

## Familienzentrum Loheland - Kursangebote/Workshops

# November

01.11.2018

### Ernährungsbedingte Krankheiten – Wie kann ich sie verhüten?

In diesem Kurs werden die grundsätzlichen Ernährungsfehler angesprochen: Welche Nahrungsmittel sollten vermehrt zu sich genommen werden und welche sollte man eher vermeiden?

Kurs von 19.30 bis 21.45 Uhr, Kosten: 20 Euro, Anmeldung: Wolfgang Groß, 0661/9426246,

[wogro@t-online.de](mailto:wogro@t-online.de)

14.11.2018

### Beziehungsschach - wie beide gewinnen

Im Schach gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten auf die Züge des Partners zu reagieren; es finden sich immer neue Strategien. Im Beziehungsalltag ist es häufig anders, man wählt alte Muster und wundert sich, dass immer das Gleiche, wie ein zwanghafter Automatismus, passiert. Wie sich das verändern lässt, soll in diesem Kurs ausführlich erläutert werden.

Kurs von 19.30 bis 21.45 Uhr, Kosten: 20 Euro, Anmeldung: Wolfgang Groß, 0661/9426246,

[wogro@t-online.de](mailto:wogro@t-online.de)

22.11.2018

### Was ist Bio? – Ist Bio denn wirklich auch immer gesund?

Die Bandbreite, was die Qualität von Bio-Lebensmittel anbelangt, ist beträchtlich. Worauf muss ich beim Einkauf achten, damit Bio wirklich auch gleich gesund ist!

Kurs von 19.30 bis 21.45 Uhr, , Kosten: 20 Euro, Anmeldung: Wolfgang Groß, 0661/9426246,

[wogro@t-online.de](mailto:wogro@t-online.de)

22.11.2018

### Alte Heilmethoden neu entdeckt – Heilsame Wickel und Auflagen für Kinder und Erwachsene, „Zeit – Wärme – Zuwendung – Ruhe“

Workshop 19.30 bis 21.00 Uhr, Kosten 15 Euro, Anmeldung bis Dienstag vorher, Ursula Zimmermann, 0661/96253475 (AB), [uzeinfo@web.de](mailto:uzeinfo@web.de)

29.11.2018

### Loslassen – damit das Leben weiter geht

Kurs von 19.30 bis 21.45 Uhr, , Kosten: 20 Euro, Anmeldung: Wolfgang Groß, 0661/9426246,

[wogro@t-online.de](mailto:wogro@t-online.de)

**25.11.2018 – NEU**

**Achtsamkeit – Meditation – Qigong, für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Achtsam sich selbst begegnen, das eigene Wandeln im Leben. Praktische Übungen für den ruhelosen Geist, für die Konzentration und für den Körper. Sonntag, 25.11.2018, 9.00 – 11.00 Uhr, Kosten 25 Euro, Anmeldung: Jasmin Prenzel, [jasmin.prenzel@web.de](mailto:jasmin.prenzel@web.de), 0151/52908228, [www.inbalance-online.de](http://www.inbalance-online.de)

## Dezember

**01.12.2018 - NEU**

**Yoga Workshop mit dem Mondgruß, Chandra Namaskara.**

Lerne dich durch den Fluss der Bewegung mit deiner Urenergie zu verbinden, um zur Ruhe zu kommen, loszulassen und zu empfangen. Gleichzeitig trainierst du deine Flexibilität, stärkst deinen Beckenboden und förderst deine Kreativität und Entspannung. Samstag, 01.12.2018, 14 - 17 h, Kosten 29 Euro. Nähere Infos und Anmeldung: Bärbel Hoek, [b.hoek@gmx.net](mailto:b.hoek@gmx.net) oder 0661-380 3112, [boyoga.jimdo.com](http://boyoga.jimdo.com)

**13.12.2018**

**Interaktive Mandalas – Herbst – Winter**

Arbeit im Kreis mit den Schätzen der Natur – Erleben mit verschiedenen Sinnen, Klang und Meditation

Workshop von 19.30 bis 21.00 Uhr, Kosten 10 Euro, Anmeldung bis Dienstag vorher, Ursula Zimmermann, 0661/96253475 (AB), [uzeinfo@web.de](mailto:uzeinfo@web.de)

**15.12.2018 – NEU**

**Achtsamkeit – Meditation – Qigong, für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Achtsam sich selbst begegnen, das eigene Wandeln im Leben. Praktische Übungen für den ruhelosen Geist, für die Konzentration und für den Körper. Sonntag, 25.11.2018, 9.00 – 11.00 Uhr, Kosten 25 Euro, Anmeldung: Jasmin Prenzel, [jasmin.prenzel@web.de](mailto:jasmin.prenzel@web.de), 0151/52908228, [www.inbalance-online.de](http://www.inbalance-online.de)

## Kurse fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich:

- **Kinderyogastunde mit Mutter/Vater/Oma oder Opa – Gemeinsam ist schöner!** Spielerisch mit Kindern Yoga üben, nächster Termin 21.04.2018, jeden zweiten Samstag, 11.00 – 12.15 Uhr, 14€/Stunde, Ansprechpartnerin: Bärbel Hoek, 0661/3803112, [b.hoek\[at\]gmx.net](mailto:b.hoek[at]gmx.net)
- **Achtung: jetzt jeden Dienstag ab 19.30 Uhr Yin-Yogakurs** für alle (fortlaufend), 11 Euro pro Abend, 9 Euro mit Zehnerkarte, Ansprechpartnerin: Bärbel Hoek, 0661/3803112, [b.hoek\[at\]gmx.net](mailto:b.hoek[at]gmx.net)
- **Eltern-Kind-Gruppe Drop-In(klusive)**, dienstags 15.30 - 17.00 Uhr, Rundbau, Ansprechpartnerin: Anna Halbig, 0661/39223, [kindergarten\[at\]loheland.de](mailto:kindergarten[at]loheland.de)
- **Eurythmie Bewegungskunst – harmonisierend für Körper, Geist u. Seele**, dienstags: 19.30 – 20.30 Uhr, Haus für Spiel und Bewegung, Ansprechpartnerin: Mirjam Voigt, 0661/3804529
- **Folkloretanzkurs**, donnerstags: 19.45 - 20.45 Uhr, Haus für Spiel und Bewegung, Ansprechpartnerin: Selina Neuhaus, 0661/93358966, [annarneuhaus\[at\]googlemail.com](mailto:annarneuhaus[at]googlemail.com)
- **Qi Gong Kurs – ein Weg zur Entschleunigung**, dienstags 18.00 -19.00 Uhr, Schulhaus 3, Eurythmiesaal, Ansprechpartnerin: Ruth Soyka, [rsoyka\[at\]web.de](mailto:rsoyka[at]web.de), 4 € / pro Abend
- **Circus Peperoni**, mittwochs: 14.00 – 15.30 Uhr, Franziskusbau, Ansprechpartnerin: Annette Flemming, [annette.flemming\[at\]gmx.net](mailto:annette.flemming[at]gmx.net)
- **Pfadfindergruppe**, freitags: 14.00 – 16.00 Uhr, Ansprechpartner: Thomas Peffermann, 06656/911785
- **Yoga auf dem Stuhl für ältere Menschen**, dienstags: 10.00 – 11.00 Uhr, bei genügend Interessenten kann der Kurs jederzeit starten, Kosten: 10 € Euro/Stunde, Ansprechpartnerin: Bärbel Hoek, 0661/3803112, [b.hoek\[at\]gmx.net](mailto:b.hoek[at]gmx.net)

## Gesprächsabende in der Waldorf Kindertagesstätte Loheland:

Donnerstag, 01.11.2018 um 20.00 Uhr  
„Die Rolle der Erzieherin/des Erziehers“ im Waldorfkindergarten

(um vorherige Anmeldung wird gebeten)  
Ansprechpartnerin: Anna Halbig, Telefon-Nr.: 0661/39223 oder -30

Neues Beratungsangebot: Systemisches Elterncoaching (näheres auf der Homepage des Familienzentrums)