kleine Impulse zu immer größere Bewegungsabläufen.

In diesem Training wechseln sich Phasen der Aktivität und Ruhe immer wieder ab, sodass wir Erfahrungen machen können, wie wir uns selbstständig regulieren können und möglicherweise entstandene Anspannungen wieder loslassen können.

Die Bewegungen, die wir ausführen, sind sanft und achtsam und beruhen auf dem frühen Bewegungslernen. Sie beginnen mit kleinen Impulsen und entwickeln sich zu größeren Bewegungsphasen. Jede/r kann die Bewegungen so modulieren, dass sie den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechen Training in Bewegungsevolution®das Nervensystem balancieren und beruhigen

ZUR PERSON TANJA HÜBNER: SIEHE SEITE 129

WOCHENENDKURS

TANJA HÜBNER

Mi301-157F	17.02/18.02.2024
8 Unterrichtseinheiten	5 Teilnehmer/-innen
SA/SO 14.00–17.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

TANJA HÜBNER

Mi301-158S	15./16.06.2024
8 Unterrichtseinheiten	5 Teilnehmer/-innen
SA/SO 14.00–17.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Training in Bewegungsevolution® mit Buchungscode für Ehrenamtliche

Vormittagskurs

Die Bewegungsevolution® unterstützt Sie, im Körper Durchlässigkeit zu erleben und unnötige Spannungen loszulassen. Sie ist aktivierend und entspannend zu gleich, verbessert die Koordinaten und Beweglichkeit.

Das Training ist sanft und gibt Zeit, im eigenen Körper anzukommen, so wechseln sich Phasen der Aktivität und Ruhe ab.

Die Bewegungsphasen im Training basieren auf der frühkindlichen Bewegungsentwicklung und den frühen Reflexen und helfen, diese zu integrieren.

Menschen, die eine gute Aufrichtung, körperliche Spannungen abbauen, eine Rechtslinksschwäche ausgleichen oder einfach nur beweglich bleiben möchten, können von dieser Methode profitieren.

Bitte dicke Socken und 1-2 Taschenbücher als Kopfunterlage mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON TANJA HÜBNER: SIEHE SEITE 129

TANJA HÜBNER

Mi301-157S	19.04.–05.07.2024
20 Unterrichtseinheiten	4 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 16.45–18,15 UHR	5,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	5,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Von den Füßen bis zum Kopf

FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung

FELDENKRAIS® ist eine Lernmethode, die durch das Erspüren und Wahrnehmen von Bewegung eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht bewirkt. In diesem Wochenend- Workshop führe ich Sie durch vier Lektionen, die Ihnen zu einer besseren Aufrichtung und Offenheit, mehr Stabilität und Standhaftigkeit und geschmeidigerer Beweglichkeit und Flexibilität führen.

Alle angesagten Bewegungen führen Sie langsam, spürend und erforschend durch. Dadurch können Sie die eigenen Bewegungsabläufe bewusst erleben, Gewohnheiten in ihnen erkennen und Alternativen ausprobieren. Dies ist ein körperlicher Lernprozess, der Ihr persönliches Denken, Fühlen und Handeln selbstbestimmt verändert und stärkt und sogar chronische Schmerzen lindern kann.

Der Kurs ist auf 2 Tage à 3 Stunden aufgeteilt, so dass Sie genügend Zeit zur inneren Verarbeitung und für weitere Wochenendaktivitäten haben.

Die Lektionen der FELDENKRAIS® Methode sind für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Matten und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich 1 Decke und 1 Kopfunterlage mit. Bitte tragen Sie bequeme, wärmende Kleidung und Socken.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.

Cornelia Michalek ist seit 1992 Geigenlehrerin und Orchesterleiterin an der Musikschule Fanny Hensel und seit 2007 zertifizierte und durchgängig lizenzierte FELDENKRAIS® Pädagogin. Sie gründete 2008 das Studio für Musik und Feldenkrais in Berlin Gesundbrunnen.

WOCHENENDKURS

CORNELIA MICHALEK

Mi301-170F	02./03.03.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–13.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Erleichterung für Augen, Nacken, Schultern

FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung

Sitzen Sie häufig am Computer? Schauen Sie ständig in Ihr Handy? Haben Sie einen Beruf, der wiederkehrende und einseitige Handlungen mit den Armen oder Händen erfordert oder in dem Sehen eine spezifische Rolle spielt? In diesem Workshop führe ich Sie durch Lektionen, mit denen Sie Ihr Sehen wieder variieren lernen können, Ihren müden Nacken wieder aufrichten lernen können und Ihre Schultern befreien lernen können.

FELDENKRAIS® ist eine Lernmethode, die durch das Erspüren und Wahrnehmen von Bewegung eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht bewirkt.

Alle angesagten Bewegungen führen Sie langsam, spürend und erforschend durch. Dadurch können Sie die eigenen Bewegungsabläufe bewusst erleben, Gewohnheiten in ihnen erkennen und Alternativen ausprobieren. Dies ist ein körperlicher Lernprozess, der Ihr persönliches Denken, Fühlen und Handeln selbstbestimmt verändert und stärkt und sogar chronische Schmerzen lindern kann.

Die Lektionen der FELDENKRAIS® Methode sind für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Matten und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich 1 Decke und 1 Kopfunterlage mit. Bitte tragen Sie bequeme, wärmende Kleidung und Socken.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.

ZUR PERSON CORNELIA MICHALEK: SIEHE SEITE 137

WOCHENENDKURS

CORNELIA MICHALEK

Mi301-171F	03.02.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA 14.15–18.00 UHR	25,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Tiefer, erholsamer Schlaf

Sounder Sleep System®

Tiefer, erholsamer Schlaf ist erlernbar! Auf der Basis des Sounder Sleep Systems®, eines speziell für Menschen mit Schlafproblemen entwickelten Übungsprogramms, lernen Sie, aus einer tiefen Entspannung und inneren Ruhe heraus wieder auf natürliche Weise sanft in den Schlaf hinüberzugleiten. Die Übungen bieten wirksame Hilfe bei Ein- und Durchschlafstörungen. Spezielle Tagestechniken sind wunderbar einsetzbar für kurze Erholungspausen und zur Stressreduktion in Alltag und Beruf.

Die Übungen werden liegend und sitzend ausgeführt.

Matten und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich 2 Decken, 2-3 Kissen und warme Socken mit.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.

ZUR PERSON CORNELIA MICHALEK: SIEHE SEITE 137

WOCHENENDKURS

CORNELIA MICHALEK

Mi301-172F	20./21.01.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–15.30 UHR	48,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	29,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

CORNELIA MICHALEK

Mi301-172S	13./14.04.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–15.30 UHR	48,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	29,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Tiefer, erholsamer Schlaf (Teil II)

Sounder Sleep System®

Tiefer, erholsamer Schlaf ist erlernbar! Auf der Basis des Sounder Sleep Systems®, eines speziell für Menschen mit Schlafproblemen entwickelten Übungsprogramms, lernen Sie, aus einer tiefen Entspannung und inneren Ruhe heraus wieder auf natürliche Weise sanft in den Schlaf hinüberzugleiten. Die Übungen bieten wirksame Hilfe bei Ein- und Durchschlafstörungen. Spezielle Tagestechniken sind wunderbar einsetzbar für kurze Erholungspausen und zur Stressreduktion in Alltag und Beruf.

Die Übungen werden viel auf dem Boden liegend und auch sitzend ausgeführt.

Ein Fortführungskurs für alle, die Ihre Kenntnisse aus dem ersten Kurs mit neuen Übungen und Anregungen erweitern wollen und auch etwas Auffrischung einiger schon bekannter Übungen suchen.

Matten und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich 2 Decken, 2-3 Kissen und warme Socken mit.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.

ZUR PERSON CORNELIA MICHALEK: SIEHE SEITE 137

WOCHENENDKURS

CORNELIA MICHALEK

Mi301-173S	04./05.05.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–15.30 UHR	48,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	29,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Fußreflexzonenmassage

Wochenendkurs

In diesem Workshop geht es um unsere Füße. Was tun gegen kalte Füße? Wie bleiben sie bis ins hohe Alter beweglich? Im Mittelpunkt steht eine Einführung in die Fußreflexzonenmassage, als relativ einfach zu erlernende Methode, die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen. Die Massage wirkt entspannend und harmonisierend auf unseren Körper und dient, von Laien ausgeführt, vor allem der Gesundheitsvorsorge. Außer einer lokalen und intensiveren Durchblutung der Füße kann sie eine Verbesserung gestörter Gewebe – und Organfunktionen bewirken.

Bitte bringen Sie warme lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Kissen, Buntstifte und Papier für Notizen mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

Sylvia Zeller ist Yogalehrerin und ausgebildete Masseurin. Sie unterrichte seit vielen Jahren Massageworkshops unterschiedlicher Massagetechniken.

WOCHENENDKURS

SYLVIA ZELLER

Mi301-190F	25.05.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–17.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Massage von Kopf bis Fuß

Wochenendkurs mit Partnerin/Partner

In diesem Kurs üben wir uns in liebevoll, feinfühligen Berührungen, die Entspannung und Wohlbefinden auslösen. Durch gezielte, einfache Handgriffe aus der klassischen und ganzheitlichen Massage können sich Verspannungen lösen, Schmerzen gelindert und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Sowohl Nacken und Rücken werden ausführlich behandelt, auch für Arme, Hände, Beine, Füße, Gesicht und Kopf werden Techniken vorgestellt.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

Der Preis gilt für eine Person, Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner muss extra angemeldet werden.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, warme Socken, eine große Decke zum zudecken, ein Laken, ein flaches Kissen und Massageöl mit.

Peter Regulin ist als Masseur, Yogalehrer und Heilpraktiker in eigener Praxis in Berlin Schöneberg tätig. Er gibt seit 1996 Kurse in Yoga und Massage an Volkshochschulen. „Ich möchte, dass die Menschen Freude an der Kunst des Massierens finden und nicht nur am massiert-werden."

WOCHENENDKURS MIT PARTNERIN/PARTNER

PETER REGULIN

Mi301-205F	27./28.04.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 27.04., 10.00–17.00 UHR	49,33 EURO Entgelt
SO 28.04., 10.00–14.00 UHR	29,33 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

Wohlfühlmassagen – Entspannt und gut gelaunt ins Wochenende

Wochenendkurs mit Partnerin/Partner

Wie herrlich ist es, nach einer anstrengenden Woche eine Rücken- und Nackenmassage zu erhalten! Wir erlernen wirkungsvolle, eingängige Griffe rund um die Wirbelsäule und die Schultern.

Der Preis gilt für eine Person, Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner muss extra angemeldet werden.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Laken, ein flaches Kissen und Massageöl mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English, Czech or Turkish when required.

Dunja Schless ist Physiotherapeutin und unterrichtet seit 2007 unter anderem Yoga, Pilates, Massage und Entspannung. Daneben gibt sie Ihre Kenntnisse bezüglich lockerer Kiefergelenke, Schultern, Nacken und einer starken sowie geschmeidigen Lendenwirbelsäule in Spezialkursen weiter. Privat singt und tanzt sie gerne.

WOCHENENDKURS MIT PARTNERIN/PARTNER

DUNJA SCHLESS

Mi301-216F	23.03.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–16.30 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Facelifting

mit Lymphdrainage und Selbstmassage

Durch ein tägliches kurzes Muskeltrainingsprogramm können Sie, auch ohne Skalpell, Falten und erschlaffte Gesichtszüge beeinflussen. Unterstützt wird dieses Trainingsprogramm durch Lymphdrainagemassage. Die Stimulierung des Lymphflusses führt zu einer besseren Versorgung und Entschlackung der Gesichtshaut. Außerdem lernen Sie, Ihr

Gesicht zu entspannen und fördern damit Ihre „Schönheit von innen".

Anmeldung paarweise und einzeln möglich.

Der Preis gilt für eine Person, Ihr/e Partner/in muss extra angemeldet werden

Bitte bringen Sie einen Handspiegel oder ein Smartphone mit Kamera sowie eine Decke und Schreibzeug mit

Your course instructor can answer your questions in English, Czech or Turkish when required.

Dunja Schless ist seit 2007 selbständige Physiotherapeutin und gibt seit Jahren Kurse zu den Themen „Knie" ,„Füße" und „Kiefer und Nacken".

WOCHENENDKURS

DUNJA SCHLESS

Mi301-222F	24.03.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–15.00 UHR	26,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Partner-Massage Kunst der Berührung – von Kopf bis Fuß

Wochenendkurs mit Partner*in

Diese Massage ist sanft, sensitiv, langziehend meditativ – wie eine Welle in eleganter Choreographie – streichelt, dehnt und drückt den Körper im Einklang mit Entspannungsmusik. Sie beeinflusst Nerven und Psyche positiv. Verspannungen und Schmerzen lösen sich auf, Körper und Seele sinken in tiefe Trance, eingehüllt in einen Traum aus Wohlgefühlen – ein Erlebnis. Diese Massage ist aus asiatischer Heilkunst und Psychologie, Shiatsu, Polarity, Reiki, Meditation extra für Paare konzipiert, die vorhaben, etwas Neues auszuprobieren, zu lernen, sich gegenseitig zu verwöhnen, sich zu nähern, „Eins" zu fühlen und das als Wellness fortzusetzen und weiter zu genießen. Massagetechniken, einfühlsame Handgriffe werden gezeigt und geübt und einzeln korrigiert. Dazu gibt es Entspannung und Dehnung des ganzen Körpers.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

Der Preis gilt für eine Person, Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner muss extra angemeldet werden.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, warme Socken, ein Laken, ein kleines Kissen, Massageöl und Verpflegung mit.

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE SEITE 129

WOCHENENDKURS MIT PARTNERIN/PARTNER

RUNA BULLA

Mi301-231F	27./28.01.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Nackenmassage

Schultern – Nacken – Kreuz

Was tun gegen Verspannung und Schmerzen?

Schlechte Haltung, körperliche und psychische Belastung und Stress sitzen als Verspannung in der Muskulatur, insbesondere in Schultern, Nacken und Kreuz fest und schmerzen. Der Kurs bietet vielfältige manuelle Techniken, die auf Grundlage von Schul- und Naturmedizin und asiatischer Heilkunst entwickelt wurden. Diese haben erfahrungsgemäß eine positive Wirkung auf chronisch und akut verspannte und schmerzhafte Muskulatur. Techniken zur Lockerung und Durchblutung sowie

Akupressur, Shiatsu und klassische Massage in Kombination mit Stretching, einfacher Chiropraktik und An- und Entspannungstechniken nach Jacobson werden gezeigt, geübt und einzeln korrigiert. Dazu Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Muskeln als Prävention.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, warme Socken, Massageöl, ein kleines Kissen, ein, Laken, Verpflegung, Stift und Papier mit.

Der Preis gilt für eine Person, Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner muss extra angemeldet werden.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE SEITE 129

WOCHENENDKURS MIT PARTNERIN/PARTNER

RUNA BULLA

Mi301-238F	20.01.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–17.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Tai Chi Chuan

9er Form (ChenStil)

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist und fördert die Gesundheit. Sie erlangen eine Verbesserung des Körpergefühls und lernen, den Geist und den Körper zu entspannen. Auf diesem Weg entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre eigene Mitte.

In diesem Kurs steigen wir in die 9-er Form des klassischen Chen-Tai Chi Chuan im lebendigen Stil nach Großmeister-Chen Xiaowang ein.

Bitte lockere Kleidung und hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene.

Michael Marx lernt und lehrt Tai Chi Chuan und Qi Gong seit mehr als 20 Jahren. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MICHAEL MARX

Mi301-256F	08.01.–18.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 18.15–19.45 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

MICHAEL MARX

Mi301-256S	15.04.–24.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 18.15–19.45 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Tai Chi Chuan

19er Form (Chen Stil)

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist und fördert die Gesundheit. Sie erlangen eine Verbesserung des Körpergefühls und lernen, den Geist und den Körper zu entspannen. Auf diesem Weg entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre eigene Mitte.

In diesem Kurs lernen und vertiefen wir die komplette 19er-Form des klassischen Chen-Tai Chi Chuan im lebendigen Stil nach Großmeister Chen Xiaowang und pflegen die Grundlagen der Basisübungen Stehende Säule und Seidenübungen.

Vorkenntnisse (Tai Chi Quan-Grundlagen) sollten vorliegen.

Bitte lockere Kleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON MICHAEL MARX: SIEHE OBEN

MICHAEL MARX

Mi301-263F	08.01.–18.03.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 20.00–21.30 UHR	59,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

MICHAEL MARX

Mi301-263S	15.04.–24.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 20.00–21.30 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Tai Chi Chuan

19er Form

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungkunst. Sie überzeugt in ihrer umfassenden Wirkung als Gesundheitstraining, Atemschulung, zur Entwicklung innerer Stärke und als Weg zur Selbstentfaltung. Taijiquan stärkt und verbessert Ihr Körpergefühls 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 erlangen Sie Sicherheit in den Bewegungsabläufen der 19-er Form in verschiedenen Geschwindigkeiten.

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

Bitte lockere Kleidung und hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Tai Chii Chuan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

HUU MINH NGUYEN

Mi301-253F	09.01.–23.04.2024
26 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
13 X DI, 16.00–17.30 UHR	89,90 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	53,50 EURO ermäßigt
Raum C5	

HUU MINH NGUYEN

Mi301-253S	30.04.–09.07.2024
22 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 16.00–17.30 UHR	77,30 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	46,50 EURO ermäßigt
Raum C5	

Tai Chi Chuan

75er Form

In diesem Kurs erlangen Sie die 75 er Form Teil 4 in verschiedenen Geschwindigkeiten

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

Bitte lockere Kleidung, hallengeeignete Schuhe und ein Holzschwert mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON MINH NGUYEN: SIEHE OBEN

Teil 4

HUU MINH NGUYEN

Mi301-273F	09.01.–23.04.2024
26Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
13 X DI, 17.45–19.15 UHR	89,90 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	53,50 EURO ermäßigt
Raum C5	

Teil 1

In diesem Kurs erlangen Sie die 75 er Form Teil 1 in verschiedenen Geschwindigkeiten.

HUU MINH NGUYEN

Mi301-273S	30.04.–09.07.2024
22 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 17.45–19.15 UHR	70,70 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	39,90 EURO ermäßigt
Raum C5	

Tai Chi Chuan Intensiv am Samstag

Entspannen, Kraft schöpfen, an der eigenen Struktur arbeiten, sich wohlfühlen. Auf Grundlage des klassischen Chen-Tai Chi Chuan nach Großmeister Chen Xiaowang vertiefen wir die 19er-Form und pflegen die Basisübungen der Stehenden Säule und Seidenübungen sowie Partnerübungen (Tui Shou).

Vorkenntnisse (Tai Chi Chuan-Grundlagen) sind wünschenswert.

Bitte lockere Kleidung und hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON MICHAEL MARX: SIEHE SEITE 141

WOCHENENDKURS

MICHAEL MARX

Mi301-275F	20.04.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–16.00 UHR	28,89 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	18,63 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Chen Taijiquan

Qigong Grund Kurs

Für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

Tai Ji Quan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungkunst. 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.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 141

HUU MINH NGUYEN

Mi301-277F	22./23.06.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	31,20 EURO ermäßigt
Raum 305	

HUU MINH NGUYEN

Mi301-277S	06./07.07.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	31,20 EURO ermäßigt
Raum 305	

Q Taijiquan 50er Schwert Form

Wochenendkurse

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 141

Teil 1

HUU MINH NGUYEN

Mi301-278F	06./07.01.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	31,20 EURO ermäßigt
Raum 305	

Teil 2

HUU MINH NGUYEN

Mi301-279F	27./28.04.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	31,20 EURO ermäßigt
Raum 305	

Teil 3

HUU MINH NGUYEN

Mi301-280F	04./05.05.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	31,20 EURO ermäßigt
Raum 305	

Teil 4

HUU MINH NGUYEN

Mi301-281F	01./02.06.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	31,20 EURO ermäßigt
Raum 305	

Qigong und Kalligraphie

Vereinigung der Bewegungen von Körper und Pinsel

Qigong ist eine von den wichtigsten Lebenspflege-Trainingsformen aus dem alten China und ist ein Bestandteil der chinesischen Medizin. In der ganzen antiken chinesischen Kultur geht es darum, sich als Menschen der Lebensenergie Qi bewusst zu werden, und sie zu ernähren und zu pflegen. Kunst ist die Ausdrucksform der Kultur. Im alten China wurde Kalligraphie und Tuschmalerei als Qigong auf dem Papier bezeichnet. In diesem Kurs üben wir, wie wir durch sanfte und bewusste Körperbewegungen mit dem Pinsel die Kalligraphie auf dem Reispapier – unserer Taiji-Fläche kennenlernen. Die sichtbare Kalligraphie entsteht aus der Linienführung; die Linienführung entsteht aus der Pinselführung aus unserer Körperbewegung; unsere Körperbewegung stammt aus unserer Energie und dem universellen Energiefluss. Schließlich ist die Kalligraphie eine sichtbare Formen und das Resultat aus dem Fluss unserer Energie. In diesem Workshop werden wir immer mehr durch Qigong-Bewegungen und Kalligraphieschreiben bewusst mit unserer Energie und Energiequelle in Kontakt treten. Wir werden mit der Kalligraphie Schriftzeichen wie „Energie", „Freude", „Gesundheit", „Langlebigkeit", „Glück" und „Ewigkeit" usw. schreiben lernen. Die Energie, die wir in Körper und Geist spüren können, wird sichtbar als Energiefluss mit unserer Pinselbewegung mit der Tusche in unserer Kalligraphie-Qigong.

Bitte ziehen Sie dabei lockere Kleidung und Schuhe an.

Zusatzkosten: 15 € für Tusche, Pinsel, verschiedenes Reispapier und Farben. Bitte im Kurs bezahlen.

LEI ZHANG

Mi301-110F	11./12.05.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	54,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,00 EURO ermäßigt
Raum 2.03	

Qigong

Mit den runden, fließenden Bewegungen des Qigong wird die Philosophie von Yin und Yang erfahrbar: Ruhe und Bewegung, Vorstellungskraft und Körperwahrnehmung, Aufrichtung und Verwurzelung, Innen und Außen ergänzen sich und kommen miteinander ins Spiel. In den folgenden Kursen werden verschiedene Übungen vermittelt. Alle Kurse sind für Anfänger*innen geeignet und auch für Übende mit Erfahrung, die ihre Praxis vertiefen wollen. Qigong ist beides: einfach und anspruchsvoll.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required

am Vormittag

KARIN HESCH

Mi301-289F	11.01.–21.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 10.00–11.30 UHR	72,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

KARIN HESCH

Mi301-289S	18.04.–27.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 10.00–11.30 UHR	72,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

am Nachmittag

Your course instructor can answer your questions in Chinese and English when required.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe

Dr. phil. Kuan-wu (Jasmin) Lin ist Qigong- und Taiji-Lehrerin aus Taiwan. Ihre Qigong-Ausbildung erfolgte bei mehreren erstklassigen Qigong-Professoren. Spezialisiert hat sie sich auf das moderne System des medizinischen Qigongs "Daoyin Yangsheng Gong" zur Leitung der Lebensenergie (Qi) und Dehnung des Körpers zur Gesundheitsförderung.

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-292F	08.01.–18.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 15.30–17.00 UHR	72,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

KARIN HESCH

Mi301-295F	10.01.–13.03.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 16.30–18.00 UHR	65,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	38,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-292S	08.04.–24.06.2024
22 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
11 X MO, 15.30–17.00 UHR	78,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	45,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-293S	08.04.–24.06.2024
22 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
11 X MO, 17.15–18.45 UHR	78,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	45,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

KARIN HESCH

Mi301-295S	17.04.–26.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 16.30–18.00 UHR	72,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

am Abend

ZUR PERSON KUAN-WU (JASMIN) LIN: SIEHE SEITE 143

Gabriele Jerke praktiziert Qigong (und andere Körperarbeit) seit Ende der 90er Jahre. Sie hat eine vierjährige Ausbildung bei der Deutschen Qigong Gesellschaft absolviert und unterrichtet sanfte Qigongübungen in einer ruhigen, entspannten Atmosphäre

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-293F	08.01.–18.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.15–18.45 UHR	72,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

GABRIELE JERKE

Mi301-294F	08.01.–18.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.00 UHR	72,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

GABRIELE JERKE

Mi301-294S	15.04.–17.06.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 19.30–21.00 UHR	65,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	38,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Qigong zur Stärkung des Rückens Online

Onlinekurs

Im Alltag muten wir unserem Rücken zu viel zu – durch langes Sitzen, Bewegungsmangel, aber auch durch exzessiven Sport. Rückenschmerzen sind nach Erkältungsbeschwerden der häufigste Grund für den Besuch einer Arztpraxis. Das Wirbelsäulen-Qigong beinhaltet elf Übungsfolgen und mobilisiert stufenweise die 33 Wirbelkörper von oben bis unten auf solch subtile Weise, dass die Disposition der Wirbelsäule effektiv korrigiert wird und der Zwischenraum der Wirbel wieder gut mit Qi (Energie) und Blut versorgt wird. Somit hat es nicht nur eine therapeutische Wirkung auf sämtliche Rückenprobleme, sondern kräftigt auch die Muskulatur, eliminiert Verspannungen und macht den ganzen Körper geschmeidig. Das langfristige Praktizieren dieser Übungen trägt dazu bei, effektiv Rückenbeschwerden vorzubeugen und eine hohe Bewegungsfreiheit bzw. Lebensqualität zu erhalten.

Your course instructor can answer your questions in Chinese and English when required.

Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung

ZUR PERSON KUAN-WU (JASMIN) LIN: SIEHE LINKE SPALTE

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-296F	09.01.–19.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.15–18.45 UHR	72,00 EURO Entgelt
ONLINE	42,00 EURO ermäßigt

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-296S	23.04.–02.07.2024
22 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 17.15–18.45 UHR	78,40 EURO Entgelt
ONLINE	45,40 EURO ermäßigt

Qi Gong am Wochenende

Für einen entspannten Rücken

An diesem Wochenende lernen Sie Übungen aus dem Rücken-Qi Gong kennen, mit denen wir unser optimales Bewegungspotential finden, denn wir erfahren gleichsam Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung in dieser uralten chinesischen Bewegungslehre. Die ruhige Ausführung der Übungen ermöglicht eine erhöhte Aufmerksamkeit auf die Haltung der Wirbelsäule und den Bewegungsablauf, so dass wir Überspannungen wahrnehmen und die Bewegungen leicht und geschmeidig werden lassen können. Neben den positiven Effekten des Rücken-Qi Gong überträgt sich das Üben in entspanntem Bewegungsfluss harmonisierend auf den Geist, so dass wir möglichen Stresssituationen des Alltags gelassener begegnen können. Wir üben im Stehen und Sitzen und Liegen, Entspannung in der Rückenlage.

Es werden auch Elemente aus dem Hatha Yoga angeboten, die den Körper sanft dehnen, die Atmung vertiefen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, warme Socken, eine Decke und bei Bedarf einen kleinen Pausenimbiss mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

Angela Treder absolvierte ihre Ausbildung zur Qigong-Lehrerin am Shen Men Institut

ZUR PERSON KUAN-WU (JASMIN) LIN: SIEHE SEITE 143

WOCHENENDKURS

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-306F	18./19.05.2024
10 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–14.00 UHR	40,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

ANGELA TREDER

Mi301-307S	25./26.05.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–14.00 UHR	40,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Die acht edlen Übungen

Die acht Brokate

"Die acht Brokate" (Ba Duan Jin) aus dem 12. Jahrhundert gilt als eine der grundlegenden Qigong-Formen, die unter dem Volk die am weitesten verbreitete Trainingsmethode ist, um sich fit und ein langes Leben zu erhalten. Da die Übungsreihe so essentiell und schön konzipiert ist, werden sie mit dem edlen und wertvollen Seidenstoff verglichen, daher der Name.

Durch die sanften, langsamen und graziösen Bewegungen lassen sich folgende Auswirkungen erzielen: Müdigkeit beseitigen, Dysbalancen von Schulter und Rücken korrigieren, Kreislauf fördern, Magen und Darm regulieren, Körperkondition stärken, die Muskulatur der Taille verstärken (Vorbeugung gegen Hexenschuss), die Sehkraft verbessern usw.

Die acht edlen Übungen sind einfach zu erlernen und geeignet für jede Altersgruppe.

Your course instructor can answer your questions in Chinese and English when required.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe

ZUR PERSON KUAN-WU (JASMIN) LIN: SIEHE SEITE 144

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-290F	27./28.01.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–15.00 UHR	42,14 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,14 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (	

Yi Jin Jing – Qigong der Shaolin-Mönche

Die Mönche des Shaolin-Tempels sind weltweit für ihre Kampfkunst berühmt, aber nur wenige wissen, dass sich ihre Kraft und Geschmeidigkeit dem "Yi Jin Jing" verdankt. "Yi Jin Jing" bedeutet übersetzt "die Wandlung des Gewebes", sie umfasst das Training von Faszien, Sehnen und Wirbelsäule. Sie beschleunigt die Regeneration des Körpers und fördert die Beweglichkeit. Ein chinesischer Spruch heißt: "Je elastischer die Sehnen, desto länger die Lebensdauer". Daher ist "Yi Jin Jing" eine wunderschöne Qigong-Routine, die wieder Jugend und Fitness verleiht.

Die Übungen sind relativ sportlich, daher ist es eher geeignet für die Leute, die sich einigermaßen frei bewegen können.

Your course instructor can answer your questions in Chinese and English when required.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe

ZUR PERSON KUAN-WU (JASMIN) LIN: SIEHE SEITE 143

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-291F	16./17.03.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–15.00 UHR	42,14 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,14 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Hatha Yoga

Grundkurs

Die Übungen des Hatha-Yoga (Yoga des Körpers) dienen dem Ziel, den Körper und sich kennenzulernen, um im Alltag aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Kraft handeln zu können. Aufmerksames Einnehmen verschiedener Körperstellungen, gezielte Bewegungsabläufe, behutsame Atemlenkung und Entspannungstechniken verbessern die Körperhaltung, vertiefen den Atem, führen zu Energieaufbau und Konzentrationszuwachs. Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert, Verspannungen können sich lösen.

für Frühaufsteher

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen

Ines Dimke ist ausgebildete Pädagogin, Gesundheitstrainerin und hat Abschlüsse in diversen sportrelevanten Ausbildungsrichtungen. Sie ist Yogalehrerin BDY/EYU und Energydance-Trainerin.

INES DIMKE

Mi301-318F	11.01.–21.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 07.45–09.15 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

INES DIMKE

Mi301-318S	18.04.–04.07.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 07.45–09.15 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

am Vormittag

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English.

Edel Hausch ist Yogalehrerin und Heilpraktikerin (Psychotherapie). Sie unterrichtet seit mehr als 20 Jahren sowohl Gruppen- als auch Einzelstunden. Sie liebt Yang- und Yin-Yoga und bietet seit einiger Zeit auch Yogareisen an. Ihre Teilnehmer lieben ihre empathische und humorvolle Weise. Das Studium von Jin-Shin-Jyutsu eröffnet ihr ein wachsendes Verständnis der energetischen Ebene des Körpers.

EDELGARD HAUSCH

Mi301-332F	05.01.–22.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 11.15–12.45 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

EDELGARD HAUSCH

Mi301-332S	19.04.–28.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 11.15–12.45 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

am Nachmittag

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke oder ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English and Japanese when required.

Erika Takezawa Haaksma ist Physiotherapeutin und ausgebildete Yogalehrerin. Ihr Hauptanliegen im Kurs ist der achtsame und freundliche Umgang mit uns selbst.

ERIKA TAKEZAWA HAAKSMA

Mi301-346F	11.01.–21.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 16.30–18.00 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

ERIKA TAKEZAWA HAAKSMA

Mi301-346S	18.04.–27.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 16.30–18.00 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

am Abend

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und etwas zum Trinken mit.

Runhild Wirth ist Bildende Künstlerin und hat ihre vierjährige Yoga- Ausbildung 2002 beim Berufsverband der Yogalehrenden BDY/EYU absolviert.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 132

RUNHILD WIRTH

Mi301-347F	10.01.–13.03.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 18.15–19.45 UHR	59,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,10 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

RUNHILD WIRTH

Mi301-347S	17.04.–26.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 18.15–19.45 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

ANJA BODENSTEIN

Mi301-348F	11.01.–14.03.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X DO, 18.30–20.00 UHR	55,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,30 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

ANJA BODENSTEIN

Mi301-348S	11.04.–04.07.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
12 X DO, 18.30–20.00 UHR	71,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	40,40 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Yoga und Körperwahrnehmung

Yoga fördert die Einheit von Körper und Geist- in diesem Sinne stärkt die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit, die sie in diesem einwöchigen Intensivkurs erfahren ihre Entspannungsfähigkeit, Resilienz und Selbstfürsorge. Schritt für Schritt bauen wir die Haltungen auf und lernen systematisch ihre Wirkung und Einsatzmöglichkeiten kennen. In den körperlichen Übungen des Hatha-Yoga wird der gesamte Körper gestärkt und mobilisiert.

Dies schult einen bewussten Umgang mit uns selbst. Sie erfahren, wie Yoga sie unterstützen kann im Alltag aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Kraft handeln zu können. Aufmerksames Einnehmen verschiedener Körperstellungen, gezielte Bewegungsabläufe, behutsame Atemlenkung und Entspannungstechniken verbessern die Körperhaltung, vertiefen den Atem, führen zu Energieaufbau und Konzentrationszuwachs. Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert, Verspannungen können sich lösen.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Handtuch und Schreibzeug mitbringen.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 132

ANJA BODENSTEIN

Mi301-355F	02.04.–05.04.2024
32 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI-FR, 10.00–17.00 UHR	105,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	57,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Hatha-Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wollen wir anhand unterschiedlicher Themen unsere Yogapraxis vertiefen.

Durch klassische Yogaübungen, Bewegungsabläufe, Atem- und Entspannungsübungen und kurze Meditationen werden sowohl bessere körperliche Stabilität, als auch Flexibilität und innere Ruhe und Entspannung erreicht. Die praktischen Übungen werden durch Yogaphilosophie und anatomisches Wissen ergänzt.

Kenntnisse der Grundlagen des Hatha-Yoga werden vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

Regina Baehr ist Gymnastik- und Yogalehrerin.

REGINA BAEHR

Mi301-364F	08.01.–11.03.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 10.00–11.30 UHR	55,70 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	32,30 EURO ermäßigt
Raum 205	

REGINA BAEHR

Mi301-364S	08.04.–01.07.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
12 X MO, 10.00–11.30 UHR	71,60 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	40,40 EURO ermäßigt
Raum 205	

Hatha-Yoga Partner-Übungen

Hatha-Yoga

Aufbaukurs

In diesem Kurs wollen wir anhand unterschiedlicher Themen unsere Yogapraxis vertiefen.

Durch klassische Yogaübungen, Bewegungsabläufe, Atem- und Entspannungsübungen und kurze Meditationen werden sowohl bessere körperliche Stabilität, als auch Flexibilität und innere Ruhe und Entspannung erreicht. Die praktischen Übungen werden durch Yogaphilosophie und anatomisches Wissen ergänzt.

Kenntnisse der Grundlagen des Hatha-Yoga werden vorausgesetzt.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

ZUR PERSON EDEL HAUSCH: SIEHE SEITE 146

EDELGARD HAUSCH

Mi301-370F	12.01.–12.04.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 09.30–11.00 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

EDELGARD HAUSCH

Mi301-370S	19.04.–28.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 09.30–11.00 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Hatha-Yoga – in der Tradition von B.K.S. Iyengar

Grundkurs

B.K.S. IYENGAR entwickelte seit den 1930er Jahren die Methode des Hatha-Yoga weiter. Durch regelmäßiges Üben von Yogahaltungen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung. Die Beobachtung und Bewusstwerdung von Körper und Atmung schulen das Konzentrationsvermögen. Es entstehen innere Ruhe und Klarheit. Typisch für den kraftvollen und fordernden, aber achtsamen Unterricht sind u.a. folgende Aspekte: die Betonung von Präzision und Ausrichtung in den Haltungen, der Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurten und Blöcken, um unter den individuellen körperlichen Bedingungen zu einem tieferen Verständnis zu kommen und die abgestimmte Abfolge und Dauer der Haltungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder ein Handtuch mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

Judith Baum ist Informatikerin und hat ihre Yoga- Ausbildung am B.K.S.-Iyengar-Yoga- Institut in Berlin absolviert.

JUDITH BAUM	
Mi301-380F	09.01.–12.03.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X DI, 16.30–18.00 UHR	59,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,10 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

JUDITH BAUM	
Mi301-380S	09.04.–09.07.2024
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
13 X DI, 16.30–18.00 UHR	82,10 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	45,70 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Aufbaukurs

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder ein Handtuch mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON JUDITH BAUM: SIEHE OBEN

JUDITH BAUM	
Mi301-385F	09.01.–12.03.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X DI, 18.15–19.45 UHR	59,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,10 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

TINA BORN	
Mi301-386F	09.01.–12.03.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X DI, 20.00–21.30 UHR	59,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,10 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

JUDITH BAUM	
Mi301-385S	09.04.–09.07.024
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
13 X DI, 18.15–19.45 UHR	82,10 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	45,70 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

TINA BORN	
Mi301-386S	09.04.–02.07.2024
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
13 X DI, 20.00–21.30 UHR	82,10 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	45,70 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Yoga en español

Vivimos en la vorágine de un mundo competitivo, exigente y a veces un poco hostil, es por esto que disciplinas ancestrales como el Yoga comienzan a ser tan populares, pues se hace necesario buscar el equilibrio y la conexión con nuestro silencio interior .

Yoga significa unión, bajo una mirada mística podemos decir que es la unión entre lo humano y lo divino o en la práctica la unión entre mente y cuerpo, pero estos elementos nunca han estado divididos, por ejemplo cuando nuestra mente está muy ocupada o en estrés, nuestro cuerpo comienza a manifestarse con dolor de cuello o de cabeza. Cada posición de Yoga (asana) trabaja estimulando distintos órganos y a través de la respiración logramos despejar nuestra mente de todos aquellos ruidos que acumulamos diariamente, es por esto que considerar el Yoga como ejercicios para mejorar nuestra figura, es ver la punta del iceberg, ignorando la mayor parte que se encuentra bajo el agua. Te invitamos a descubrir los beneficios del Yoga con clases dictadas en español y enfocadas a las necesidades individuales de los participantes.

Die Kursleiterin spricht auch Deutsch.

Leicy Esperanza Valenzuela Retamal hat Schauspiel und Tanz in Chile, Bolivien und Deutschland studiert. Ihre Yogalehrerinnen- Ausbildung hat sie in Indien absolviert.

LEICY ESPERANZA VALENZUELA RETAMAL	
Mi301-400F	09.01.–19.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.00 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

LEICY ESPERANZA VALENZUELA RETAMAL	
Mi301-400S	16.04.–18.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.00 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Hatha-Yoga für den gesunden Rücken

Yoga löst Verspannungen, lässt innerlich zur Ruhe kommen, stärkt und entlastet den Rücken. Gezieltes Mobilisieren, Dehnen und Entspannen kräftigt das Muskel-Skelett-System. Die Körperhaltung und Konzentrationsfähigkeit wird verbessert.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 145

INES DIMKE	
Mi301-425F	11.01.–21.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–21.00 UHR	65,00 EURO Entgelt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	37,00EURO ermäßigt
Turnhalle	

INES DIMKE

Mi301-425S	18.04.–27.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–20.45 UHR	65,00 EURO Entgelt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	37,00 EURO ermäßigt
Turnhalle	

ONLINE

INES DIMKE

Mi301-426F	08.01.–18.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.00 UHR	65,00 EURO Entgelt
ONLINE	37,00 EURO ermäßigt

INES DIMKE

Mi301-426S	15.04.–17.06.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 19.30–21.00 UHR	59,30 EURO Entgelt
ONLINE	34,10 EURO ermäßigt

Yoga für Alle

Jeder Mensch kann Yoga üben!

In Kooperation mit der Lebenshilfe Berlin e. V.

Ein Kurs für Menschen, die Yoga ausprobieren und üben wollen

Der Kurs richtet sich nach den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Teilnehmer*innen

Wir üben Haltungen in ggf. angepasster Form

Wir lernen Entspannung

Nutzen für Beruf und Alltag: Stressabbau, Stärkung der Gesundheitskompetenz

Sabine unterrichtet den Yogakurs. Sie unterrichtet seit vielen Jahren. Sie hat große Erfahrung im Unterrichten älterer Menschen und Menschen, die noch nie Yoga geübt haben. Ihr Wunsch ist, das jede und jeder Yoga üben kann.

SABINE KLEIN

Mi301-451F	14.02.–24.04.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 10.30–12.00 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	10,00 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

SABINE KLEIN

Mi301-450F	14.02.–27.03.2024
14 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
7 X MI, 12.30–14.00 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	10,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

SABINE KLEIN

Mi301-450S	17.04.–26.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 12.30–14.00 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	10,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

SABINE KLEIN

Mi301-451S	15.05.–10.07.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 10.30–12.00 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	10,00 EURO ermäßigt
Raum 0.03	

Einstieg oder Wiedereinstieg ins Yoga

Workshop für Yogabeginner*Innen

Der Schlüssel zu guter Gesundheit ist, den eigenen Weg zu einem gesunden Körper und ganzheitlichem Wohlbefinden zu finden. In diesem eintägigen Workshop lernen Sie die Grundlagen der Haltungen und das Wissen rund um Yoga als Ressource für ein Leben voller Energie und Gelassenheit kennen. Dazu bietet dieser Kurs zum Einstieg, Wiedereinstieg oder auch zur sauberen Ausrichtung der Yogapraxis von Anfang an eine Möglichkeit den eigenen Umgang mit seiner Gesundheit zu schulen.

Wir lernen die Haltungen systematisch in ihrer genauen Ausrichtung mit ihrer je eigenen Wirkung und den Einsatzmöglichkeiten kennen. Dabei wird der gesamte Körper mobilisiert, gekräftigt und gelockert. Ebenso lernen wir einen bewussten Umgang mit uns selbst kennen.

Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Entspannung werden im Yoga ganzheitlich angesprochen. Wir lernen achtsam mit unserem Körper umzugehen und wie Yoga uns dabei bereichern kann.

Der Kurs ist für alle Level geeignet.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mitbringen.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 132

WOCHENENDKURS

ANJA BODENSTEIN

Mi301-701F	02./03.03.2024
16 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Yoga-Tanz-Workshop

Yoga-Tanz ist eine Disziplin, die aus der Fusion von Kundalini Yoga und Tanz kommt. Er bietet eine Kombination aus der Yoga-Philosophie und den Prinzipien der harmonischen Bewegung. Ziel des Kurses ist es, die Muskulatur zu stärken, die Stabilisierung der Wirbelsäule und die Aktivierung der inneren Organe. Die kombinierten Bewegungen helfen Stress abzubauen, zu entspannen und die Lebensfreude zu fördern.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Monika Hantke can answer your questions in English when required.

Monika Hantke ist Kundalini-Yoga- und Shakti-Dance-Lehrerin, und bietet Einzelbehandlungen in der yogischen Heilkunst Sat Nam Rasayan an. Yoga ist für sie ein wundervoller Weg, ihre indianischen Wurzeln mit östlicher Weisheit zu verbinden. Sie unterrichtet mit viel Freude auf internationalen Workshops und Retreats in Gomera, Dänemark, Kanada und seit 20 Jahren regelmäßig in Berlin.

WOCHENENDKURS

MONIKA HANTKE

Mi301-705F	01.06.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA 11.00–17.00 UHR	32,53 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,03 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist das Yoga des Bewusstseins. Das Ziel dieser Art von Yoga ist es, die Energie im Körper zu erhöhen und somit das Nervensystem zu stimulieren. Wenn das Nervensystem gestärkt ist, schwingen Körper, Geist und Leben mehr im Einklang.

Wir üben eine Serie von Asanas (Körperhaltungen) in Bewegung ein, wir machen Atemübungen und Meditation.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mit.

Monika Hantke can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON MONIKA HANTKE: SIEHE OBEN

MONIKA HANTKE

Mi301-710F	09.01.–19.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 11.00–12.30 UHR	68,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	40,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

MONIKA HANTKE

Mi301-710S	16.04.–18.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 11.00–12.30 UHR	68,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	40,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Yin Yoga und Klang

Bringe den Yin Aspekt in dein Leben und in deine Yogapraxis – als Ausgleich zu dem meist im Alltag dominierenden Yang-Lebensstil mit viel Aktivität, Dauerstress und Zielorientiertheit, und dies unterstützt durch Klänge, um Körper, Geist und Seele auf besondere Weise in Einklang zu bringen. In diesem Yin Yoga und Klang Workshop, darfst du dir eine Auszeit gönnen und passiv werden, ohne aber nur „abzuhängen". Weniger Handeln, sondern eher ein Geschehen lassen. Die Yin Yogapraxis ist geprägt durch länger und entspannt gehaltene Yin Yoga Positionen, unterstützt mit Hilfsmitteln wie Kissen, Blöcke und Gurte, wodurch besonders die tieferen Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke, passiv gedehnt, sanft beansprucht, gekräftigt und in ihrer Funktion unterstützt werden. Durch die meditative Innenschau während der Stellung (Asana) wird die Achtsamkeit geschult, um körperliche und geistige Anspannungen besser wahrnehmen und loslassen zu können. Energetische und emotionale Blockaden werden gelöst und die Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht. Dein Körper kann sich regenerieren und Kraft schöpfen, um dem Alltagsstress widerstandsfähiger und mit nachhaltiger Wirkung zu begegnen.

Yin Yoga und Klang ergänzen sich ideal. In diesem Workshop wird deine Reise nach innen von Klangschalen, Mantras und anderen Klängen begleitet. Musik und Klangschwingungen harmonisieren und entspannen dich auf allen Ebenen und ermöglichen dir neue und tiefe Erfahrungen in deiner Yogapraxis.

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE SEITE 129

WOCHENENDKURS

RUNA BULLA

Mi301-720F	13.04.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–16.30 UHR	33,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Mime Yoga

Wochenend-Workshop

Wahrnehmung, Kraft, Ausdauer, Resilienz, Achtsamkeit und Präsenz werden gestärkt, ein gesundes Ich-Empfinden gefördert und der Sinn für eigenes Zugestehen von (sinnunterfüttertem) Ruhebedürfnis wiedererinnert.

Mime Yoga webt Essenzen und Techniken der Mime corporel dramatique und der Funktionsgymnastik auf der Grundlage von Vinyasa Yoga mit ein. Aus dem Tai Ji Quan wurde der Tai Ji-Ball visualisiert übernommen und das «Freie Spiel mit der Chakren-Arbeit» konzipiert.

Explizit werden auch kleinere Bewegungen bewusst eingeübt, um diese und deren Wirkung körperlich wahrzunehmen und je nach Trainingsstand finden sich tierentlehnte Bewegungsmuster durch den Raum – Animal Moves – und die aus dem Schauspielbereich bekannten Raumläufe ein; heißt: wir befinden uns nicht ausschließlich auf der Matte.

Eine jede Einheit beinhaltet Meditation, die in ihrer körperlichen wie geistigen Haltung variieren kann. Auf der Klang-Ebene basiert Mime Yoga bei körperlich bewegter Praxis auf der Stille und das Gesamtkonzept rundet ab mit Yin Yoga. Rezitationen nehmen Worte und Herangehensweisen aus yogischen wie auch aus sufistischen Lehren mit auf.

Gerne mitbringen:
- bewegungsgeeignete Kleidung
- wärmender Pullover o. ä.
- Decke
- Yoga-Matte o. ä.
- verschließbarer Trinkbehälter mit stillem Wasser oder Tee

Der Workshop richtet sich auch an im Yoga Unerfahrene.

Dieser Workshop ist nicht für Schwangere konzipiert, diese sollten bitte zuvor abklären, welche

Übungen und Bewegungsmuster grundsätzlich mitgemacht werden können.

Nabil Zanabili ist zertifizierter Vinyasa- und Yin Yoga-Lehrer nach den Richtstandards der Yoga Alliance® RYT® 200, ausgebildeter Mime & Pantomime (Schwerpunkt Bühne), Theaterpädagoge BuT® mit interkultureller Kompetenz und Reiki Usui Shiki Ryoho-Anbieter. In den Jahren 2009 bis 2014 befand er sich zwei Jahre in China am und auf dem taoistischen Wudang-Gebirge und im Regenwald Hainans. Berufsbegleitend studiert er derzeit Praxisforschung für pädagogische, soziale und therapeutische Berufsfelder mit Vertiefung Erwachsenenbildung auf Master.

WOCHENEND-WORKSHOP

NABIL ZANABILI

Mi301-721F	03./04.02.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–13.45 UHR	40,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Bewegter Morgen – Gesundheit mit Yoga und Fitness

Übungen aus dem Yoga, Pilates und der Tänzerischen Gymnastik werden in einer angenehmen Atmosphäre zur Musik durchgeführt, halten den Körper geschmeidig und kräftigen ihn. Eine ausgeglichene Mischung aus Streck- und Lockerungsübungen sorgen für eine leichte Kreislaufanregung, Kräftigungsübungen aus dem Pilates und sanfte Yoga-Stretches runden das Programm ab.

Bitte lockere Sportkleidung, eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 145

INES DIMKE

Mi301-737F	10.01.–20.03.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 09.45–11.15 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

INES DIMKE

Mi301-737S	17.04.–26.06.2024
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 09.45–11.15 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Zen-Yoga-Tag

Im 6. Jahrhundert nach Christus hatten buddhistische Mönche des chinesischen Shaolin-Klosters ein Problem: Durch das stundenlange Stillsitzen beim Meditieren ging ihre körperliche Kraft verloren. Sie entwickelten die sanften – aber sehr effektiven Übungen, die dem Körper Kraft, Beweglichkeit und Energie zurückbringen, Konzentration und das Gleichgewicht schulen. Außerdem wird für einen Ausgleich der beiden – in der chinesischen Philosophie bedeutsamen – Urkräfte Yin und Yang gesorgt.

Meditationspraktiken zu Beginn, dazwischen und am Ende der Körper-Übungen sind ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Kleine Massageeinheiten und Tiefenentspannungen ergänzen das somit runde Tagesprogramm.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 145

WOCHENENDKURS

INES DIMKE

Mi301-745F	11.02.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SO 10.30–16.30 UHR	29,34 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	19,34 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Yoga und Beckenboden

Achtsames Yoga für den Beckenboden wirkt sich langfristig automatisch auf den gesamten Körper und damit positiv auf das Lebensgefühl aus. Es lohnt sich, möglichst frühzeitig damit zu beginnen. Die Muskelarbeit des Beckenbodens ist tatsächlich willentlich steuerbar! Dieser Körperbereich mit seinem Einfluss auf Haltung, Wohlbefinden, Organtätigkeit, Gefühle und Ausstrahlung kann gezielt über yogische Techniken harmonisiert und trainiert werden. Lernen Sie den Beckenboden in seiner ganzen Komplexität kennen und beginnen Sie dann – angeleitet – gezielt zu üben. Die Asanas und Entspannungsübungen bieten die optimale Möglichkeit, sich einfühlsam mit der eigenen Mitte zu befassen, dienen aber auch als wertvolle Prophylaxe unter anderem für Blaseninkontinenz, Rückenschmerzen, etc.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 145

WOCHENENDKURS

INES DIMKE

Mi301-750F	21.04.2024
7 Unterrichtseinheiten	5–7 Teilnehmer/-innen
SO 10.30–16.30 UHR	31,47 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,47 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Beckenbodentraining

Kurs für Frauen und Männer

Beckenbodentraining eignet sich zur Behandlung und Vorbeugung einer Vielzahl von Problemen wie: Blasen- und Darmschwäche, Gebärmuttersenkung, Blasen- und Vaginalinfektionen, Rückenschmerzen, Wechseljahresbeschwerden.

Es verbessert die Körperhaltung und stärkt Lebenskraft und Lebensfreude. Das Training ist leicht erlernbar und lässt sich gut in alltägliche Bewegungsabläufe integrieren.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON REGINA BAEHR: SIEHE SEITE 147

WOCHENENDKURS

REGINA BAEHR

Mi301-753F	12.05.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–15.00 UHR	24,26 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	16,27 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Yoga zu zweit

Wochenendkurs mit Partner*in

Gerade in der heutigen Zeit, in der wir oft gestresst sind, von einem Termin zum nächsten hechten und immer weniger Zeit mit dem Partner oder Freunden verbringen, ist es besonders wichtig, sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen. Es ist egal, ob du Yoga zu zweit mit deinem Partner, einer Freundin oder einem Familienangehörigen machst. Jede Art der Beziehung kann durch die Übungen vertieft werden, kann Vertrauen stärken und gleichzeitig die Fitness mit den Yoga Übungen fördern. Es hält Beziehung und Körper vital und fit und bringt beiden Spaß. Wichtig ist, dass ihr keine Scheu vor Berührungen habt beziehungsweise mit einer Person übt, zu der ihr bereits Vertrauen habt und bei der euch Berührungen nicht unangenehm sind. Es verbindet und kann neuen Schwung in eine Beziehung bringen.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 145

WOCHENENDKURS MIT PARTNER*IN

INES DIMKE

Mi301-755F	14.01.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.30–16.30 UHR	28,90 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	18,64 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (GYMNASTIK)	

Die fünf Tibeter®

Was ist dran am Geheimnis „der fünf Tibeter", einer Übungsreihe aus dem Himalaya? Man sagt, sie fördern die Langlebigkeit des Körpers, die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes. Probieren Sie es aus! Diese fünf leicht zu erlernenden Körperübungen sind für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Sie erlernen diese unter fachkundiger Anleitung Die Kursleiterin verbindet Stille mit Interaktion, Atem mit Präsenz, Genauigkeit mit Humor. Außerdem präsentiert sie alle rückengerechten Varianten und Ersatzübungen. Jede(r)Teilnehmer*in geht am Ende mit seinem/ihrem individuellem Fünf Tibeter Programm nach Hause.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch und Hallensportschuhe.

Yvette Richter hat an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch" Schauspiel studiert und hat 15 Jahre an deutschen Bühnen gespielt. Seit 2009 gibt sie Gruppenunterricht als Körpertrainerin an verschiedenen Schauspielschulen. Sie ist Mitglied des Dachverbandes der fünf Tibeter und ermächtigt, diese Übungen zu lehren.

YVETTE RICHTER

Mi301-760F	06./07.04.2024
17 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	63,47 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,47 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Fitness, Gymnastik und Sport

Kettle Bells

Kettle Bells ist ein effizientes und vielfältiges Training, das in kürzester Zeit fitter, ausdauernder sowie beweglicher und stabiler macht. Es eignet sich als Ganzkörper-, Fitness-, Kraft- und Herzkreislauf-Training. Der Kern des Kugelhanteltrainings besteht im Einüben von natürlich-funktionellen Bewegungen. Die Gewichtsverteilung ist exzentrisch und nicht ausbalanciert, wie beispielsweise bei der Kurzhantel.

Dadurch ist während des Kettlebell-Trainings die Tiefenmuskulatur ständig gefordert, diese Dysbalance auszugleichen und Arme, Schulter und Rumpf zu stabilisieren.

Der Effekt ist ein spürbar schnellerer Kraftaufbau als bei anderen Trainingsgeräten.

Es macht also nicht nur körperlich fit, sondern stärkt auch den Geist und befreit vom Alltagsstress. Man baut effizient funktionelle Kraft auf. Die leichtesten Gewichte fangen bereits bei 4 kg an.

Der Kurs ist zum Einstieg geeignet.

Bitte feste Hallensportschuhe und funktionelle Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Greek and English when required.

Anna Pliakou kommt aus Griechenland und ist Trainerin für Fitness, Kickboxen und Boxen. In Kickboxen hat sie 2004 und 2007 die griechische Meisterschaft gewonnen und auch den 1. Dan erworben. Sie ist anerkannte Box-Trainerin vom Deutschen Olympischen Sportbund. Kettle Bells war jahrelang ein wichtiger Teil ihres Trainings.

ANNA PLIAKOU

Mi302-004F	08.01.–18.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 16.00–17.30 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	37,00 EURO ermäßigt
Raum C5	

ANNA PLIAKOU

Mi302-004S	15.04.–24.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 16.00–17.30 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	37,00 EURO ermäßigt
Raum C5	

Hula Hoop Tanz

Grundkurs

Das vielseitige Spiel mit dem heute als Hula Hoop bekannten Reifen diente in der Vergangenheit verschiedener Kulturen dazu, die Geschicklichkeit zu trainieren. Auch heute können wir uns die einzigartigen Möglichkeiten, mit dem Hula Hoop unsere Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern, zunutze machen und lernen, den Reifen mit verschiedenen Körperteilen in alle möglichen Richtungen zu führen. So wird zum Beispiel die Beweglichkeit des Oberkörpers und der Hüfte verbessert und die Rumpf- und Tiefenmuskulatur gestärkt. Durch das Erlernen einfacher Tricks und Bewegungsabläufe kann man schnell die ersten kleinen Tänze und Flows entstehen lassen. Der Kurs ist für absolute Anfänger*innen geeignet In diesem Kurs konzentrieren wir uns eher auf einzelne Tricks und Übergänge und lassen uns Zeit, um die Basics sicher zu lernen.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen https://youtu.be/e-1PQQgiXew), bequeme, nicht zu weite Kleidung und ein kleines Handtuch.

Achtung: Umkleiden und Duschen erfolgen zu Hause.

Helen Haukamp ist Biologin und arbeitet seit dem Abschluss ihres Zweitstudiums der Regionalstudien Asien & Afrika als Lehrerin für Spanisch und Biologie an einer Oberschule in Spandau. Ihre Liebe für das Tanzen hat sie 2014 entdeckt. Seit 2015 unterrichtet sie „Hula Hoop Flow Arts" in Berlin. Ihr Fokus liegt neben dem Gesundheitsaspekt auf dem freien und choreographierten Tanz mit einem oder zwei Reifen. Ihr Tanzstil wird besonders durch die kubanische Salsa beeinflusst.

Anna Schierlinger ist Linguistin und arbeitete lange Zeit im Bereich Zirkuspädagogik. Seit 2017 beschäftigt sie sich mit dem Hula Hoop und findet immer mehr Freude daran. Dies sieht sie als kreative und freie Fortsetzung ihrer Ballettausbildung.

HELEN HAUKAMP

Mi302-020F	10.01.–13.03.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
8 X MI, 17.00–18.15 UHR	45,99 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	27,33 EURO ermäßigt
Turnhalle	

HELEN HAUKAMP

Mi302-020S	17.04.–26.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–18.00 UHR	45,99 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	27,33 EURO ermäßigt
Turnhalle	

ANNA SCHIERLINGER

Mi302-021F	08.01.–18.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 18.45–20.15 UHR	65,00 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	37,00 EURO ermäßigt
Turnhalle	

ANNA SCHIERLINGER

Mi302-021S	15.04.–24.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 18.45–20.15 UHR	65,00 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	37,00 EURO ermäßigt
Turnhalle	

Hula-Hoop geht auch im Freien…

Hula Hoop Tanz

Aufbaukurs

Der Aufbaukurs ist für Hula Hoop-Tänzer*innen gedacht, die schon etwas mehr Erfahrung mitbringen. Ihr solltet einen leichteren Reifen (z.B. 90 cm Polypro) sehr sicher am Bauch halten und schon einige Off-Body Tricks können (beides kann im Grundkurs erlernt werden). Im Aufbaukurs lernen wir unter anderem das Bein-, Schulter- und Brust-Hooping, Übergänge zwischen On- und Off-Body Tricks und kleine Übungssequenzen mit Fokus auf tänzerischen Elementen.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen https://youtu.be/e-1PQQgiXew), bequeme, nicht zu weite Kleidung und ein kleines Handtuch.

Achtung: Umkleiden und Duschen erfolgen zu Hause.

ZUR PERSON HELEN HAUKAMP: SIEHE LINKE SPALTE

HELEN HAUKAMP

Mi302-026F	10.01.–13.03.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
8 X MI, 18.30–19.45 UHR	45,99 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	27,33 EURO ermäßigt
Turnhalle	

HELEN HAUKAMP

Mi302-026S	17.04.–03.07.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 18.30–19.45 UHR	60,24 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	34,58 EURO ermäßigt
Turnhalle	

Schnupper Workshop für AnfängerInnen

Wochenendkurs

Dieser Workshop ist für alle, die noch gar keine Erfahrung mit Hula Hoop Tanz haben und es gerne erst mal langsam angehen lassen. Neben dem klassischen Reifen-um-die-Hüften-kreisen werden wir uns mit ersten kleinen Trick Konzepten und einfachen Bewegungen beschäftigen, um schon einen kleinen Tanz mit dem Reifen entstehen zu lassen. Ein Warmup, das uns auf die verschiedenen Übungen vorbereitet und einen längeres Dehnprogramm am Ende sind ebenfalls Teil des Workshops.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen https://youtu.be/e-1PQQgiXew), bequeme, nicht zu weite Kleidung sowie eine Mund-Nasen-Bedeckung für Treppen und Flure.

Da es sich bei diesem Kurs nicht um einen Fitness Hula Hoop Kurs handelt, sind große, schwere Reifen mit zusätzlichem Gewicht ungeeignet. Im Kurs wird vielmehr das Tanzen mit einem Reifen erlernt, was bedeutet, dass der Reifen auch um die Hände gekreist wird, über den Körper gerollt wird und eben viel in der Hand gehalten und geschwungen wird. Die Kursleiterin empfiehlt einen Reifen aus HDPE- oder Polypro-Rohr. Bei Fragen steht sie gerne zur Verfügung.

ZUR PERSON ANNA SCHIERLINGER: SIEHE SEITE 153

WOCHENENDKURS

ANNA SCHIERLINGER

Mi302-031F	02./03.03.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–12.30 UHR	22,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	15,20 EURO ermäßigt
Raum	

Twin-Hooping Combos

Wochenendkurs

Dieser Workshop ist für Alle, die schon erste Erfahrungen mit dem Twin-Hooping haben. Wir werden einige kleine Übe-Sequenzen mit zwei Reifen und unterschiedlichen Tricks lernen. Dabei liegt der Fokus auch auf tänzerischen Elementen. Ergänzen werden wir dies mit einem Warm-Up und einem schönen Dehnprogramm am Ende der Stunde. Für diesen Workshop braucht ihr zwei leichte und nicht zu große Hula Hoops (80 oder maximal 85 cm Durchmesser mit 16 mm Rohr eignet sich gut)

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen https://youtu.be/e-1PQQgiXew), bequeme, nicht zu weite Kleidung

Da es sich bei diesem Kurs nicht um einen Fitness Hula Hoop Kurs handelt, sind große, schwere Reifen mit zusätzlichem Gewicht ungeeignet. Im Kurs wird vielmehr das Tanzen mit einem Reifen erlernt, was bedeutet, dass der Reifen auch um die Hände gekreist wird, über den Körper gerollt wird und eben viel in der Hand gehalten und geschwungen wird. Die Kursleiterinnen empfehlen einen Reifen aus HDPE- oder Polypro-Rohr. Bei Fragen stehen sie gerne zur Verfügung.

ZUR PERSON ANNA SCHIERLINGER: SIEHE SEITE 153

WOCHENENDKURS

ANNA SCHIERLINGER

Mi302-033F	02./03.03.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 12.45–14.15 UHR	22,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	15,20 EURO ermäßigt
Raum 205	

Hula Hoop – On-Body Hooping Variationen

Wochenendkurs

In diesem Workshop trainieren wir Varianten des On-Body Hooping (vor allem des Schulter-Hooping), wie vertikales Schulter-Hooping mit Duck in, verschiedene Armbewegungen während des Schulter-Hooping oder Paddles und Breaks. Außerdem nutzen wir Vortex Griffe und Übergänge, um zwischen den On-Body Leveln und zu Off-Body Tricks zu wechseln. Voraussetzungen sind die Basics im Schulter-Hooping und Bein-Hooping.

Bitte mitbringen: Wasser, bei Bedarf eine Decke oder ähnliches für die Dehnübungen, , eigenen (eher leichten) Hula Hoop

Da es sich bei diesem Kurs nicht um einen Fitness Hula Hoop Kurs handelt, sind große, schwere Reifen mit zusätzlichem Gewicht ungeeignet. Im Kurs wird vielmehr das Tanzen mit einem Reifen erlernt, was bedeutet, dass der Reifen auch um die Hände gekreist wird, über den Körper gerollt wird und eben viel in der Hand gehalten und geschwungen wird. Die Kursleiterinnen empfehlen einen Reifen aus HDPE- oder Polypro-Rohr. Bei Fragen stehen sie gerne zur Verfügung.

ZUR PERSON HELEN HAUKAMP: SIEHE SEITE 153

WOCHENENDKURS

ANNA SCHIERLINGER

Mi302-016F	20./21.01.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–12.30 UHR	22,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	15,20 EURO ermäßigt
Raum 205	

Hula Hoop Tanz Isolationen und Mehr

Wochenendkurs

Isolationen sind wohl die Tricks, die die Zuschauer immer besonders verzaubern. Wenn der Hula Hoop einfach in der Luft steht, obwohl die Tanzenden sich bewegen oder es so aussieht, als würde der Hula Hoop über einen unsichtbaren Tisch rollen, seht ihr gerade einen Isolationstrick. Davon gibt es viele unterschiedliche für alle Level, die wir in diesem Kurs lernen werden. Unser Flow wird in dieser Woche also

magisch. Der Kurs ist für Anfänger*innen, Mittelstufen Hula Hooper*innen und Fortgeschrittene, die einfach mal den Fokus darauflegen wollen, mehr Isolationen in ihren Flow zu integrieren.

Bitte mitbringen: Wasser, bei Bedarf eine Decke oder ähnliches für die Dehnübungen, , eigenen (eher leichten) Hula Hoop

Da es sich bei diesem Kurs nicht um einen Fitness Hula Hoop Kurs handelt, sind große, schwere Reifen mit zusätzlichem Gewicht ungeeignet. Im Kurs wird vielmehr das Tanzen mit einem Reifen erlernt, was bedeutet, dass der Reifen auch um die Hände gekreist wird, über den Körper gerollt wird und eben viel in der Hand gehalten und geschwungen wird. Die Kursleiterinnen empfehlen einen Reifen aus HDPE- oder Polypro-Rohr. Bei Fragen stehen sie gerne zur Verfügung.

ZUR PERSON HELEN HAUKAMP: SIEHE SEITE 153

WOCHENENDKURS

ANNA SCHIERLINGER

Mi302-017F	20./21.01.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 12.45–14.15 UHR	22,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	15,20 EURO ermäßigt
Raum 205	

Fitnessgymnastik

Dieser Kurs beinhaltet alle Aspekte eines ausgewogenen Körpertrainings aus den verschiedenen Fitnessbereichen: warm up, Konditionstraining, gezieltes Muskeltraining, Körperwahrnehmung, Stretching und Entspannung.

Bitte mitbringen: Decke, Sportbekleidung, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

Peggy Pohl hat nach ihrer Tätigkeit als Bühnentänzerin Ausbildungen zur Entspannungstrainerin, Atemtherapeutin, Pilatestrainerin und zum DVNLP-Coach gemacht. Seit 2008 arbeitet sie als Heilpraktikerin (Psychotherapie) in ihrer eigenen Praxis.

Sabine Ahlert ist Fitnesstrainerin, Tänzerin und angehende Heilpraktikerin.

SABINE AHLERT

Mi302-036F	08.01.–11.03.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 17.45–19.15 UHR	59,30 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	34,10 EURO ermäßigt
Raum 305	

PEGGY POHL

Mi302-035F	22.01.–18.03.2024
11 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
8 X MO, 09.30–10.30 UHR	38,41 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	23,47 EURO ermäßigt
Raum C5	

SABINE AHLERT

Mi302-036S	08.04.–01.07.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
12 X MO, 17.45–19.15 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	42,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

PEGGY POHL

Mi302-035S	15.04.–24.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 09.30–10.30 UHR	45,99EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,33 EURO ermäßigt
Raum C5	

Fitness in Flow

„Fitness in Flow" ist ein ausgewogenes Körpertraining, das neben Bauch, Beinen und Po auch die eher unbekannten Muskelgruppen in Schwung bringt.

Durch leichte Bewegungskombinationen, aufgepeppt durch Elemente aus dem Kick-Boxing, steigern wir Koordination, Flexibilität, Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft.

Dehnungs- und Lockerungsübungen durchziehen das Trainingsprogramm und lassen uns rundum fit fühlen.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON SABINE AHLERT: SIEHE LINKE SPALTE

SABINE AHLERT

Mi302-041F	10.01.–13.03.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 20.00–21.30 UHR	59,30 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	34,10 EURO ermäßigt
Raum 305	

SABINE AHLERT

Mi302-041S	10.04.–03.07.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
12 X MI, 20.00–21.30 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	42,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

Faszientraining

Die Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und bestehen aus Bindegewebe. Sie geben weichen Strukturen wie Muskeln und Organen ihre Form, schützen sie, sorgen für ihre Stabilität und ihre Flexibilität. Die Übungen im Kurs lockern und stärken das Bindegewebe gezielt. Die Flexibilität, Präzision und Belastungsfähigkeit der Muskulatur kann damit verbessert werden.

Faszien sind aber nicht nur das Organ unserer körperlichen Form, sondern auch unser größtes Sinnesorgan. Mit subtilen Bewegungsimpulsen werden wir die Faszien in ihrer Tiefenstruktur erfühlen und so die Selbstwahrnehmung des Körpers verbessern.

Bitte Sportkleidung mitbringen, Faszienrollen sind vorhanden.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 155

PEGGY POHL

Mi302-044F	23.01.–19.03.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
8 X DI, 20.00–21.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	31,20 EURO ermäßigt
Turnhalle	

PEGGY POHL

Mi302-044S	16.04.–18.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 20.00–21.30 UHR	65,00 EURO Entgelt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	37,00 EURO ermäßigt
Turnhalle	

Zumba®-Fitness

Das effektive Workout mit viel Freude an der Bewegung. Zumba®- Fitness verbindet langsame und schnelle Latin-Rhythmen mit leicht nachvollziehbaren Tanzschritten. Dieses Workout verbrennt die Fettzellen, strafft die Problemzonen und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Stretching- und Entspannungsübungen bilden einen harmonischen Ausklang.

Bitte Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English, Spanish, Italian and Portuguese when required.

Eleonora Aira ist in Argentinien geboren und hat dort Schauspielerei studiert. Tanz und Bewegung sind ihre Schwerpunkte. Lateinamerikanischen Rhythmen hat sie im Blut. Zumba entdeckte sie 2010 für sich. Sie ist auch Sporttrainerin, Personal Trainer, Lizenzen A (Medizin Trainer) B und C.

ELEONORA AIRA

Mi302-050F	08.01.–18.03.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.30–18.30 UHR	46,00 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	27,34 EURO ermäßigt
Turnhalle	

ELEONORA AIRA

Mi302-051F	10.01.–20.03.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 16.30–17.30 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,33 EURO ermäßigt
Raum 205	

ELEONORA AIRA

Mi302-052F	10.01.–20.03.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.45–18.45 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,33 EURO ermäßigt
Raum 205	

ELEONORA AIRA

Mi302-050S	15.04.–24.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.30–18.30 UHR	45,91 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	27,29 EURO ermäßigt
Turnhalle	

ELEONORA AIRA

Mi302-051S	17.04.–26.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 16.30–17.30 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,33 EURO ermäßigt
Raum 205	

ELEONORA AIRA

Mi302-052S	17.04.–26.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.45–18.45 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,33 EURO ermäßigt
Raum 205	

erste Zumba-Schritte im Tanzsaal in der Linienstraße

Zumba®-Fitness

In diesem Kurs powern wir uns so richtig aus, bei dynamischen Rhythmen wird das Herz-Kreislauf-System angekurbelt und Fettzellen werden verbrannt. Aber es soll nicht dabeibleiben. Andere Problemzonen werden systematisch und effektiv in kurzer Zeit trainiert. Den Ausklang bilden Stretching und Entspannungsübungen.

Bitte Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Spanish when required.

Bibiana Cavanzo hat in Bogotá Film und Regie für TV/Video studiert. Sie hat zwei Jahre als Kamerafrau gearbeitet. Seit ihrer Kindheit liebt sie Musik und Tanz, so dass sie in verschiedenen Chören und Tanzgruppen mitwirkte. Vor einigen Jahren fing sie an, Zumba zu trainieren, und ist seit 2012 zertifizierte Trainerin, auch für andere Gesundheitsbereiche.

BIBIANA CAVANZO

Mi302-059F	08.01.–18.03.2024
23 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 09.30–11.15 UHR	74,49 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,83 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-060F	12.01.–12.04.2024
23 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 09.30–11.15 UHR	74,49 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,83 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-059S	15.04.–24.06.2024
23 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 09.30–11.15 UHR	74,49 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,83 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-060S	19.04.–28.06.2024
25 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 09.30–11.15 UHR	81,16 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	45,22 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Zumba®-Fitness Online

In diesem Kurs powern wir uns so richtig aus, bei dynamischen Rhythmen wird das Herz-Kreislauf-System angekurbelt und Fettzellen werden verbrannt. Aber es soll nicht dabeibleiben. Andere Problemzonen werden systematisch und effektiv in kurzer Zeit trainiert. Den Ausklang bilden Stretching und Entspannungsübungen.

Bitte Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Spanish.

Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung

ONLINEKURS

ANNEMARY KOPP MARCANO

Mi302-062F	10.01.–20.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 09.30–11.00 UHR	65,00 EURO Entgelt
ONLINE	37,00 EURO ermäßigt

ANNEMARY KOPP MARCANO

Mi302-062S	17.04.–26.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 09.30–11.00 UHR	65,00 EURO Entgelt
ONLINE	37,00 EURO ermäßigt

Zumba®-Fitness-Tag

Ein herrlicher Tag zum Auspowern und gute Laune tanken, mit einem effektiven Workout und viel Freude an der Bewegung. Zumba®- Fitness verbindet langsame und schnelle Latin-Rhythmen mit leicht nachvollziehbaren Tanzschritten. Dieses Workout verbrennt die Fettzellen, strafft die Problemzonen und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Einen harmonischen Ausklang bilden Stretching- und Entspannungsübungen.

Bibiana wird diesen Tag gemeinsam mit einem Gasttrainer bzw. Gasttrainerin gestalten, so dass unterschiedliche Styles in das Programm einfließen.

Bitte Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Spanish when required.

ZUR PERSON BIBIANA CAVANZO: SIEHE SEITE 157

BIBIANA CAVANZO

Mi302-064F	17.02.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–13 Teilnehmer/-innen
SA 13.00–16.00 UHR	19,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	13,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-065F	16.03.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 13.00–16.00 UHR	19,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	13,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-066F	20.04.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 13.00–16.00 UHR	19,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	13,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-067F	11.05.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 13.00–16.00 UHR	19,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	13,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-068F	08.06.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 13.00–16.00 UHR	19,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	13,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

Baila Mama

Esta clase está dirigida para mamis o no mamis, con o sin bebés, que quieran y puedan volver a sentirse fuertes corporalmente. Las clases se dividen en baile y trabajo muscular para tonificar todo el cuerpo, y sobre todo para fortalecer el suelo pélvico. Trabajaremos con coreografías aptas para todos y fáciles de seguir para quemar calorías con mucha

diversión. Para el trabajo muscular, se usarán elementos, de pilates, gimnasia funcional, bodyflow y yoga.

Your course instructor can answer your questions in English, Spanish, Italian and Portuguese when required.

Ihre Kursleiterin spricht auch deutsch.

Eleonora Aira ist in Argentinien geboren und hat dort Schauspielerei studiert. Tanz und Bewegung sind ihre Schwerpunkte. Salsa, Samba, Merenge- all diese lateinamerikanischen Rhythmen hat sie im Blut. Zumba entdeckte sie 2010 für sich. Seit der Geburt ihrer beiden Kinder leitet sie mit Leidenschaft auch Mutter-Kind-Gruppen.

ELEONORA AIRA

Mi302-069F	11.01.–21.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 13.45–15.15 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

ELEONORA AIRA

Mi302-069S	18.04.–27.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 13.45–15.15 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Body Fit – Online

Onlinekurs

Ein intensives Training für Bauch, Beine, Po und Arme. Insbesondere diese Problemzonen werden durch ein gezieltes Kraft-Ausdauer-Programm in Form gebracht. Einen angenehmen Abschluss bilden Entspannungsübungen und Stretching.

Bitte ein Handtuch und Sportbekleidung.

Cathy Skene ist gebürtige Britin, freie Künstlerin, Bewegungspädagogin der Pilates Methode und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Angela Nicotra studierte in Bologna Theaterwissenschaft und Theaterpädagogik. Sie ist eine vom Landessportbund zertifizierte Trainerin für Wirbelsäulengymnastik und Fitness. Angela wohnt seit 1998 in Berlin. Tanz, Schauspiel und Bewegungs- und Theaterpädagogik zählen zu ihren Erfahrungen. Tai-Chi, Qi-Gong, Feldenkrais, Butoh, Salsa, Tango fließen in ihre Arbeit ein. Seit 2006 ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet als Tanztherapeutin.

Romy Barthold ist seit 2009 staatlich anerkannte Sport- und Fitnesstrainerin, Trainerin für Pilates, Rückensport und allgemeine Fitness im Gesundheitssport. Sie hat eine Ausbildung für Entspannungstechniken (z. B. PMR), und ist Beraterin für Sport, Gesundheit und Ernährung.

ONLINEKURS

CATHERINE SKENE

Mi302-080F	08.01.–18.03.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–18.00 UHR	46,00 EURO Entgelt
ONLINE	27,34 EURO ermäßigt

ANGELA NICOTRA

Mi302-081S	15.04.–17.06.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 17.00–18.00 UHR	42,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,40 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

ROMY BARTHOLD

Mi302-082F	17.01.–20.03.2024
15 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 19.00–20.15 UHR	50,75 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	29,75 EURO ermäßigt
Raum C5	

ANGELA NICOTRA

Mi302-082S	17.04.–26.06.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.00–20.15 UHR	55,51 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,17 EURO ermäßigt
Raum C5	

Bodyshape und Fatburner

In diesem Kurs wird mit niedriger Herz-Frequenz-Belastung trainiert. Über einen längeren Zeitraum bei einem erhöhten Fettstoffwechsel, führt dies zum Abbau von Körperfettreserven. Die Aerobic-Schritte sind einfach gehalten, werden oft wiederholt und im Low-Impact-Bereich gelenkschonend ohne Hüpfen und Springen geübt. Bauchmuskeltraining und Stretching zum Schluss runden den Kurs ab.

Bitte feste Hallenturnschuhe, eigene Matte und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Hungarian when required.

Marianna Engels ist gebürtige Ungarin und diplomierte Absolventin der Staatlichen Artisten Schule Budapest/ Ungarn. Neben Ihrer Profession als Seiltänzerin ist sie auch leidenschaftliche Pilates-Trainerin. Sie setzt in ihren Kursen den Schwerpunkt auf Balance, Beweglichkeit und Kraft.

MARIANNA ENGELS

Mi302-090F	11.01.–21.03.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–20.45 UHR	55,51 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,17 EURO ermäßigt
Raum C5	

MARIANNA ENGELS

Mi302-090S	18.04.–13.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
8 X DO, 19.30–20.45 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,33 EURO ermäßigt
Raum 006	

Bewegter Morgen – Online

Fitnesskurs

Mehr Bewegung in den Alltag bringen und trotzdem zu Hause bleiben? Kein Problem, für diesen Online-Sportkurs kannst du direkt vom Bett auf die Yogamatte gleiten und bequem von zu Hause aus mitmachen. Die musikalisch untermalte Gute-Laune-Morgenroutine bietet eine ausgeglichene Mischung aus Streck- und Lockerungsübungen sowie leichte Kreislaufanregung. Kräftigungsübungen aus dem Pilates und sanfte Yoga-Stretches werden das Programm abrunden und unsere Flexibilität und Geschmeidigkeit verbessern. Du brauchst lockere Sportkleidung, eine Matte, ein Handtuch und ein internetfähiges Gerät.

Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 155

PEGGY POHL

Mi302-101F	18.01.–21.03.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
9 X DO, 07.30–08.30 UHR	42,20 EURO Entgelt
ONLINE	25,40 EURO ermäßigt

PEGGY POHL

Mi302-101S	18.04.–27.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 07.30–08.30 UHR	45,99 EURO Entgelt
ONLINE	27,33 EURO ermäßigt

Kickbox trifft Fitness

Diese Mischung aus Kampfsporttechniken und funktionalem Training ist ein motivierendes, schweißtreibendes Workout, ein optimales Rundumtraining für den gesamten Körper. Jeder Termin ist in drei Phasen eingeteilt: Aufwärmen, Technik-Erlernen von Schlag- und Kickarten und Pratzentraining mit Boxhandschuhen. Es gibt keinen Gesichtskontakt. Dazwischen werden funktionale Übungen wie Liegestütze und Kniebeugen durchgeführt.

Der Kurs eignet sich sehr gut zum Abbau von Stress und Aggressionen und stärkt das Selbstbewusstsein. Es werden alle Muskelgruppen im Körper aktiviert, das ist der Fatburner schlechthin. Zum Abschluss gibt es noch einen kurzen Stretchingteil. Das Aufwärmen ist sehr wichtig, daher bitte pünktlich zur Kursstunde erscheinen.

Bitte feste Turnschuhe, lockere Sportbekleidung, ein Handtuch und viel zum Trinken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Greek and English when required.

ZUR PERSON ANNA PLIAKOU: SIEHE SEITE 152

ANNA PLIAKOU

Mi302-121F	10.01.–13.03.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 16.00–17.30 UHR	59,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,10 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

ANNA PLIAKOU

Mi302-122F	10.01.–13.03.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 17.45–19.15 UHR	59,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,10 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

ANNA PLIAKOU

Mi302-121S	17.04.–26.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 16.00–17.30 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

ANNA PLIAKOU

Mi302-122S	17.04.–26.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.45–19.15 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Step and Shape

Dieser Kurs ist eine Kombination aus leichter Step-Aerobic und einem Kräftigungstraining zur Körperstraffung. Kleine Aerobic-Choreographien auf dem Step (höhenverstellbares Plateau) mit kraftvoller, mitreißender Musik sollen die Fettverbrennung anregen und die körperliche Ausdauer verbessern. Anschließend werden Rumpf-, Bein- und Pomuskulatur gekräftigt. Stretching und eine kurze Entspannungsphase schließen dieses intensive „Workout“ ab.

Bitte feste Hallenturnschuhe, Sportbekleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 155

PEGGY POHL

Mi302-130F	23.01.–09.04.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
9 X DI, 18.15–19.45 UHR	59,30 EURO Entgelt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	34,10 EURO ermäßigt
Turnhalle	

PEGGY POHL

Mi302-130S	16.04.–18.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 18.15–19.45 UHR	65,00 EURO Entgelt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	37,00 EURO ermäßigt
Turnhalle	

Latin Gymnastik

Bei diesem Fitnesstraining steht neben der Steigerung der Kondition durch Bewegung vor allem Dehnung, Stärkung der Wirbelsäule und der gesamten Muskulatur des Körpers im Vordergrund. Bei Salsa, Merengue, Samba, Cumbia, Bachata, Tango und Reggaeton kommt der Körper in Schwung und: Musik fördert gleichzeitig auch die Lebensfreude. Am Ende eines jeden Kurstages steht eine kleine Choreographie.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Maria Nancy Sanchez hat nach ihrem Wirtschafts- und Schauspielstudium in Bolivien, Tanz Theater in Berlin studiert. Sie hat in verschiedenen Tanzcompanien gearbeitet. Hier hat sie Erfahrungen in Bewegungstheater, Flamenco, Butoh, Standart- und Lateinamerikanischem Tanz gesammelt.

MARIA NANCY SANCHEZ PEREZ

Mi302-141F	09.01.–19.03.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 18.00–19.00 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,33 EURO ermäßigt
Raum 305	

MARIA NANCY SANCHEZ PEREZ

Mi302-141S	16.04.–18.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 18.00–19.00 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,33 EURO ermäßigt
Raum 305	

Tanz zu afroperuanischen Rhythmen

Wochenende Workshop

Im Rahmen der Eroberung des Inkareichs, wurden Menschen aus dem Westen Afrikas als Sklaven nach Südamerika und somit auch nach Peru gebracht. Diejenigen, welche die Schifffahrt von Westafrika überlebten, hatten bei ihrer Ankunft nur ihren Körper und die Erinnerung an ihre Kultur. Diese fand ihren Ausdruck u.a. in Tänzen zu unterschiedlichen Rhythmen. Mit der Zeit entwickelte sich eine Mixtur, der Afro-Peruano: Rhythmen und Tänze aus Westafrika mit Einflüssen aus den Anden und Europa.

Wir arbeiten mit dem Rhythmus der verschiedenen Stücken und lernen diesen in Bewegung umzusetzen. Im Mittelpunkt steht die Körperwahrnehmung. Durch die Intensität der einzelnen Bewegungen entwickeln sich ein effektives Kreislauftraining und die Ausdauerkraft der Skelettmuskulatur des ganzen Körpers. Zum Ende haben wir Raum für einen Austausch über die unterschiedlichen Gefühle, die vielleicht während des Tanzes entstanden oder zurückgekommen sind. Wer mag, kann diesen geschützten, haltenden Raum nutzen. Nichts sagen ist selbstverständlich eine Option.

Your course instructor can answer your questions in Spanish, English, French, Italian and Portuguese when required.

Griselda Enciso: „Ich bin eine peruanische Afrodescendiente, Literaturwissenschaftlerin und Heilpraktikerin. Als Kind habe ich mit dem afroperuanischen Tanz angefangen. Daraus wurde ein Beruf/ eine Berufung, der/die mich mit größter Freude erfüllt. Mein großer Wunsch ist, zusammen mit den Teilnehmenden einen Raum zu schaffen, in welchem man die Grenzen der alltäglichen Körperwahrnehmung sprengt und den Körper neu entdeckt und erfindet."

WOCHENENDE WORKSHOP

GRISELDA ENCISO

Mi302-150F	16.03.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 14.30–18.00 UHR	21,42 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	14,93 EURO ermäßigt
Raum 0.03	

Energy dance

Tänzerische Gymnastik

Kraft, Kondition und Beweglichkeit spielerisch trainieren: mit Musik und Tanz Bewegungen im Fluss entdecken und Spaß haben. Jeder kann seinen Einsatz individuell dosieren. Yoga, Pilates, Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte eigene Matte mitbringen.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 145

INES DIMKE

Mi302-156F	10.01.–20.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 18.00–19.30 UHR	65,00 EURO Entgelt
SCHULE RHEINSBERGER STR. 4/5	37,00 EURO ermäßigt
Turnhalle – Eingang Brunnenstr. 148	

INES DIMKE

Mi302-156S	17.04.–26.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 18.00–19.30 UHR	65,00 EURO Entgelt
SCHULE RHEINSBERGER STR. 4/5	37,00 EURO ermäßigt
Turnhalle – Eingang Brunnenstr. 148	

Fit in das Wochenende

ein Body- Fit express

Ein intensives Training für Bauch, Beine, Po und Arme, insbesondere diese Problemzonen werden durch ein gezieltes Kraftausdauer – Programm in Form gebracht.

Einen angenehmen Abschluss bilden kurze Entspannungsübungen und Streching.

Bitte ein Handtuch, Gymnastikmatte, Sportbekleidung und dicke Socken mitbringen.

ZUR PERSON ROMY BARTHOLD: SIEHE SEITE 158

ROMY BARTHOLD

Mi302-160F	12.01.–15.03.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
8 X FR, 18.30–19.15 UHR	30,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	19,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

ROMY BARTHOLD

Mi302-160S	12.04.–05.07.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
13 X FR, 18.30–19.15 UHR	45,05 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,85 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Die Kursleiterin Peggy Pohl kann während des Kurses auch Fragen auf Englisch oder Französisch beantworten

Pilates Körpertraining am Vormittag

Grundkurs

Joseph Pilates entwickelte im frühen 20. Jahrhundert eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode. Die Symbiose von Atem und Bewegung steht im Mittelpunkt aller Pilates-Übungen, die kontrolliert, präzise und in fließender Bewegung – meist am Boden – ausgeführt werden. Sie stärken die Schulterblattmuskulatur sowie die untere und tiefe Bauchmuskulatur und vergrößern die Beweglichkeit der Gelenke. Ziele sind die Kräftigung der Körpermitte und die Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung.

Bitte ein Handtuch, dicke Socken und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 155

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 145

ZUR PERSON MARIANNA ENGELS: SIEHE SEITE 158

ZUR PERSON ROMY BARTHOLD: SIEHE SEITE 158

Grundkurs am Vormittag

PEGGY POHL

Mi302-165F	17.01.–13.03.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
8 X MI, 11.30–12.30 UHR	38,41 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	23,47 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

PEGGY POHL

Mi302-165S	17.04.–26.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 11.30–12.30 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	27,33 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Grundkurs am Abend

INES DIMKE

Mi302-172F	10.01.–20.03.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.30–20.30 UHR	45,99 EURO Entgelt
SCHULE RHEINSBERGER STR. 4/5	27,33 EURO ermäßigt
Turnhalle – Eingang Brunnenstr. 148	

INES DIMKE

Mi302-173F	11.01.–21.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.00–19.30 UHR	65,00 EURO Entgelt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	37,00 EURO ermäßigt
Turnhalle	

MARIANNA ENGELS

Mi302-174F	11.01.–21.03.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.15–19.15 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,33 EURO ermäßigt
Raum C5	

ROMY BARTHOLD

Mi302-176F	12.01.–15.03.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
8 X FR, 17.00–18.15 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	27,33 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

INES DIMKE

Mi302-172S	17.04.–26.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.30–20.30UHR	45,99 EURO Entgelt
SCHULE RHEINSBERGER STR. 4/5	27,33 EURO ermäßigt
Turnhalle – Eingang Brunnenstr. 148	

INES DIMKE

Mi302-173S	18.04.–27.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.00–19.30 UHR	65,00 EURO Entgelt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	37,00 EURO ermäßigt
Turnhalle	

MARIANNA ENGELS

Mi302-174S	18.04.–13.06.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
8 X DO, 18.15–19.15 UHR	38,41 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	23,47 EURO ermäßigt
Raum 305	

ROMY BARTHOLD

Mi302-176S	12.04.–28.06.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 17.00–18.15 UHR	60,24 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,58 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Aufbaukurs am Vormittag

Voraussetzung für den Besuch des Aufbaukurses ist der Besuch eines Pilates-Grundkurses, in dem Sie mit den Grundtechniken des Pilates-Trainings vertraut gemacht wurden.

Bitte ein Handtuch, dicke Socken und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 155

PEGGY POHL

Mi302-200F	17.01.–13.03.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
8 X MI, 10.15–11.15 UHR	38,41 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	23,47 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

PEGGY POHL

Mi302-200S	17.04.–26.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 10.15–11.15 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	27,33 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Aufbaukurs am Nachmittag

Voraussetzung für den Besuch des Aufbaukurses ist der Besuch eines Pilates-Grundkurses, in dem Sie mit den Grundtechniken des Pilates-Trainings vertraut gemacht wurden.

Bitte ein Handtuch, dicke Socken und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 155

PEGGY POHL

Mi302-211F	19.01.–22.03.2024
11 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
8 X FR, 15.45–16.45 UHR	38,41 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	23,47 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

PEGGY POHL

Mi302-211S	19.04.–28.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 15.45–16.45 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	27,34 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Aufbaukurs am Abend

Voraussetzung für den Besuch des Aufbaukurses ist der Besuch eines Pilates-Grundkurses, in dem Sie mit den Grundtechniken des Pilates-Trainings vertraut gemacht wurden.

Bitte ein Handtuch, Gymnastikturnschuhe, -matte und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Hungarian when required.

ZUR PERSON MARIANNA ENGELS: SIEHE SEITE 158

MARIANNA ENGELS

Mi302-215F	08.01.–18.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.00 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	37,00 EURO ermäßigt
Raum 305	

MARIANNA ENGELS

Mi302-215S	15.04.–03.06.2024
14 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
7 X MO, 19.30–21.00 UHR	47,90 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	28,30 EURO ermäßigt
Raum 305	

Nachmittagskurs im Gymnastikraum der Linienstraße

Pilates für den gesunden Rücken

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Dieser Kurs beinhaltet ein speziell entwickeltes Bewegungsprogramm zur Rückenprophylaxe und zur Linderung bestehender Rückenbeschwerden, basierend auf dem Körpertraining von Joseph Pilates.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 155

PEGGY POHL

Mi302-230F	19.01.–22.03.2024
11 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
8 X FR, 14.30–15.30 UHR	38,41 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	23,47 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

PEGGY POHL

Mi302-230S	19.04.–28.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 14.30–15.30 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	27,33 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Ein Sonntag mit Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Der Beckenboden wird genauso ausführlich besprochen, wie die Korrektur in den Pilatesstellungen. Kleine Massageeinheiten und Entspannungsübungen sorgen für Auflockerung und Ruhe zwischendurch sowie am Ende.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 145

WOCHENENDKURS

INES DIMKE

Mi302-236F	14.04.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.30–16.30 UHR	28,90 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	18,64 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Pilates en español

Desde una perspectiva holística, esta clase de Pilates pretende abordar el cuerpo como unidad, mente cuerpo espíritu. Invita a conectarnos nuevamente con nuestra respiración, siendo esta el puente entre nuestro mundo externo y el interno.

Trabajaremos en la musculatura profunda buscando alargar, destrabar, movilizar.

Concentración, sentido de centro y dejar a tierra. Un espacio donde la vorágine diaria pueda quedar de lado, buscando nuestro propio centro y aumentando gradualmente así nuestra consciencia corporal e individual.

Pilates es un método suave y detallado, hincapié puesto en la alineación corporal, el trabajo muscular organizado y eficiente, e ideal para todos aquellos interesados en mantenerse sanos y activos.

Todos los niveles son bienvenidos.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Las clases se impartirán en español, con apoyo en inglés y/o alemán si fuese necesario.

Die Kursleiterin spricht auch Deutsch.

Dakota Comín es bailarina contemporánea, profesora y coreógrafa, graduada en 2013 en el Conservatorio Profesional de Danza de Valencia, España. Sigue estudiando en Madrid entre 2014 y 2018, en el Conservatorio Superior de Danza de Madrid, Carmen Senra Danza y Descalzinha. Comienza a trabajar como intérprete en 2016 realizando giras entre Portugal y España. En 2018 se traslada a Berlín para iniciar su propio trabajo y colaborar con nuevos artistas como intérprete y coreógrafa. Sus últimos trabajos realizados en Alemania, República Checa y España son: No Body's mind, Volver y Residue. También es instructora certificada de Mat Stott Pilates, y tiene formación en Antropología y Artes Visuales.

DAKOTA COMIN

Mi302-240F	05.01.–12.04.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 18.30–19.45 UHR	55,51 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,17 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

DAKOTA COMIN

Mi302-240S	19.04.–28.06.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 18.30–19.45 UHR	55,51 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,17 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Pilates in English

You'd like the clichéd poolside body, with the side effect of good health and high self esteem? Pilates is the optimal ‚sport' to create stabilty, fitness without bulk. Your posture, from the middle outwards, improves. You look and feel slimmer. Athletes enhance performance and can be aided in healing from injury. Women prepare for birth and rebuild their bodies anew afterwards. Sexual fitness and energy awakens and increases empowerment. Teenagers recognize a healthy self image early on, which partners them their whole lives, learning movement patterns that they integrate into their everyday lives. Pilates is for people who don't do sport, and it's very much for people who do! Small muscles are trained, which assist the larger ones in doing their jobs. Without training these groups, true core stabilization and peak performance is unlikely. Pilates trains your muscles, fascia and tendons to stretch dynamically to ensure they don't overstretch, and to increase their elasticity and power. Diet, life experiences and time can disrupt our optimal functioning, but Pilates can facilitate a person's recovery of their best genetic self. I empower you to reach your highest level faster, safer and longer than any method available. You will achieve peak performance with less effort. You will walk easier, stand taller and experience less fatigue.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Die Kursleiterin spricht auch deutsch.

ZUR PERSON CATHY SKENE: SIEHE SEITE 158

CATHERINE SKENE

Mi302-247F	09.01.–19.03.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 10.00–11.30 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 0.03	

CATHERINE SKENE

Mi302-247S	16.04.–18.06.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 10.00–11.30 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 0.03	

Pilates an der Ballett Barre

An der Ballettstange werden spaßvoll Bewegungen von Pilates, Yoga, Herzkreislauftraining und Tanz kombiniert. Zu Musik werden alle Muskelgruppen gefördert. Die Fettverbrennung wird angekurbelt, Flexibilität gesteigert. Trainiert wird im Stand, sitzend und liegend. Die Bewegungsausführungen erfolgen konzentriert. Der ganze Körper wird definiert und in Form gebracht.

Bitte Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON CATHY SKENE: SIEHE SEITE 158

CATHERINE SKENE

Mi302-248F	09.01.–19.03.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 11.30–12.45 UHR	55,51 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,17 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

CATHERINE SKENE

Mi302-248S	16.04.–18.06.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 11.30–12.45 UHR	55,51 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,17 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Bewegung für mollige Frauen

Auch mit „ein paar Pfunden mehr" können Sie Spaß an Bewegung finden, sich dehnen und kräftigen und in einer Gruppe gleichgesinnter Frauen mit Musik und Entspannung den Körper neu kennen lernen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON SABINE AHLERT: SIEHE SEITE 155

SABINE AHLERT

Mi302-260F	10.01.–13.03.2024
15 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 18.30–19.45 UHR	50,75 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	29,75 EURO ermäßigt
Raum 305	

SABINE AHLERT

Mi302-260S	10.04.–03.07.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
12 X MI, 18.30–19.45 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	37,00 EURO ermäßigt
Raum 305	

Fitnessgymnastik

für Menschen ab 60

Einfaches gelenkschonendes Körpertraining mit Musik für Teilnehmer*innen jenseits der 60, die etwas für sich tun wollen, ohne sich zu überlasten. Neben Kräftigungsübungen mit und ohne Handgeräten und sanftem Herz-Kreislauftraining steht auch viel Bodentraining mit Stretching, Massage und Entspannung auf dem Programm, um sich einfach ein wenig gut zu fühlen und beschwingt in die neue Woche zu starten.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 155

PEGGY POHL

Mi302-276F	12.01.–22.03.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X FR, 13.15–14.15 UHR	42,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,40 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

PEGGY POHL

Mi302-275F	22.01.–15.04.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 10.45–11.45 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,33 EURO ermäßigt
Raum C5	

PEGGY POHL

Mi302-276S	19.04.–28.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 13.15–14.15 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	27,33 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

PEGGY POHL

Mi302-275S	22.04.–01.07.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 10.45–11.45 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,33 EURO ermäßigt
Raum C5	

Line Dance für Senioren und Einsteiger

Suchen Sie einen Ausgleich zu den Bewegungen des Alltags und möchten ein Training für den ganzen Körper ausprobieren? Oder möchten Sie gerne tanzen, haben aber keinen Partner und wollten schon immer Mal an einem Line Dance Kurs teilnehmen? Vielleicht haben Sie sich das ja bis-

her nicht zugetraut oder waren bei Ihrem ersten Kurs überfordert.

Dann bietet dieser Kurs einen Einstieg in die Welt des Tanzens. Wir bewegen uns mit Abstand zu den anderen Teilnehmern in Linien oder Reihen zu flotter Musik. Ob Schlager, Walzer, Rock'n Roll oder Cha-Cha-Cha hier wird alles getanzt und gleichzeitig mit viel Spaß das Gedächtnis und die Koordination trainiert. Die Schritte werden gezeigt und geübt und zu verschiedenen einfachen Schrittfolgen zusammengesetzt. Mitzubringen sind: Spaß beim Tanzen und an der Bewegung nach Musik.

Wichtig: Bitte bringen Sie Schuhe mit, die nicht draußen benutzt werden und keine schwarzen Striche auf dem Boden hinterlassen.

Iris Günther ist Gymnastiklehrerin und hat sich inzwischen auf die Arbeit mit älteren Menschen spezialisiert.

IRIS GÜNTHER

Mi302-295F	10.01.–13.03.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 16.00–17.00 UHR	46,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,34 EURO ermäßigt
Raum C5	

IRIS GÜNTHER

Mi302-295S	17.04.–26.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 15.00–16.00 UHR	46,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,34 EURO ermäßigt
Raum 305	

Line Dance für Senioren-Aufbaukurs für Line Dance Beginner

Dieser Kurs bietet den Teilnehmer*innen eine Erweiterung der erlernten Figuren aus dem Einsteigerkurs. Die Schrittfolgen sind etwas umfangreicher und werden teilweise in schnellerem Tempo getanzt. Die Schritte werden geübt und mit Richtungswechseln durchgeführt. Dabei sollte die Ausführung einer Box, eines Doppelhitch oder der Twinkel bekannt sein und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen. Wir tanzen auch in diesem Kurs ohne Körperkontakt und mit Abstand zu den anderen Teilnehmenden. Dabei trainieren wir unsere Koordination, die Ausdauer und unser Gedächtnis ganz nebenbei.

Wichtig: Bitte bringen Sie Schuhe mit, die nicht draußen benutzt werden und keine schwarzen Striche auf dem Boden hinterlassen.

ZUR PERSON IRIS GÜNTHER: SIEHE LINKE SPALTE

IRIS GÜNTHER

Mi302-296S	17.04.–26.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 16.30–17.30 UHR	46,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,34 EURO ermäßigt
Raum C5	

Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining

Dieser Kurs dient der Prävention von Rückenproblemen bzw. Schmerzlinderung durch Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperhaltung.

Wir stärken unser Herzkreislaufsystem anfangs mit einem leichten Körpertraining mit Musik. Dabei verbessern wir unsere Ausdauer, Mobilität und die Koordination.

Im Kräftigungsteil kommt eine Vielzahl von einfachen und wirkungsvollen Übungen zum Einsatz, die die muskuläre Kraft in eine gute Balance bringen, die Flexibilität der Wirbelsäule und die Körperhaltung verbessern. Die Aufmerksamkeit für vermeidbare Fehlhaltungen im Alltag und rückenfreundliche Bewegungsabläufe wird geschult.

Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training in erholsamer Weise ab und fördern das Wohlgefühl. Bitte feste Turnschuhe, lockere Sportbekleidung, eigene Matte, ein Handtuch und viel zum Trinken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Hungarian when required.

ZUR PERSON MARIANNA ENGELS: SIEHE SEITE 158

Margit Berssen ist Diplompädagogin mit Tätigkeitsschwerpunkten in der Erwachsenenbildung. Sie ist Übungsleiterin mit Ausbildung für gesundheitsorientierte Fitness- und Sportangebote, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Rehabilitationssport Bereich Orthopädie und hat eine Zusatzausbildung zur Entspannungspädagogin. „Mein Ansatz ist ganzheitlich, mein Erfahrungs- und Weiterbildungshintergrund breitgefächert, mein Ziel: Freude an der Bewegung und Wohlgefühl im eigenen Körper zu vermitteln."

MARGIT BERSSEN

Mi302-331F	09.01.–12.03.2024
15 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X DI, 17.45–19.00 UHR	50,75 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,75 EURO ermäßigt
Raum 205	

MARGIT BERSSEN

Mi302-332F	09.01.–12.03.2024
15 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X DI, 19.15–20.30 UHR	50,75 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,75 EURO ermäßigt
Raum 205	

MARIANNA ENGELS	
Mi302-330F	11.01.–21.03.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–18.00 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,33 EURO ermäßigt
Raum C5	

MARGIT BERSSEN	
Mi302-331S	09.04.–02.07.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 17.45–19.00 UHR	60,24 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	34,58 EURO ermäßigt
Raum 205	

MARGIT BERSSEN	
Mi302-332S	09.04.–02.07.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 19.15–20.30 UHR	60.24 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	33,58 EURO ermäßigt
Raum 205	

MARIANNA ENGELS	
Mi302-330S	18.04.–27.06.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–18.00 UHR	46,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,34 EURO ermäßigt
Raum 006	

Umbalgo Training

Spielerische Kampfkunst – Körperbewusstsein, Fitness und Selbstverteidigung

Spielerische Kampfkunst ist das Herzstück des umbalgo Trainings. Spielerisches Kämpfen zeichnet sich durch Freiwilligkeit, klare, konsequenzvermindernde Regeln und einen sicheren Rahmen aus. Dabei trainieren wir vielseitige koordinative Fähigkeiten, unsere Aufmerksamkeit und unseren Fokus. Wir üben uns in aktivem Zuhören und einen respektvollen Umgang miteinander. Lernen unsere Grenzen realistisch einzuschätzen und schließlich angemessen in körperlichen Auseinandersetzungen zu reagieren.

Es werden Elemente aus verschiedenen Kampfkünsten und Kampfsportarten einbezogen, insbesondere aus dem Ringen, dem Brasilianischen Jiu Jitsu und dem Boxen. Ergänzend fließen in das umbalgo Training Übungen aus dem Kontaktimprovisationstanz und dem Schauspielunterricht ein. Dadurch setzen wir die spielerische Kampfkunst in einen ganzheitlichen Kontext von Körperbewusstsein und zwischenmenschlichen Dialog durch Kontakt und Bewegung.

Es handelt sich um einen Einstiegskurs, der ohne jegliche Vorkenntnisse belegt werden kann.

Nutzen für Beruf und Alltag:

Stressabbau durch Selbst- und Co-Regulation, Stärkung der Koordinationsfähigkeit und des Sicherheitsgefühls.

Die Teilnahme ist in lockerer und bequemer Alltagskleidung möglich. Allerdings wird das Mitbringen von Wechselkleidung, inklusive bequemer Sportschuhe, empfohlen.

Joscha Keiling hat über 20 Jahre Erfahrung in verschiedenen Kampf- und Bewegungsformen und leitet seit 2016 regelmäßig Kurse in Spielerischer Kampfkunst. Seit 2019 bietet er sein eigenes Kurskonzept mit dem Namen „umbalgo“ an. Außerdem ist er ehrenamtlich als Mediator beim Mediationszentrum Berlin aktiv.

JOSCHA KEILING	
Mi302-400F	08.01.–18.03.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–18.15 UHR	55,51 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	32,17 EURO ermäßigt
Raum 205	

JOSCHA KEILING	
Mi302-400S	15.04.–24.06.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–18.15 UHR	55,51 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	32,17 EURO ermäßigt
Raum 205	

RE-ACT – Theater und Selbstverteidigung

Fitness und Selbstverteidigung

RE-ACT – Theater und Selbstverteidigung

Beinhaltet das Erlernen von klassischen Selbstverteidigungs-techniken, die für eine effiziente Abgrenzung gegen körperlichen Angriffe erforderlich sind, in der Verbindung mit kreativen Konfliktlösungs-strategien aus dem Schauspielunterricht, mit dem Ziel ein ganzheitliches Trainingsformat zu schaffen, in dem nicht nur Abwehrtechniken und Angriffstechniken unterrichtet werden, sondern darüber hinaus Annäherungstechniken. Im Theaterspiel entwickeln die Spielenden die Fähigkeit Beziehungen vielseitig zu gestalten, die Begegnung zum Gegenüber wiederherzustellen und mit bedrohlichen Situationen spielerisch und vielseitig umzugehen. Die Teilnehmenden lernen sich zu verteidigen durch die Nutzung aller ihrer schöpferischen Kräfte: Nicht nur mit Hand und Fuß, sondern auch mit Stimme, Geistesblitz, Wort und Witz, mit ihren Geschichten, ihrer Leidenschaft, ihren Gefühlen, ihren Zielen und Wünschen.

Die Teilnahme ist in lockerer und bequemer Alltagskleidung möglich. Allerdings wird das Mitbringen von Wechselkleidung, inklusive bequemer Sportschuhe, empfohlen.

Benedikt Becker ist Theaterpädagoge (M.a.) und systemischer Coach u. Berater. Im sozialen Bereich arbeitet er seit mehreren Jahren als Dozent für Theaterunterricht für Arbeit und Alltag in der Erwachsenenbildung. Menschen darin zu begleiten ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihre Kreativität zu entfalten ist ihm sein Herzensanliegen. Dabei humorvoll und verständlich mit den Mythen der Branchen aufzuräumen beschreibt seinen Stil.

BENEDIKT BECKER

Mi302-401F	18.01.–14.03.2024
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
8 X DO, 18.30–21.00 UHR	84,01 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	46,67 EURO ermäßigt
Raum 205	

Prävention, Erkrankung, Heilmethoden

Starke Knie- Initialzündung für Meniskus, Kreuzband und co.

Die Rückenschule für die Knie

Was kann ich selber tun, um meine Knie stark und gesund zu erhalten? Neben kräftigenden und dehnenden Übungen sowie (Selbst-)Massagegriffen aus dem Bereich der Physiotherapie geht es auch um knieschonendes Verhalten und den möglichen Einfluss von Ernährungsgewohnheiten. Wir erarbeiten ein 10- Minuten- Programm für die tägliche Routine und klären gleich, wie man am Ball bleibt und wirklich trainiert. Daneben gibt es Raum für Fragen rund um's Knievon Behandlungsmethoden bis zum Thema Schuhe.

Dieser Kurs kann keine individuelle Behandlung beim Arzt oder Therapeuten ersetzen!

Your course instructor can answer your questions in English, Czech or Turkish when required.

ZUR PERSON DUNJA SCHLESS: SIEHE SEITE 139

DUNJA SCHLESS

Mi303-001F	10.03.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–16.30 UHR	31,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,40 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Wunderwerk Fuß

Initialzündung für 28 Knochen, 60 Muskeln und 100 Bänder

Das, worauf wir stehen, kräftigen und aus den Schuhen befreien!

6 Stunden Workshop rund um die Füße mit Wahrnehmung, Fußmassage, Bewegungsverbesserung, Übungen gegen Spreizfuß und Knickfuß.

Für mehr Trittfestigkeit und Geschmeidigkeit- eine Wohltat nicht nur für die Füße, auch die Knie und der Rücken profitieren von einem stabileren Fundament.

Bitte einen Tennisball und einen Stift mitbringen.

Dieser Kurs kann nicht den Besuch beim Arzt oder Physiotherapeuten ersetzen!

Your course instructor can answer your questions in English, Czech or Turkish when required.

ZUR PERSON DUNJA SCHLESS: SIEHE SEITE 139

DUNJA SCHLESS

Mi303-033F	17.02.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–16.30 UHR	31,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,40 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Gut durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre betreffen irgendwann jede Frau. Nur werden Frauen nicht ausreichend auf diese Zeit vorbereitet. Um im Beruf weiterhin leistungsfähig zu sein, greifen Frauen oft zu Hormonen, in der Hoffnung, damit alle Probleme zu lösen. Mit dem Wissen darüber, was im Körper vor sich geht, können Frauen fundierte Entscheidungen treffen, welche Unterstützung sie für sich in den Wechseljahren in Anspruch nehmen möchten.

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmerinnen, was in der Zeit des hormonellen Wandels im Körper passiert. Das Programm umfasst Entspannung, Bewegung, Ernährung, Kräuterwissen und ätherische Öle – verpackt in 8 Terminen Austausch zwischen Frauen. Es wird genug Platz für tiefe Gespräche, aber auch für viel Spaß sein. Denn die Wechseljahre sind ein natürlicher Prozess im Leben einer Frau, ein möglicher Neustart, aber bestimmt nicht das Ende der Lebensfreude.

Im Praxisteil werden verschiedene Körperpflegeprodukte und Energy-Balls hergestellt. Alle Produkte können von den TN mit nach Hause genommen werden.

Alle verwendeten Materialien haben Bio Qualität und die benötigten Behältnisse (meistens Glasbehälter), sind wiederverwendbar.

Für verwendete Zutaten und Materialien sind 45.- Euro im Kursentgelt enthalten.

SONJA BIENEMANN

Mi303-002S	08.04.–10.06.2024
21 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
8 X MO, 18.30–20.30 UHR	115,92 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	86,06 EURO ermäßigt
Raum 205; Raum 218; Raum 219	

Natürlich besser Sehen

Jeder weiss, dass das Arbeiten am PC, Tablet oder Smartphone anstrengend für unsere Augen ist und die Bildschirmzeiten nehmen trotzdem kontinuierlich zu. Daher haben sich unsere Augen auch mal eine Pause zum Regenerieren verdient.

In 12 Unterrichtseinheiten mit Theorie und viel Praxis zeige ich, wie wohltuend sich schon kleine Übungen auf die Au-

gen auswirken. Spielerisch erleben wir, wie sich Bewegung, Farben und Entspannung auf unsere Sehkraft auswirken.

Lust darauf? Dann lasst uns starten – ich freue mich auf euch.

Für den Kurs ist eine bequeme Kleidung, ggf. warme, rutschfeste Socken sowie eine Matte oder Decke empfehlenswert.

Gesine Müller ist ausgebildete Kursleiterin für Augenschule. Sie möchte gute Dinge voranbringen und ihre Begeisterung für die Augenschule weitergeben.

GESINE MÜLLER

Mi304-012F	12.02.–15.04.2024
14 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
7 X MO, 18.00–19.30 UHR	48,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	29,00 EURO ermäßigt
Raum 4.08/ Raum 112	

Gesunde Ernährung und Internationale Küche

Die Sauce – Königin jedes Gerichts

Das Geheimnis liegt im klassischen Saucenansatz, der bei der Zubereitung verschiedener Saucen die unabdingbare Grundlage für Geschmack und Farbe ist. Lernen Sie Saucen zu Wild-, Schweine- und Geflügelgerichten herzustellen, denn an den Saucen erkennt man die gute Küche.

Für verwendete Zutaten sind 9 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher, eine Schürze und Behälter zur Mitnahme von Speisen mit.

Kay Ivers ist gelernter Koch und nach langjähriger Tätigkeit in der gehobenen Hotelgastronomie hauptsächlich als Ausbilder für Köche und Hauswirtschafter sowie als Dozent in der Erwachsenenbildung im Bereich Ernährung tätig.

KAY IVERS

Mi307-005F	27.01.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 11.30–16.30 UHR	36,66 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,33 EURO ermäßigt
Raum 218	

Fisch Basiskurs

Gemeinsam bereiten wir eine Geflügelbrühe zu und kochen eine Fischsuppe mit Gemüse. Dann bereiten wir eine Fischroulade mit Kräuter-Dill Soße zu. Als Beilage gibt es Reis oder Kartoffeln und als Dessert gibt es ein Weißweingelee mit Trauben und Vanillesoße.

Ziele des Kochkurses u.a.: a) das Wissen über gesunde Ernährung erweitern, b) persönliche Fertigkeiten der Nahrungszubereitung optimieren, c) gesunde Alternativen zu bestehenden Geschmacksvorlieben kennen lernen.

Für verwendete Zutaten sind 12 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte mitbringen: 1-2 Geschirrtücher, Getränk, Schürze, scharfes mittellanges Messer, Vorratsdose.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE LINKE SPALTE

KAY IVERS

Mi307-015F	12.03.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI 16.00–20.15 UHR	36,73 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	28,79 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Spargel Basiskurs

Es ist Spargelzeit! Sie bereiten verschiedene Spargelgerichte zu. Zuerst wird gezeigt, wie man Spargel richtig schält, dann kochen Sie gemeinsam einen Spargelfond und eine Spargelsuppe mit Räucherlachs. Im Anschluss bereiten wir den Spargel klassisch zu und kochen eine frische Sauce Hollandaise. Zum Schluss servieren wir einen Spargelsalat mit Kräutern.

Für verwendete Zutaten sind 15 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, scharfe Messer, Behälter für Kostproben.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE LINKE SPALTE

KAY IVERS

Mi307-016F	25.05.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 11.30–16.30 UHR	42,66 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	33,33 EURO ermäßigt
Raum 218	

Garnelen Basis-Kochkurs

Gemeinsam verarbeiten wir tiefgekühlte Garnelen verschiedener Größe, sowohl mit als auch ohne Schale, vor allem aber mit viel Spaß und noch mehr Informationen zu diesen ernährungsphysiologisch wertvollen und sehr delikaten Krebstieren.

Wir bereiten einen Garnelenfond, ein Garnelensüppchen und verschiedene Dips zu, die hervorragend zu den gebratenen sowie mit Kräutern panierten Garnelen passen.

Für verwendete Zutaten sind 15 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtücher, scharfe Messer, Getränke sowie mehrere verschließbare Behältnisse mit.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE LINKE SPALTE

KAY IVERS

Mi307-017F	27.04.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 11.30–16.30 UHR	42,66 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	33,33 EURO ermäßigt
Raum 218	

Dreierlei Kartoffelsalat

Gemeinsam bereiten wir drei verschiedene Kartoffelsalate zu. Einmal Öl -Essig -Kräuter Kartoffelsalat lauwarm, dann Bratkartoffelsalat mit Gewürzgurken, mariniertem Paprika und Kräutern sowie einen Klassischen Kartoffelsalat mit einer leichten Mayonnaise-Joghurt-Soße. Dazu gibt es kleine Geflügelsteaks.

Ziele des Kochkurses u.a.: a) das Wissen über gesunde Ernährung erweitern, b) persönliche Fertigkeiten der Nahrungszubereitung optimieren, c) gesunde Alternativen zu bestehenden Geschmacksvorlieben kennen lernen.

Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte mitbringen:1-2 Geschirrtücher, Getränk, Schürze, scharfes mittellanges Messer, Vorratsdose.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE SEITE 168

KAY IVERS

Mi307-018F	11.06.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI 16.00–20.15 UHR	34,73 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	26,79 EURO ermäßigt
Raum 218	

Schnell gemacht und doch kein Fastfood

Was tun, wenn man mal wieder vor dem Kühlschrank steht, weil einen der kleine Hunger plagt? Zum erst besten Joghurtbecher greifen, nach einem Salatblatt fingern oder doch gleich die Tiefkühlpizza in die Mikrowelle schieben? Nichts von alledem! Sie können sich mit wenigen Zutaten geschmackvoll verwöhnen und das auch noch kalorienbewusst. Wie Ihnen das leicht von der Hand geht, erfahren Sie in diesem Kurs.

Bitte Schürze und 1-2 Geschirrtücher mitbringen.

Für verwendete Zutaten sind 8,00 Euro im Kursentgelt enthalten.

Thassein Hage-Ali hat Mathematik und Informatik in Beirut und Dresden studiert. Ihre Leidenschaft zum Kochen von Gerichten ihrer Heimat hat sie schnell auch zum Beruf gemacht und bereits ein Kochbuch herausgebracht.

THASSEIN HAGE-ALI

Mi307-019S	14.05.2024
4 Unterrichtseinheiten	4–6 Teilnehmer/-innen
DI 18.00–21.00 UHR	25,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	20,20 EURO ermäßigt
Raum 218	

Indonesische Snacks und kulinarische Kostbarkeiten

Gesund durch die sehr proteinhaltige Soja – wesentlicher Bestandteil der indonesischen Küche ist Soja in all seinen unterschiedlichen Zubereitungsformen und natürlich „Sambal“ und die begehrten tropischen Kräuter. Snacks, leckere Zwischenmalzeiten und kulinarische Kostbarkeiten, vegan oder vegetarisch, sind traditionell in der indonesischen Küche vielfältig vorhanden. Wir starten mit dem frischen Gemüsesalat „Asinan“, der mit Erdnüssen und frischem Chili-Dressing zubereitet wird. Als Zwischengang warme vegane Snacks mit dem an Proteinen reichen „Tempeh“ (mariniertes Sojabrot). Als Hauptgang bereiten wir gedünstete Zuckerschoten mit gebratenen Tofu-würfeln zu, abgeschmeckt mit frischen Gewürzen und Sojasauce und angerichtet mit frisch gekochtem Jasminreis. Zum Essen bereiten wir noch ein gesundes und erfrischendes Getränk aus Java zu mit den „magischen Wurzeln“ Ingwer und Kurkuma.

Für die verwendeten Zutaten sind 14,- € im Kursentgelt enthalten.

Inna Herlina ist Dozentin für Indonesisch, Sprachmittlerin und Trainerin für interkulturelle Kompetenz im Gesundheits-bereich. Das Kochen ist ihre besondere Leidenschaft und sie hat viel Freude daran, ihre Erfahrungen und Kenntnisse über die indonesische Küche weiterzugeben.

INNA HERLINA

MI307-013S	11.06.–18.06.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
2 X DI, 18.00–20.00 UHR	37,72 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,26 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

Indonesisches vegetarisches Street Food

Wesentlicher Bestandteil der indonesischen Küche ist Soja in all seinen unterschiedlichen Zubereitungsformen und natürlich Erdnusssauce und die begehrten tropischen Kräuter & Gewürze. Sojasprossen, Tofu, Tempeh, verschiedene tropische Gemüse und Reisnudeln, der Schärfegrad: mild, mittel, scharf oder extra scharf korrespondiert dabei mit der Menge an verwendetem Chili. Im ersten Teil des Kurses bereiten wir ein Ketoprak zu; dies ist ein typisches Street Food, welches ursprünglich aus der Gegend der Hauptstadt Jakarta kommt und dort sehr beliebt ist und sich inzwischen aber in ganz Java und Indonesien verbreitet hat. Im zweiten Teil des Kurses bereiten wir Gado-Gado zu und im dritten Teil des Kurses machen wir Karedok eine frische Gemüsesalat Street-Food-Spezialität aus West-Java.

Für die verwendeten Zutaten sind 10,- € im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON INNA HERLIN: SIEHE OBEN

INNA HERLINA

MI307-014F	26.02.–11.03.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
3 X MO, 18.00–21.00 UHR	73,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	56,60 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

Festtagsmenüs aus dem Vorderen Orient

Anlässe, sich und seine Liebsten mit einem Festschmaus zu verwöhnen, gibt es glücklicherweise zu Hauf; 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 zum Beispiel nach dem Genuss einer orientalischen Tomaten-Hackbällchen-Suppe mit frischer Petersilie und Pinienkernen, einem Mandelhähnchen mit Zimt und Gurken-Minze-Joghurt auf Reis und einem eisgekühlten Avocado-Honig Cocktail nicht mit der Zunge schnalzt und nach mehr lechzt.

Für verwendete Zutaten sind 12,00 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON THASSEIN HAGE-ALI SIEHE SEITE 169

THASSEIN HAGE-ALI

Mi307-020F	10.02.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 11.00–15.00 UHR	33,72 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	26,26 EURO ermäßigt
Raum 218	

Vegetarischer Basis-Kochkurs

Vegetarisches Essen ist keine vollwertige Mahlzeit? Unsinn! Die schier unendliche Bandbreite an Gemüse- und Obstsorten, Getreide und Hülsenfrüchten lässt in der vegetarischen Küche keine Langeweile aufkommen. Gemeinsam werden wir verschiedene regionale und internationale Gerichte zaubern.

Neugierig geworden? Willkommen sind alle Voll- und Teilzeit-Vegetarier*innen und natürlich diejenigen, die es werden wollen. In diesem Kurs können Sie Ihre Fähigkeiten am Kochtopf erweitern, egal, ob Sie nur geringe oder auch gar keine Kochkenntnisse mitbringen. Es besteht auch die Möglichkeit eigene Wünsche einzubringen sofern sie zeitlich, fachlich und finanziell in den vorgegebenen Rahmen passen.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher, Getränke, scharfe Messer und eine Vorratsdose mit. Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 12,00 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE SEITE 168

KAY IVERS

Mi307-021F	13.02.–27.02.2024
15 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
3 X DI, 17.30–21.30 UHR	88,25 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	67,25 EURO ermäßigt
Küche	

KAY IVERS

Mi307-021S	14.05.–28.05.2024
15 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
3 X DI, 17.30–21.30 UHR	88,25 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	67,25 EURO ermäßigt
Küche	

Auberginen und Zucchini

Auberginen und Zucchini sind Grundsäulen der Libanesischen Küche. Ob als schmackhafter Salat, herzhafte Gemüsebeilage oder aber pikanter Creme. Auf Arabischen Speiseplänen sind sie allgegenwärtig. Wer lernen will wie man diese beiden Früchte zu Freunden des Gaumens macht und dadurch die Möglichkeit einer gesunden Ernährung erweitert, sollte diesen Kursabend nicht versäumen.

Bitte Schürze und 1-2 Geschirrtücher mitbringen.

Für verwendete Zutaten sind 12.- Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON THASSEIN HAGE-ALI SIEHE SEITE 169

THASSEIN HAGE-ALI

Mi307-022F	16.04.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
DI 18.00–21.00 UHR	29,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	24,20 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche); Raum 219	

In Teig gebettet (orientalisch)

Teigtaschen sind in der arabischen Welt bis hin zur Türkei heiß begehrt und werden als Leckerbissen verehrt, weil sie einen ganz besonderen Inhalt haben, etwa feinen Spinat oder gut gewürzten Mangold oder aber pikanten Schafskäse oder, oder, oder. Teig ist aber auch die erste Grundlage für eine köstliche libanesische Pizza mit Hackfleisch, Pinienkernen, Tomaten und Joghurt. Deshalb sollten sich Teig Fans diesen Back- und Kochabend rund um arabische Teiggerichte nicht entgehen lassen.

Für verwendete Zutaten sind 12.- Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON THASSEIN HAGE-ALI SIEHE SEITE 169

THASSEIN HAGE-ALI

Mi307-023F	13.02.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
DI 18.00–21.00 UHR	29,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	24,20 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Vegane Aufstriche selbst gemacht

Zu einer leckeren Brotzeit gehören Aufstriche einfach dazu. Einfache und leckere Rezepte für selbst gemachte vegane Brotaufstriche aus wenigen Zutaten- das soll dieser Workshop näher bringen. Die Brotaufstriche sind lecker, gesund und perfekt für dein Frühstück und Abendbrot. Als Gemüseaufstrich eignen sie sich auch ideal als herzhaften Dip.

Bitte ein kleines Gefäß (Glas) für den eigenen Gewürzmix mitbringen.

Für verwendete Zutaten sind 11 Euro im Kursentgelt enthalten.

Franczeska Gutsch 1985 in Berlin geboren, studierte ich Kulturwissenschaftlerin, bin ausgebildeter Systemischer Coach und bereite ich mich derzeit auf meine Heilpraktiker Prüfung vor. Ich war lange Zeit Managerin in einem Berliner Café und habe dazu als Job-und Gesundheitscoach gearbeitet. Nun komme ich meiner Leidenschaft als Dozentin und astrologischer Beraterin nach. Mein persönliches Interesse gilt der Psychologie, dem Reisen, ayurvedischem Essen, Yin Yoga und dem modernen Tanz.

FRANCZESKA GUTSCH

Mi307-029F	04.03.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO 18.00–21.00 UHR	30,60 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	25,00 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Israelische Küche – kochen im Stil von Yotam Ottolenghi

Israelische Küche ist im Trend. Sie begeistert mit viel Gemüse und vielfältigen Elementen aus arabischer, libanesischer, mediterraner, marokkanischer, libanesische, irakischer und palästinensischer Küche.

Wir kochen verschiedene leichte bekömmliche, vegetarische Gerichte mit pfiffigen Geschmackserlebnissen. Zugleich unterstützen wir mit Zutaten wie dem „Star" der Israelischen Küche, dem Granatapfel unsere Gesundheit.

Z.B.: Süßkartoffeln mit Ziegenkäse und frischen Feigen, geröstete Auberginen mit schwarzem Knoblauch, Brokkoli-Edamame-Salat mit Curryblättern und Kokos.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer und einen Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 13,50 Euro im Kursentgelt enthalten.

Katja Gurkasch ist Gesundheits- und Ernährungsberaterin mit einer großen Leidenschaft zum Kochen. Ausgelöst durch die Ausbildung hat sie die eigene Ernährung stark umgestellt und Wildkräuter zu einem sehr wichtigen Bestandteil gemacht. „Meine Erfahrungen möchte ich weitergeben und vermitteln, wie köstlich und gesund die zunächst fremden Geschmacksrichtungen der Wildpflanzen sind."

KATJA GURKASCH

Mi307-045F	19.02.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO 17.30–21.15 UHR	36,25 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,25 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Wildkräuterküche: Giersch

Giersch, der Feind des Gärtners. Sieht man ihn so, verkennt man ihn. Der Giersch ist außerordentlich gesund und heilkräftig. Zudem kann man ihn auf verschiedenste Art lecker zubereiten. An diesem Abend werden wir uns eingehend mit dieser tollen Pflanze beschäftigen und sie verarbeiten. Beispiele für die Zubereitung: gedünstete Blütenknospen mit Frischkäse, gedämpfte Gierschstiele mit blauen Kartoffeln, gratinierter Ziegenkäse mit Feigen, Portwein und Giersch. Giersch, der Feind des Gärtners. Sieht man ihn so, verkennt man ihn. Der Giersch ist außerordentlich gesund und heilkräftig. Zudem kann man ihn auf verschiedenste Art lecker zubereiten. An diesem Abend werden wir uns eingehend mit dieser tollen Pflanze beschäftigen und sie verarbeiten. Beispiele für die Zubereitung: gedünstete Blütenknospen mit Frischkäse, gedämpfte Gierschstiele mit blauen Kartoffeln, gratinierter Ziegenkäse mit Feigen, Portwein und Giersch.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer und einen Behälter mit. Für verwendete Zutaten und Handouts sind 13,50 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON KATJA GURKASCH: SIEHE LINKE SPALTE

KATJA GURKASCH

Mi307-046F	12.04.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.30–21.15 UHR	36,25 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,25 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Gewürze – aus fernen Ländern und vom Wegesrand

Wir alle kennen Gewürze, die von weither kommen, Pfeffer zum Beispiel. Es ist beiendruckend, wieviel verschiedene Pfeffersorten es gibt. Wir werden sie genauer anschauen. Aber auch regional gibt es einiges zu entdecken. Da wäre unter anderem Nelkenwurz und Knoblauchsrauke, die man in Berlin und Umgebung findet. An diesem Abend lernen Sie mit allen Sinnen neue Gewürze kennen und verarbeiten sie anschließend zu köstlichen Häppchen und Gerichten. Die Vielfalt der Aromen wird uns am Ende des Abends tolle Geschmackserlebnisse liefern. Im Kurs werden bevorzugt Bio-Zutaten verwendet.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer und einen Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 13,50 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON KATJA GURKASCH: SIEHE LINKE SPALTE

KATJA GURKASCH

Mi307-047F	19.01.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.30–21.15 UHR	36,25 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,25 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Wildkräuterspaziergang

Wir wandern durch die schöne Landschaft des Gutsparks Neukladow. Die Pflanzenwelt ist dort sehr vielfältig. Wir entdecken und bestimmen diverse Wildkräuter und sprechen über ihre Verwendung. Für zu Hause können Sie ein wenig sammeln.

Im nahe gelegenen Essbaren Garten Kladow verarbeiten wir das Gesammelte zu leckeren Snacks, die wir dann mit Genuss verspeisen.

Für Lebensmittel und Handout sind 11,50 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie Stoffbeutel oder Papiertüten und kleine Gefäße mit verschließbarem Deckel mit, damit Sie Reste mit nach Hause nehmen können.

Hunde können leider nicht mitkommen.

ZUR PERSON KATJA GURKASCH: SIEHE SEITE 171

KATJA GURKASCH

Mi307-048S	20.04.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–16.00 UHR	43,10 EURO Entgelt
	31,90 EURO ermäßigt

Foodpairing

ein Kochkurs mit neuen Genussdimensionen

Foodpairing, ein neuer Trend, den wir teilweise schon lange instinktiv praktizieren. Es handelt sich um die Wissenschaft guter Geschmackskombinationen. Chemiker erforschen welche Gemeinsamkeiten verschiedene Lebensmittel haben, in Geschmack, Geruch und Textur. Je größer die Übereinstimmung oder auch der Kontrast, desto besser der Geschmack einer solchen Kombination. So kommt es dann, dass zum Beispiel Blumenkohl und Schokolade oder Möhren und Vanille sehr gut zusammenpassen. Lassen Sie sich überraschen, welche aromatischen Kombinationen wir an diesem Abend zu leckeren Gerichten verarbeiten werden.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer und einen Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 13,50 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON KATJA GURKASCH: SIEHE SEITE 171

KATJA GURKASCH

Mi307-049F	26.01.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.30–21.15 UHR	36,25 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,25 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Käsekuchen-Glück am Sonntag

Was gibt es am Sonntag zum Kaffee? – Natürlich leckeren, saftigen, cremigen Käsekuchen! Unser Dozent ist Experte: Gewinner des Kuchenwettbewerbs der Berliner Bäckerinnung 2008. Sie erhalten Tipps und Tricks, zum Beispiel: Wie vermeiden wir Risse im Käsekuchen? Was müssen wir beachten, damit der Kuchen nicht zusammenfällt? Wir backen heute zwei verschiedene Käsekuchen und noch einen extra: einen American Cheesecake.

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.

Bitte bringen Sie Keksdosen, Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit.

Für verwendete Zutaten sind 13.- Euro im Kursentgelt enthalten.

Michael Adrians ist gelernter Koch und Grafiker. Er ist berechtigt, praktisch an Schulen zu unterrichten und Köche auszubilden (AEVO-Schein).

MICHAEL ADRIANS

Mi307-052F	21.01.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 11.00–16.15 UHR	40,68 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	31,34 EURO ermäßigt
Küche	

Venezianische Tappas & ein Glas Prosecco

Venezianische Chicetti sind geröstete Brotscheiben (auch Bruschette genannt) für den kleinen Hunger, belegt mit verschiedenen Köstlichkeiten wie z. B. Tomaten, Sardinen, Anchovis und Kapern ... Folgende Chicetti probieren wir heute Abend: Taleggiokäse & Radicchio, gebratener Fisch, Fleisch oder Scampis auf gerösteten Polentascheiben mit einer Ricottacreme, San Daniele Schinken mit Feigen, Honig und einer Ricottacreme und ein Chicetto mit Brokkolicreme, Anchovis und Scamorza-Käse. Einfach nur köstlich.

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.

Bitte bringen Sie Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, scharfe Messer, Getränke und eine Schürze mit.

Für verwendete Zutaten sind 15.- Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON MICHAEL ADRIANS SIEHE: OBEN

MICHAEL ADRIANS

Mi307-053F	31.05.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.30–21.30 UHR	37,75 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	30,75 EURO ermäßigt
Küche	

Schnelle Vegetarische 30-Minuten-Gerichte

Immer zu wenig Zeit – aber trotzdem lecker vegetarisch kochen? – Das geht!

Der Dozent Michael Adrians zeigt Ihnen in diesem Kurs, wie Sie gesunde und schmackhafte Gerichte mit einfachen Zutaten schnell zubereiten und wie Sie die Zeit zum Kochen optimal nutzen.

Unser Hauptgericht ist gebackenes Gemüse im Teigmantel mit Creme fraiche, Käse und einem Kürbis-Kartoffel-Stampf. Und als Dessert servieren wir schnelle amerikanische Pancakes mit Heidelbeeren und Schlagsahne.

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.

Bitte bringen Sie Keksdosen, Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, scharfe Messer, Getränke und eine Schürze mit.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 12.- Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON MICHAEL ADRIANS SIEHE: SEITE 172

MICHAEL ADRIANS

Mi307-054F	15.03.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.30–21.30 UHR	35,73 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	28,27 EURO ermäßigt
Küche	

Dim Sum – Baozi

Baozi oder Dim Sum – gedämpfte chinesische Teigtäschchen – sind in Asien und auf der ganzen Welt sehr beliebt. Das Besondere an ihnen: Sie sind aus einem Hefeteig oder aus einem Nudelteig hergestellt und haben köstliche Füllungen. In China und in anderen asiatischen Ländern isst man sie bereits zum Frühstück. Man kann sie viel leichter zubereiten als man denkt. Heute probieren wir Baozi mit zwei vegetarischen und einer Fleischfüllung und genießen sie anschließend mit einer typisch chinesischen Soße.

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.

Bitte bringen Sie: Ein Dampfgarkorb aus Bambus Ø 20,0 cm Höhe 6 cm (3 Stück) für die asiatische-japanische Küche mit einem Dampfgardeckel Ø 20,0 cm Höhe 2,5 cm (1 Stück), Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit.

Für verwendete Zutaten sind 12.- Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON MICHAEL ADRIANS SIEHE: SEITE 172

MICHAEL ADRIANS

Mi307-055F	05.03.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
DI 17.30–21.30 UHR	34,75 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	27,75 EURO ermäßigt
Küche	

Japanische Süßigkeiten und Teezeremonie

Hiroyo Nakamoto ist Teemeisterin aus Hiroshima. Sie zeigt das Herstellen verschiedener jeweils zu den Jahreszeiten passenden Süßigkeiten. Die japanischen Süßigkeiten sind wie die japanische Küche sehr fettarm und leicht. Die Zutaten bilden unter anderem verschiedene Sorten Bohnen und Reis.

Die Kursteilnehmer*Innen können das Zubereiten der Süßigkeiten erlernen und erfahren auch Interessantes aus der japanischen Kultur. Gemeinsam wird die japanische Teezeremonie inklusive Verköstigung der selbstgefertigten Süßigkeiten erlebt.

Your course instructor can answer your questions in English.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 20 Euro im Kursentgelt enthalten.

Hiroyo Nakamoto ist Teemeisterin und offizielle Kulturbotschafterin der Stadt Hiroshima.

HIROYO NAKAMOTO

Mi307-164F	25.02.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–13.00 UHR	40,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,60 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

HIROYO NAKAMOTO

Mi307-165F	25.02.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 14.00–17.00 UHR	40,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,60 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

HIROYO NAKAMOTO

Mi307-164S	09.06.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–13.00 UHR	40,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,60 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

HIROYO NAKAMOTO

Mi307-165S	09.06.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 14.00–17.00 UHR	40,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,60 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

Japanische Teezeremonie

Persische Winterküche

Die persische Küche ist bekannt für ihre Bekömmlichkeit und Ausgewogenheit. Menüplan:

Vorspeise: „Asche Anar: Granatapfelsuppe mit gerösteten Walnüssen und roten Linsen „abgeschmeckt mit gerösteten Minzen; Zwischengang: Zucchini gefüllt mit angebratenen Lammgehacktem Fleisch und geschälte Erbsenhälfte gewürzt mit Adwije (iranische Gewürzmischung) dazu frisch gebackenes Brot „Naan“ mit Rosmarin, Thymian und schwarzen Zwiebelsamen; Hauptgang: Schmorgericht mit zartem Kalbsfleisch und angebratenen Quitten Backpflaumen und getrockneten Limonen „ Khoreschte Beh dazu Safran-Basmatireis mit Kartoffel-Bodenkruste; Dessert: Baklava, gefüllter Blätterteig mit Nüssen und getrockneten Früchten garniert mit Pistazien und Berberitzen dazu Chai (Tee) mit Gewürzen. Die Speisen können für Vegetarier angepasst. Kontakt: roya.vahedi@vhspankow.de

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher und ein kleines Behältnis.

Für die Lebensmittel und Getränke sind je Kurstermin 16.- Euro im Kursentgelt enthalten.

Roya Vahedi Lebensmitteltechnologin und hat eine Ausbildung für das Unterrichten von Erwachsenen absolviert.

ROYA VAHEDI

Mi307-180F	20.01.2024
7 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
SA 11.15–16.30 UHR	46,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	36,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

Thailändisch Kochen: Heute Fisch!

Persische vegetarische Gerichte (kalt und warm)

Die persische Küche ist bekannt für ihre Gewürze und Verwendung vielen frischen Kräutern. Wir kochen gemeinsam in Gruppen wie folgt: Dattelsuppe mit roten Linsen und Kräuternsüß-sauer-pikant- Vegan; Brotaufstrichen: Auberginendip (Babaghanousch) Vegan; Zucchinidip mit gerösteten Walnüssen (Vegan); Dip mit Butter, frischen Orangensaft und Berberitzen; dazu wird orientalisches Brot „Naan" mit Rosmarin und schwarzen Zwiebelsamen gebacken/Vegan. Dessert: Aprikose-Haselnüssen-Gebäck mit einer Nuance von Orangenblütenwasser garniert mit Pistazien dazu Chai (Tee) mit Gewürzen.

Für die Lebensmittel und Getränke sind je Kurstermin 15.- Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON ROYA VAHEDI SIEHE: OBEN

ROYA VAHEDI

Mi307-181F	21.01.2024
7 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
SO 11.15–16.30 UHR	45,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	35,00 EURO ermäßigt
Raum	

Esskultur aus Thailand

Kochen nach Rezept, aber mit Gefühl

Kokosmilch, Chilipaste, verschiedene Auberginen, Zitronengras, Galgant, Chilis, Tamarindensaft, Koriander, Basilikum und Krachaiwurzel sind die besonderen Zutaten der thailändischen Küche. In diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie für den Einkauf im Asia-Food-Laden wissen müssen und wie man das Aroma dieser Zutaten zur vollen Entfaltung bringt. In der Thai-Küche wird häufig nach Gefühl gekocht und abgeschmeckt. An jedem Kursabend kochen wir mehrere Gerichte. Dabei lernen Sie viele der Speisen kennen, die die thailändische Küche weltweit berühmt gemacht haben: Die Suppe Tom Kha Gai, Papayasalat (Som Tam), Fleischsalat (Laap), Nudelgerichte wie Phad Thai oder Phad Wunsen, verschiedene Currys (Eintopfgerichte) sowie Fleisch- und Fischgerichte.

Es werden immer Gerichte nach neuen Rezepten zubereitet.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher und scharfe Messer (für Fleisch und Gemüse) mit.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 15.- Euro im Kursentgelt enthalten.

Payungsri Kulavong ist Grundschullehrerin und hat bis 2018 als Sprachmittlerin in einer Frauenberatungsstelle gearbeitet. Das Kochen von Gerichten aus ihrer Heimat Thailand ist ihre große Leidenschaft.

PAYUNGSRI KULAVONG

Mi307-260F	12.04.–17.05.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
5 X FR, 18.00–21.00 UHR	142,00 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	114,00 EURO ermäßigt
Küche	

Kochkunst aus Indien I

Neue Rezepte – Kurs zum Einstieg

Die indische Küche bietet mit all ihren exotischen Gewürzen und Zutaten eine schmackhafte, vielseitige und gesunde Ernährung. Ein großer Teil der indischen Bevölkerung lebt vegetarisch. Es sind aber nicht nur die Gemüse, die wir vorzüglich zubereiten können, auch die Fleischgerichte zeugen von erlesenem Geschmack. Wir wollen es Ihnen leichtmachen, der indischen Kochkunst näher zu kommen.

Bitte bringen Sie eine Schürze und 1-2 Geschirrtücher mit. Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 14 Euro im Kursentgelt enthalten.

Samima Khan stammt aus Kalkutta, Indien. Kochen ist eines ihrer Hobbys, und mit ihrem Spaß und Experimentierfreude am Kochen möchte sie Sie anstecken.

SAMIMA KHAN

Mi307-271F	01.03.–29.03.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
4 X FR, 18.00–21.00 UHR	111,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	88,80 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Festtagsbuffets aus dem Libanon

Ob Geburtstag oder Wochenendparty 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 einheimsen können, erkochen und erbacken Sie sich in diesem Kurs. Sie sollten deshalb diesen Gesundheitsfördernden Abend mit mindestens acht Gerichten auf keinen Fall versäumen.

Bitte bringen Sie eine Schürze und 1-2 Geschirrtücher mit. Für verwendete Zutaten sind 14.- Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON THASSEIN HAGE-ALI: SIEHE SEITE 169

THASSEIN HAGE-ALI

Mi307-275F	18.06.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
DI 18.00–21.00 UHR	33,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	28,20 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche); Raum 219	

Falafel

Eine vegetarische Alternative

Steaks und Koteletts? Hamburger und Bouletten? Immer mehr Menschen lehnen dankend ab und suchen krampfhaft nach Alternativen – der Gesundheit und der Umwelt wegen. Eine solche könnten Falafel sein, die berühmten levantinischen Gemüseklopse in Sesamsoße. Wer sie probiert hat, bedauert, dass er sie nicht selber zubereiten kann. Zum Glück kann ihm jetzt geholfen werden. Wer wissen will, wie libanesische Kochkünste dies vermögen, ist ein gern gesehener Gast.

Bitte Schürze und 1-2 Geschirrtücher mitbringen.

Für verwendete Zutaten sind 8 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON THASSEIN HAGE-ALI SIEHE SEITE 169

THASSEIN HAGE-ALI

Mi307-277S	30.04.2024
4 Unterrichtseinheiten	4–6 Teilnehmer/-innen
DI 18.00–21.00 UHR	27,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	22,20 EURO ermäßigt
Raum 218 (KÜCHE)	
Raum 1.12	

Vegan Thai Aromatic Stir-Fried Rice

This stir-fried rice is loaded with fresh vegetables, rich in umami and high notes of aromatics, is one dish that is an instant crowd-pleaser. This dish could be served as a main course or as a side dish. There will be plenty of creative tips to share on how you can adapt the recipe to ingredients of your choice.

10 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

Rani Bayat was born and raised in Britain to Indian parents, who grew up with dual heritage as well as having lived in a very diverse cultural environment. This exposure led her to be able to cook a variety of vegan and vegetarian cuisines and most importantly, "healthy and tasty"! Over the years, and throughout travel, Rani naturally progressed, creating fusion foods, cooking techniques, and developing layers of flavour. Rani is looking forward to sharing this very experience through creating these delicious cuisines especially in Thai and other Pan Asian cuisines.

RANI BAYAT

Mi307-405F	22.01.2024
2 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO 19.00–20.30 UHR	23,90 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	21,10 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Vegan Shushi

This workshop will see you through making easy and step-by-step vegan/vegetarian, incredibly delicious Shushi rolls, and perfect for beginners.

Four varieties of Shushi will be demonstrated and made from the simplest ingredients. Maki – thicker rolls with more filling, Hosomaki – small cylindrical Shushi with one filling, Nigiri – an oval-shaped pressed rice topped with a marinated vegetable, Dragon rolls – inside-out Shushi with rice on the outside, and not to mention, mouth-watering dipping sauces to go along with them. (Gluten-free and fish free).

15 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE OBEN

RANI BAYAT

Mi307-406F	20.03.2024
2 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MI 19.00–21.00 UHR	30,88 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,14 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Korean vegetable pancakes with a dipping sauce

These pancakes are loaded with lots of fresh veggies and served with soy and sesame dipping sauce. This recipe is so versatile and tasty, that they can be eaten at any time of the day and one can quite easily adapt it to their taste buds. In this workshop, I will share tips and options for making these very delicious crispy pancakes as well as gluten-free and by using other ingredients as well with seasonal vegetables.

12 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE SEITE 175

RANI BAYAT

Mi307-407F	27.02.2024
2 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
DI 19.00–21.00 UHR	27,88 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	24,14 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Udon Noodles with lemongrass

In this workshop, you will learn how to prepare this quick, easy aromatic lemongrass udon noodle stir fry with a hint of fresh ginger and vegetables. You will also learn, how to build layers of flavour profiles and how to adapt the recipe to use other ingredients of your choice.

10 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE SEITE 175

RANI BAYAT

Mi307-408F	04.06.2024
2 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI 19.00–20.30 UHR	23,90 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	21,10 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Cocina tradicional española- “Sin croquetas no hay paraíso”

En esta serie de tres talleres cocinaremos y degustaremos distintos platos de la cocina tradicional española a la vez que aprenderemos a manejar de forma profesional los utensilios de cocina para la elaboración de platos de mediana dificultad.

Descubriremos la historia que hay detrás de cada plato, así como el valor nutricional de los ingredientes, todos ellos de la tienda biológica.

Cocina tradicional española 1:

¿Cuál es el truco para una bechamel perfecta? ¿Qué opciones tenemos para el empanado? En este taller elaboraremos distintas versiones de la croqueta y algún otro plato interesante para acompañar.

Cocina tradicional española 2:

¿Con cebolla o sin cebolla? ¿Huevo poco o muy hecho? Fusionaremos la versión más tradicional de la tortilla española con los ingredientes más Gourmet y os contaremos los mejores trucos para que quede jugosa. Como acompañante de este plato, una sopa fría de la huerta.

Cocina tradicional española 3:

¿Tenedor o cuchara? ¿Cuáles son las bases de un buen sofrito? ¿Como conseguir que la carne tenga una textura perfecta? En esta ocasión prepararemos un guiso de los más tradicionales, albóndigas en salsa al vino tinto.

¡Oído cocina!

Für verwendete Zutaten sind 11 Euro je Kurstermin im Kursentgelt enthalten.

- **Carmen Benjumea 1991 in Spanien geboren, bin ich ausgebildete Kosmetikerin und Masseurin. Seit vielen Jahren lebe ich nun in Berlin und arbeitete hier in verschiedenen Cafés und Restaurants.**

- **Rodrigo Diaz: “Ich habe mich schon immer für Kochkunst interessiert. Mein Wissen als Grafikdesigner und audiovisueller Kommunikator setze ich gerne um: Farben, Formen, Geometrien etc. in der Küche.Vor einigen Jahren habe ich die Welt der Software für die Welt der Messer und Pfannen verändert und seitdem habe ich nicht aufgehört, mich in verschiedenen Kochstilen auszubilden. Spanische, mediterrane, peruanische, israelische Küche sind einige meiner Arbeitserfahrungen in Berlin“.**

CARMEN BENJUMEA; RODRIGO DIAZ

Mi307-425F	10.06.–24.06.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
3 X MO, 18.00–21.00 UHR	75,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	59,00 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

vhs
DURCH
STEI
GER
Finde
deinen Kurs
www.berlin.de/vhsmitte
Begib dich auf
neues Terrain.