
Veranstaltungen

Via Vita Naturheilpraxis

Januar 2019 - Juni 2019

Kurs: Entspannt das neue Jahr begrüßen

NEU!!!

Gerade im vielzitierten JahresendSPURT nehmen die täglichen Herausforderungen überhand. Wir verlieren dann oft die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen und uns zu regenerieren. Am 1. Januar bekommen wir 365 neue Tage geschenkt. Nutzen wir den Start ins neue Jahr und lernen, wie wir durch Entspannungstechniken abschalten, unsere Batterien aufladen sowie die Bedürfnisse unseres Körpers wieder besser wahrnehmen können. In diesem Kurs üben wir verschiedene Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemtechniken, Yoga, Kinesiologie, Traumreisen, Achtsamkeitstraining, Body Scan.

TERMINE:

donnerstags, 10.01.19 - 21.03.19, 18h00 - 19h00 VfL Rastede, Rastede

Kurs: Progressive Muskelentspannung n. Jacobson (PME)

Psychische Anspannung und Stress können die Muskelspannung erhöhen. Schmerzhaftes Muskelverspannungen, aber auch chronische Kopfschmerzen und Migräne sind häufig die Folge. Die PME ist ein effektives und bewährtes Entspannungsverfahren. Durch aktives Anspannen und Lösen bestimmter Muskelpartien kann eine Lockerung des gesamten Körpers und ein Zustand tiefer Gelassenheit erreicht werden.

Zu Beginn des Kurses lernen Sie die ausführliche Form der PME. Mit dem Einüben der Kurzform der PME zum Ende des Kurses, ist es Ihnen zukünftig möglich, überall und innerhalb weniger Minuten ein tiefes körperliches Ruhegefühl und seelische Entspannung zu erreichen.

Für aktive Menschen ist die PME empfehlenswert als Alternative zum Autogenen Training!

TERMINE:

mittwochs, 13.02.19 - 03.04.19, 20h00 - 21h00 KEB Frisothe
mittwochs, 08.05.19 - 26.06.19, 18h00 - 19h00 KVHS Ammerland, Rastede

Kurs: Locker und entspannt in den Feierabend

Manchmal nehmen die täglichen Herausforderungen überhand und wir verlieren die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen und uns zu regenerieren. Dabei sind Ruhe- und Entspannungsphasen essenziell wichtig für unsere seelische und körperliche Gesundheit. Durch Entspannungstechniken können wir lernen abzuschalten und unsere Batterien aufzuladen sowie die Bedürfnisse unseres Körpers wieder besser wahrzunehmen.

In diesem Kurs üben wir Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemtechniken, Yoga, Kinesiologie, Traumreisen, Achtsamkeitstraining und Body Scan.

TERMINE:

mittwochs, 13.02.19 - 03.04.19, 18h15 - 19h15 KVHS Ammerland, Rastede
mittwochs, 08.05.19 - 26.06.19, 20h - 21h VHS Friesland, Varel

Kurs: Endlich Loslassen & Wohlfühlen

Das 10 Schritte Programm für Kiefer, Nacken und Schultern

Die Muskulatur von Nacken, Schultern und des Kiefers reagiert sehr sensibel auf Stress. Schmerzhaftes Verhärtungen und Bewegungseinschränkungen in diesem Bereich oder sogar ein Tinnitus sind oft die Folge. Auch Zähneknirschen und Fehlstellungen der Wirbelsäule und des Beckens können für Verspannungen im Kiefer und im oberen Rücken sorgen.

Lernen Sie spezielle Übungen, die Ihnen helfen, Ihre Kiefer-, Nacken- & Schultermuskeln zielgerichtet und nachhaltig zu kräftigen und zu lockern. Die Übungen lassen sich auch gut zwischendurch im Alltag einsetzen, um kurzfristig für Schmerzlinderung und Entspannung zu sorgen.

TERMINE:

dienstags, 03.09.19 - 19.11.19, 20 - 21h KEB Frisoythe

Kurs: Das Rauchfrei-Programm

Im Rauchfrei-Programm lernen Sie

- Ihr Rauchverhalten besser zu verstehen,
- Ihre Motivation, die Sie zum Rauchen veranlasst, zu hinterfragen und
- Ihre persönlichen Risikosituationen zu erkennen und zu bewältigen.

Der erste Kursabschnitt bereitet Sie auf den Rauchstopp vor. Gut gerüstet erleben Sie nach dem zweiten Kurstermin Ihren ersten rauchfreien Tag. Nach dem Rauchstopp werden Sie im dritten Abschnitt des Kurses unterstützt und angeleitet, rauchfrei zu bleiben.

Um ihre Abstinenz zu stabilisieren erhalten Sie zusätzlich individuelle telefonische Betreuung.

Ein großer Vorteil des Programms besteht darin, dass Sie Ihr Ziel, rauchfrei zu werden, zusammen mit anderen verfolgen. In der Gruppe erfahren Sie Motivation und Hilfe und haben die Möglichkeit, von anderen zu lernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Das Rauchfrei-Programm ist in Deutschland weit verbreitet. Das Kurskonzept beruht auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Verhaltensforschung. Eine Wirksamkeitsstudie konnte den langfristigen, hohen Erfolg des Programms belegen.

TERMINE:

Kostenloser Infoabend 11.02.19, 19h - 20h30

regioVHS Ganderkesee, Ganderkesee

Kurs: montags, 25.02.19 - 11.03.19, 19h00 - 22h

regioVHS Ganderkesee, Ganderkesee

Seminar: „Der Körper lügt nicht!“ Eine Einführung in die Kinesiologie

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Behandlungs- und Selbsthilfemethode für Erwachsene und Kinder. Sie geht davon aus, dass der Organismus selbst am besten weiß, was ihm gut tut, was ihm fehlt oder was ihn stört.

Dies ist ein Seminar für alle, die die Kinesiologie kennen lernen und erste Erfahrungen mit dem kinesiologischen Muskeltest sammeln möchten. Sie lernen wie Sie mit kinesiologischen Techniken entspannter und wacher durch den Tag kommen, wie Ihr Körper auf Stress reagiert und wie Sie sich wieder in Balance bringen können.

TERMINE:

Freitag, 11.01.19, 18h - 22h **und** Samstag, 12.01.19, 10h00 - 16h30

regioVHS Ganderkesee, Rethorn

Freitag, 01.03.19, 18h - 22h **und** Samstag, 02.03.19, 10h00 - 16h45

VHS Cloppenburg, Cloppenburg

Freitag, 10.05.19, 18h - 22h **und** Samstag, 11.05.19, 10h00 - 16h45

VHS Friesland, Varel

Freitag, 17.05.19, 18h - 22h **und** Samstag, 18.05.19, 10h00 - 16h45

VHS Leer, Leer

Freitag, 24.05.19, 18h - 22h **und** Samstag, 25.05.19, 10h00 - 16h30

regioVHS Ganderkesee, Ganderkesee

Workshop: Entspannen! Nur wie?

Es gibt eine Vielzahl wirkungsvoller Methoden, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Entspannungsfähigkeit und damit Ihre Gesundheit zu fördern. Doch welche Technik ist die Richtige **für Sie**?

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit in entspannter Atmosphäre verschiedene Entspannungstechniken und Körperübungen aus westlichen und östlichen Gesundheitssystemen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Meditation oder Phantasie Reisen auszuprobieren.

TERMINE:

Samstag, 09.02.19, 10h00 - 16h30 VHS Cloppenburg, Cloppenburg

Samstag, 09.03.19, 10h00 - 17h00 VHS Friesland, Varel

Samstag, 16.03.19, 10h00 - 17h00 regioVHS Ganderkesee, Hude

Workshop: Entspannter Kiefer – entspannter Körper!

Gehören Sie auch zu den Menschen, die morgens gerädert, mit schmerzender Kaumuskelatur aufwachen? Haben Sie das Gefühl, sich buchstäblich durchs Leben zu beißen? Leiden Sie unter schmerzhaften Blockaden des Kiefergelenks oder Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur?

Mögliche Auslöser hierfür können (emotionaler) Stress, ein (Auto-)Unfall oder ein Schlag auf den Kopf sowie zahnärztliche Behandlungen sein.

Kiefergelenkblockaden oder eine verspannte Kaumuskelatur sind oft die Ursache für chronische Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und vielerlei unklare Beschwerden, da das Kiefergelenk für den gesamten Körper von zentraler Bedeutung ist.

Dies ist ein Seminar für alle, die ihren Kiefer in Balance bringen sowie den gesamten Körper entspannen möchten. Lernen Sie wirkungsvolle, sanfte Methoden die Ihnen auch dabei helfen, lange festgehaltene, unbewusste Emotionen zu lösen.

TERMINE:

Samstag, 23.03.19, 10h00 - 18h00 KVHS Ammerland, Bad Zwischenahn

Samstag, 30.03.19, 10h00 - 18h00 VHS Friesland, Varel

Samstag, 27.04.19, 10h00 - 18h00 regioVHS Ganderkesee, Hude

Samstag, 04.05.19, 10h00 - 18h00 VHS Leer, Leer

Workshop: Kleiner Kurtag für Frauen

Lassen Sie den Alltag hinter sich und tanken Sie neue Kraft und Energie!

An diesem Tag stehen **Ihr Wohlbefinden** und **Ihre Gesundheit** im Mittelpunkt. So werden Sie sich von Kopf bis Fuß mit einfachen basischen Anwendungen und Massage-Techniken verwöhnen. Außerdem erfahren Sie die beflügelnde Wirkung von Entspannungsverfahren, Phantasie Reisen und bringen Ihre Körperenergien mit leichten Übungen aus dem Qi Gong in Balance. Zwischendurch wird es viel Zeit und Raum für den gegenseitigen Austausch bei der einen oder anderen Tasse wohltuenden Kräutertees geben.

TERMINE: auf Anfrage

Workshop: Gesundheit im Fluss mit Meridianmassage

Meridiane sind Energieleitbahnen, die durch unseren gesamten Körper ziehen. Durch diese Meridiane fließt unsere Lebensenergie, das Chi. Kann das Chi frei fließen, fühlen wir uns wohl und energiegeladene. Wir sind im Einklang und können aus dem Vollen schöpfen.

Doch manchmal kommt es zu Störungen im Energiefluss. Eine Beeinträchtigung unserer Lebensenergie und unseres Wohlbefindens sind die Folge. Wir spüren das zum Beispiel durch Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Unruhe, gedrückte

Stimmung, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, sogar Schmerzen und weitere Krankheitssymptome.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie den Fluß des Chi entlang der Meridiane durch sanfte Streichungen, Körperübungen und Meditation wieder anregen und ins Gleichgewicht bringen können.

Bitte melden Sie sich unbedingt mit einem/r Partner/in an, da wir die Massage-Techniken zum Teil paarweise üben werden!!!

TERMINE:

Samstag, 23.02.19, 10h00 - 16h30 VHS Cloppenburg, Cloppenburg

Vortrag: Fasten ohne Krise

Fasten beflügelt nicht nur, sondern vermittelt auch ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und seelischem Wohlbefinden. Mit dem bewussten Verzicht auf Nahrung bekommt der Körper die Chance, sich zu entschlacken, entgiften und zu reinigen.

Besonders im Herbst und im Frühjahr profitiert der Körper von dieser entlastenden und befreienden Maßnahme, auch um ihn für die Erkältungs- und Allergiezeit zu stärken. Erfahren Sie an diesem Abend, wie gesundes Fasten funktioniert.

TERMINE:

Montag, 18.02.19, 18h30 - 20h45 VHS Leer, Leer

Vortrag: Die Gesundheit liegt im Darm

Der Darm ist ein Organ der Superlative. Etwa 30 Tonnen Speisen und 50.000 Liter Flüssigkeit verarbeitet unser Darm in einem Menschenleben. Dabei ist er mehr als nur eine Verdauungsmaschine. Kaum ein anderes Organ des Körpers beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden so unmittelbar wie der Darm: Er liefert uns die Energie, die wir zum Leben brauchen, er beeinflusst unser Denken und unsere Gefühle und er beherbergt ca. 80% unseres Immunsystems.

Wenn der Darm in seiner Funktion beeinträchtigt ist, dann spüren wir das nicht nur an einer gestörten Verdauung und eventuell Schmerzen. Eine Vielzahl von Erkrankungen wie z.B. Allergien, Hauterkrankungen, Diabetes, Übergewicht, ja sogar Depressionen können durch eine mangelhafte Darmfunktion und eine gestörte Darmflora ausgelöst werden. Erfahren Sie an diesem Abend, was Sie tun können, um Ihren Darm zu unterstützen und zu pflegen. Ihr Darm wird es Ihnen danken mit nachhaltig mehr Gesundheit und Wohlbefinden sowie einem gesunden Körpergewicht.

TERMINE:

Mittwoch, 16.01.19, 18h30 - 20h45 VHS Cloppenburg, Cloppenburg

Dienstag, 12.02.19, 18h30 - 20h45 KEB Frisothe, Frisothe

Dienstag, 07.05.19, 18h30 - 20h45 KVHS Ammerland, Westerstede

Dienstag, 14.05.19, 18h30 - 20h45 VHS Friesland, Varel

Dienstag, 21.05.19, 18h30 - 20h45 VHS Leer, Remels

Dienstag, 28.05.19, 18h30 - 20h45 regioVHS Ganderkesee, Ganderkesee

Vortrag: Superfoods, Low-Carb & Co. Ernährung im Wandel

„Dann darf man ja gar nichts mehr essen...!“

Mal ehrlich, haben Sie sich nicht auch schon mal bei diesem Gedanken ertappt?

Kein Wunder angesichts ständiger Lebensmittelskandale, sich oftmals widersprechender Ernährungsrichtlinien und immer wieder neuer Foodtrends!

Essen soll den Körper aber auch die Seele nähren und natürlich auch Spaß machen. Leider ist Ernährung für viele ein stressbesetztes Thema geworden. Verunsicherung darüber, was richtig bzw. gesund ist, sorgt nicht selten auch zu Hause bei Tisch für Diskussionen.

Wie finde ich einen gesunden, alltagstauglichen Ernährungsstil, der Spaß macht und der zu mir passt?
Dieser Frage wollen wir gemeinsam auf den Grund gehen und dabei den (Un-)Sinn neuer Ernährungstrends hinterfragen.

TERMINE:

Dienstag, 08.01.19, 18h30 - 20h45 KVHS Ammerland, Rastede

Mittwoch, 09.01.19, 18h30 - 20h45 VHS Leer, Leer

Dienstag, 22.01.19, 19h30 - 21h45 regioVHS Ganderkesee, Ganderkesee

Vortrag: Sind Sie sauer?

Fühlen Sie sich manchmal müde, schlapp und unausgeglichen? Oder leiden Sie vielleicht sogar unter Infektanfälligkeit, Gelenkbeschwerden, Verdauungsproblemen oder einem schlechten Hautbild? Dies können Anzeichen dafür sein, dass Ihr Körper mit Säuren und Schlacken belastet ist und Ihre Ausscheidungsorgane überfordert sind.

Neben körperlichem und seelischem Stress liegt die Ursache für eine Übersäuerung oft in der Ernährung. Durch den übermäßigen Verzehr von Fleisch, Wurst, Käse und Backwaren, bei gleichzeitig geringer Zufuhr von Obst, Gemüse und Wasser, kann unser Säure-Basen-Haushalt spürbar in die Schieflage geraten.

Erfahren Sie an diesem Abend, welche Faktoren einer Übersäuerung oder Verschlackung Vorschub leisten und wie Sie mit der richtigen Ernährung und basischen Anwendungen Ihrem Körper wirksam auf die Sprünge helfen können.

TERMINE:

Dienstag, 15.01.19, 18h30 - 20h45 KVHS Ammerland, Westerstede

Mittwoch, 23.01.19, 18h30 - 20h45 regioVHS Ganderkesee, Hude

Dienstag, 12.03.19, 19h00 - 21h15 KEB Frisothe, Frisothe

Dienstag, 19.03.19, 18h30 - 20h45 KVHS Ammerland, Rastede

Dienstag, 26.03.19, 18h30 - 20h45 VHS Friesland, Varel

Dienstag, 02.04.19, 18h30 - 20h45 VHS Leer, Remels

Vortrag: Beschwerdefrei durch Akupunktmassage nach Penzel

Meridiane sind Energieleitbahnen, die durch unseren gesamten Körper ziehen. Durch diese Meridiane fließt unsere Lebensenergie, das Chi. Kann das Chi frei fließen, fühlen wir uns wohl und energiegeladener.

Doch manchmal kommt es zu Störungen im Energiefluss. Eine Beeinträchtigung unserer Lebensenergie und unseres Wohlbefindens ist die Folge. Wir spüren das zum Beispiel durch Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Unruhe, gedrückte Stimmung, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen und sogar Schmerzen und weitere Krankheitssymptome. Willy Penzel, der Begründer der Akupunktmassage nach Penzel (APM), sagte einst: „Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach fließender Energie.“

An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Heilweise der APM. Lernen Sie außerdem, wie Sie zu Hause mit einfachen Übungen Ihren Energiefluss wieder in Schwung bringen können.

TERMINE:

Montag, 25.11.19, 19 - 21h15 KEB Frisothe, Frisothe

ANMELDUNG & INFORMATIONEN

Ich freue mich schon sehr, Sie auf der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen!
Wenn Sie Fragen zum Inhalt/Ablauf der Veranstaltungen haben, kontaktieren Sie mich bitte gern!

Bitte melden Sie sich aus organisatorischen Gründen direkt beim Veranstalter* an!!

*KEB Frisothe	www.bildungswerk-friesoythe.de	Tel.: 0 44 91 / 93 30 0
*KVHS Ammerland	www.kvhs-ammerland.de	Tel.: 04488 / 56-5100
*regioVHS Ganderkesee-Hude	www.regiovhs.de	Tel.: 0 42 22 / 44-460
*VfL Rastede	www.vfl-rastede.de	Tel.: 04402 / 82992
*VHS Cloppenburg	www.vhs-cloppenburg.de	Tel.: 04471 / 94690
*VHS Friesland	www.vhs-frieslandwittmund.de	Tel.: 04461 / 98 79 0
*VHS Leer	www.vhs-leer.de	Tel.: 0491 / 92 99 2-0

Alle Veranstaltungen sind grundsätzlich auch individuell buchbar.

Es ist noch nicht das Passende für Sie dabei?

Ich stelle Ihnen gern ein Seminar-/Workshop-Programm (gern auch mehrtägig) nach Ihren Vorstellungen und Wünschen zusammen. Kontaktieren Sie mich bitte gerne!