YOGARIUM
Yogarium.de

Das Yogarium -
ein Ort für Entspannung

Das Yogarium verspricht Yoga und Entspannung in vielen Facetten und Variationen in einem schönen Ambiente. Als einziges Yogazentrum in der Region Witten, Wetter, Herdecke bietet es Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Yogastile an einem Ort kennenzulernen.

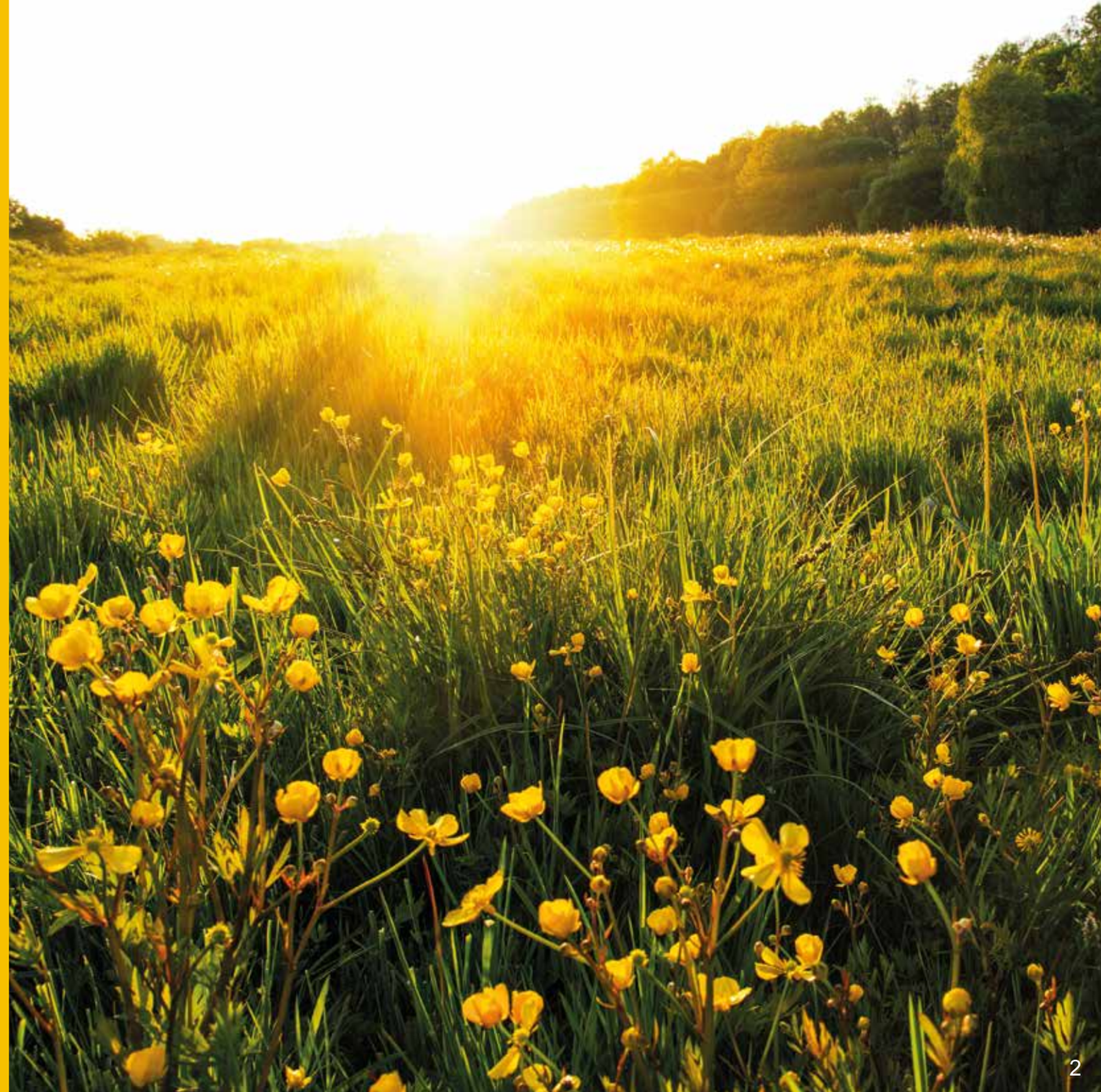
Es stehen Ihnen drei Entspannungsräume in ruhiger Atmosphäre zur Verfügung, in denen Sie Yogakurse und Workshops sowie Pilates genießen können.

Suchen Sie sich aus einer großen Bandbreite von Yogaveranstaltungen das für Sie passende Angebot aus.
Ein qualifiziertes Team aus kompetenten Yogalehrer*innen wird Sie dabei unterstützen.

KK✓

Bei Kursen mit diesem Zeichen handelt es sich um Angebote, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert wurden, weil sie die Qualitätskriterien zur Umsetzung des §20 Abs. 1 SGB V erfüllen.

Die Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für diese Präventionskurse anteilig.
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



Unsere Kursleiter*innen sind qualifiziert und haben in der Regel neben ihrer akademischen Grundausbildung aus dem Bereich Gesundheit oder Pädagogik zusätzlich eine qualifizierte Yoga-Ausbildung absolviert.
Daher entspricht ein Teil unserer Kurse den bundesweit gültigen Qualitätsanforderungen und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei uns und Ihrer Krankenkasse!

Yoga

Ausgleich zu den Belastungen des Alltags, Kraft schöpfen, Gelassenheit üben, mit sich ins Reine kommen!

Yoga im Yogarium bedeutet nicht Akrobatik oder Verrenkungen mit dem Körper. In jedem unserer Kurse stehen Entspannung, Gesundheitsvorsorge, körperliches und seelisches Wohlbefinden und Stärkung der Lebenskraft im Vordergrund. Wir bieten Veranstaltungen auf unterschiedlichem Level an. In den Anfangsklassen werden Yogaübungen eher langsam ausgeführt, so dass Sie beim geringsten Schmerzgefühl sofort innehalten können. In den höheren Klassen wird die Flexibilität gefördert und das Herz-Kreislaufsystem stärker gefordert.
Regelmäßiges Yoga wirkt sich positiv auf Stresssituationen aus, schafft einen Ausgleich zu den Belastungen im Alltag und verhilft zu mehr Lebenskraft. Zudem fördert es die Konzentrationsfähigkeit, verbessert die Beweglichkeit und bringt innere Ausgeglichenheit. Bestimmte Körperstellungen, Atemübungen sowie Konzentrations- und Entspannungsübungen stärken das Körperbewusstsein und das Empfinden innerer Prozesse.

Yoga ist für Menschen aller Altersklassen geeignet, insbesondere für Menschen, die unter Rückenbeschwerden und Verspannungen leiden.

Vhs-Veranstaltungen sind und ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen. Ihre Teilnahme geschieht stets auf eigene Verantwortung. Daher empfehlen wir vor allem Menschen mit geschwächter körperlicher oder psychischer Konstitution die Teilnahme an Gesundheitskursen im Zweifelsfall nur nach ärztlicher Rücksprache.

COACHING
Berufliche Entwicklung

Coaching für Berufliche Entwicklung

Regionale Bildungsentwicklung - Angebote der vhs Witten I Wetter I Herdecke

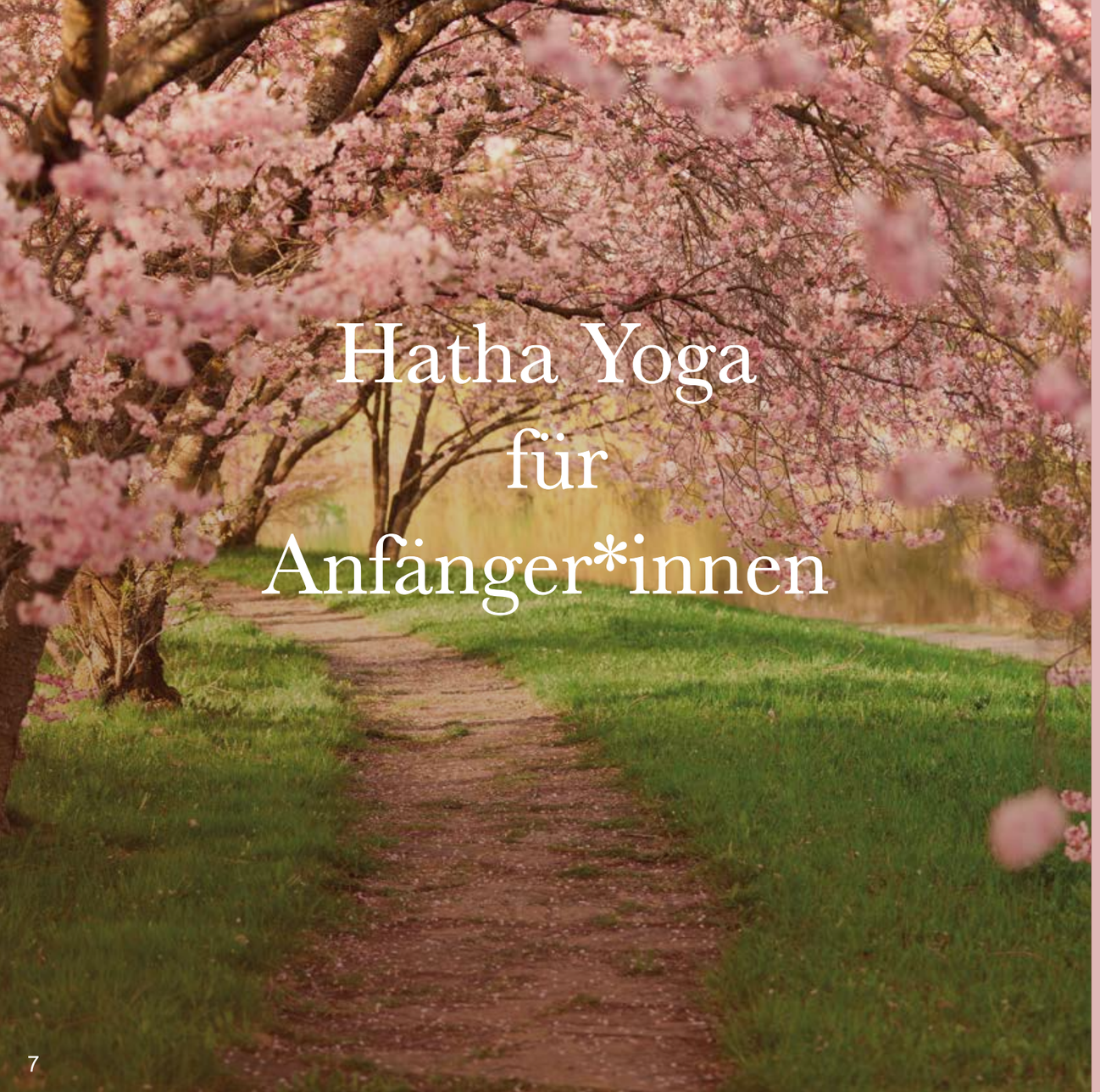
Die vhs Witten I Wetter I Herdecke ist durch das Land NRW beauftragt, ihre Teilnehmer*innen bei der Gestaltung der beruflichen und persönlichen Entwicklung zu unterstützen. Um dieses Ziel zu erreichen, erhält die vhs eine Förderung aus dem Weiterbildungsgesetz NRW. Diese Fördermittel ermöglichen, in (oder im Anschluss an) bestimmte Kurse, Seminare und Workshops Coaching-Einheiten anzubieten. Bei welchen Angeboten der vhs die Coaching-Einheiten buchbar sind, entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursbeschreibungen.

Die Termine werden über die zuständige Fachbereichsleiterin vereinbart. Das Coaching wird von eigens dazu beauftragten, qualifizierten Coaches durchgeführt.

Das Angebot ist kostenfrei; es stehen aber nur begrenzt Plätze zur Verfügung.

Ansprechpartnerin:

Martina Schulte-Zweckel
Fachbereichsleiterin
Telefon: 02302 58186 31
E-Mail: martina.schulte-zweckel@vhs-wwh .de



Hatha Yoga für Anfänger*innen

Hatha Yoga für Anfänger*innen

In der Yogastunde werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt. Die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper, Geist und Seele harmonisieren. Ein Wohlgefühl macht sich breit. Entspannung und Achtsamkeit sind weitere wesentliche Bestandteile der Stunde. Alle können teilnehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

41201 Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 08.02.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
7 Termine, 14 UStd.
98,00 EUR

41211 Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.04.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Hatha Yoga für Anfänger*innen

KK✓

In den Yogastunden werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt. Die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper, Geist und Seele harmonisieren. Die Bewegungsübungen wechseln sich dabei mit Entspannungseinheiten ab. Atemübungen und Schulung von Achtsamkeit sind weitere wesentliche Bestandteile der Stunden, um zu innerer Ruhe und Entspannung zu finden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41221 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 08.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41231 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 06.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Hatha Yoga
für den
Erst- und Wiedereinstieg

Yoga ist Leben im Einklang mit Körper, Geist und Seele. In diesem integralen Kurs werden Inhalte des klassischen Hatha Yoga vermittelt, um zu mehr Ruhe, Harmonie und Freude zu gelangen. Es werden sanftes Pranayama (Atemübungen) zur Energetisierung des Körpers und Konzentration des Geistes, Asanas (Körperstellungen) zur Stärkung der Muskeln und Erhöhung der Flexibilität und Shavasana (Tiefenentspannung) zur Regeneration und Stressabbau praktiziert. Insgesamt erwartet Sie ein sanftes, achtsames Üben mit bewusster Atemlenkung, um Körper und Geist gesund zu erhalten und Stress abzubauen. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41241 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 07.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41251 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 05.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Hatha Yoga
für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Yoga formt und fördert das Gefühl für den eigenen Körper. Es unterstützt die Entwicklung von Geist und Seele. Die Muskeln werden aufgebaut und gedehnt, dadurch wird der ganze Körper beweglicher. Die Yogaübungen regen die Durchblutung an und stärken dadurch u. a. die Abwehrkräfte. In den Stellungen wird die Selbst- und Fremdwahrnehmung geschult. Das führt zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe. Gleichzeitig wird das Nervensystem gestärkt und Stress abgebaut. Geduld und Ausdauer, die wir in den Übungen erlernen, führen uns zu unserer inneren Mitte.

41301 Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 08.02.2024, 19:15 - 20:45 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.
98,00 EUR

41311 Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.04.2024, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41321 Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 08.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.
98,00 EUR

41332 Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.04.2024, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Hatha Yoga in Herdecke

Körper und Seele in Balance

Eine fein abgestimmte Kombination aus kräftigenden und dehnenden Übungsabläufen lenkt die Energie des Alltags in bewusste Bahnen und stärkt die Muskulatur im ganzen Körper. Dies schafft die Basis für das längere Halten von sanften Asanas (Yogastellungen) und somit für eine bewusste Entspannung und nachhaltige Stressreduktion. Ganzkörpertraining, Bewegung im Einklang mit dem Atem und tiefe Entspannung fließen zu einer harmonischen Einheit zusammen, bei der klares Bewusstsein, Flexibilität, Ruhe und Kraft gleichermaßen gesteigert werden - das ideale Programm zur Stressprävention für alle. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41351 Kurs, Lars Korthaus
Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord
dienstags, 06.02.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41341 Kurs, Lars Korthaus
Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord
dienstags, 06.02.2024, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41361 Kurs, Lars Korthaus
Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord
dienstags, 07.05.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41371 Kurs, Lars Korthaus
Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord
dienstags, 07.05.2024, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Hatha Yoga
Körper und Seele in Balance

Eine fein abgestimmte Kombination aus kräftigenden und dehnenden Übungsabläufen lenkt die Energie des Alltags in bewusste Bahnen und stärkt die Muskulatur im ganzen Körper. Dies schafft die Basis für das längere Halten von sanften Asanas (Yogastellungen) und somit für eine bewusste Entspannung und nachhaltige Stressreduktion. Ganzkörpertraining, Bewegung im Einklang mit dem Atem und tiefe Entspannung fließen zu einer harmonischen Einheit zusammen, bei der klares Bewusstsein, Flexibilität, Ruhe und Kraft gleichermaßen gesteigert werden - das ideale Programm zur Stressprävention für alle. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41381 Kurs, Lars Korthaus
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 07.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41391 Kurs, Lars Korthaus
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 07.02.2024, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41401 Kurs, Lars Korthaus
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 08.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41411 Kurs, Lars Korthaus
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 08.05.2024, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Hatha Yoga
Präventiv

Die Yogaübungen in diesem Kurs sind individuell ausgerichtet und werden langsam und präzise ausgeführt. Das gibt mehr Kraft und Stabilität für den Rücken und sorgt für Geschmeidigkeit und Beweglichkeit in den Gelenken. Dabei werden jahrtausendealte yogische Lehren und Bedürfnisse der modernen westlichen Welt miteinander verbunden. Achtsame, fließende Bewegung, verschiedene Atemtechniken, Entspannung und Meditation setzen Impulse, um Gehaltenes loszulassen und damit Raum für neue Erfahrungen zu schaffen und Gedanken positiv zu verändern. Erfahren Sie eine neue Leichtigkeit und Balance! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41421 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 07.02.2024, 19:45 - 21:15 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41431 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 05.06.2024, 19:45 - 21:15 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Hatha Yoga
in liebevoller Achtsamkeit

Lernen Sie durch sanfte Körperübungen, verbunden mit Atmung und Entspannung, Ihre Fähigkeiten und Grenzen zu erkennen und anzunehmen. Entwickeln Sie liebevolle Achtsamkeit für sich und Sensibilität für Ihre Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Yogaerfahrung ebenso wie an Menschen mit und ohne körperliche bzw. gesundheitliche Einschränkungen. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41441 Kurs, Barbara Bodden
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 29.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41451 Kurs, Barbara Bodden
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 22.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr,10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41461 Kurs, Barbara Bodden
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 29.01.2024, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41471 Kurs, Barbara Bodden
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 22.04.2024, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Hatha Yoga Abendroutine

Yoga hilft nach einem anstrengenden Tag zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und die Anspannungen des Tages loszulassen. Der gesamte Körper wird sanft gedehnt und mobilisiert. Eine Kombination aus kraftvollen und revitalisierenden Übungen sorgt für einen entspannten Feierabend. Ziel des Kurses ist es, sich einmal ganz bewusst Zeit für sich zu nehmen und sowohl mit Hilfe von Atem- sowie Achtsamkeitsübungen, als auch geführten Meditationen, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Alle Übungen können Sie problemlos in Ihre tägliche Abendroutine integrieren. Dieser Kurs ist für alle geeignet - ob Anfänger*innen, Fortgeschrittene oder Sportliche.

41481 Kurs, Jessica Springob
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 04.06.2024, 19:45 - 21:15 Uhr
8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR

Hatha Yoga und Klang

Die Yogastunden werden bereichert durch den gezielten Einsatz von Klangschalen und Klanginstrumenten mit besonders tiefer Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Selbst Menschen, die mit anderen Entspannungsverfahren nicht gut zurechtkommen, können sich kaum der harmonisierenden Schwingung entziehen. Die aufeinander abgestimmten Übungen des Hatha Yoga dehnen und kräftigen alle Muskeln und Gelenke des Körpers; die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt. Atemübungen und Schulung von Achtsamkeit sind weitere wesentliche Bestandteile der Stunden, um zu Ruhe und Entspannung zu finden. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41491 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 08.02.2024, 19:45 - 21:15 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41501 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 06.06.2024, 19:45 - 21:15 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Die yogische Mittagspause

Auftanken in der Wochenmitte

Raus aus dem Büro und rein in den Körper. Mit befreienden Yogaübungen gestalten Sie sich eine sinnvolle Mittagspause für einen erfrischten Körper und einen klaren Geist. Schalten Sie für eine halbe Stunde auf „Pause“ und laden Sie Ihren Akku bewusst wieder auf. Die gesunde Alternative zu Kaffee und Smalltalk. Kommen Sie einfach in bequemer Alltagskleidung, Sie müssen sich für den Kurs nicht umkleiden.

41511 Kurs, Birgit Hausdörfer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 17.01.2024, 12:45 - 13:15 Uhr
9 Termine, 6 UStd.
42,00 EUR

41521 Kurs, Birgit Hausdörfer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.04.2024, 12:45 - 13:15 Uhr
11 Termine, 8 UStd.
56,00 EUR

Yoga sanft

Sehr sanfte Bewegungs- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga werden mit heilsamen Entspannungseinheiten verbunden. Achtsamkeit steht dabei immer im Mittelpunkt. Die Wirbelsäule wird flexibel, der Schulter- und Nackenbereich entspannt und die Beweglichkeit aller Gelenke und des ganzen Körpers wird gefördert. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit Yogakenntnissen geeignet. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41551 Kurs, Irene Mechsner
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 07.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41561-S Kurs, Irene Mechsner
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 26.06.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Bitte beachten Sie, dass der folgende Kurs aufgrund der reduzierten Stundenzahl nicht von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert ist und somit nicht von den Krankenkassen bezuschusst wird:

415511 Kurs, Irene Mechsner
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 08.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
4 Termine, 8 UStd.

Yoga auf und mit dem Stuhl

für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit

Dieses Yoga Angebot bietet Ihnen - ohne Vorkenntnisse - bei eingeschränkter Beweglichkeit oder als Späteinsteiger*in eine kreative Möglichkeit, die positiven Wirkungen des Yoga kennen und schätzen zu lernen. Der Stuhl wird hierbei als Hilfsmittel eingesetzt und die Übungen werden, soweit möglich, individuell angepasst. Im Vordergrund steht ein liebevoller und bewusster Umgang mit dem Körper und seinen Möglichkeiten und die Anregung, diese Haltung mit in den Alltag zu integrieren. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, die Wirbelsäule aufgerichtet, die Beweglichkeit erhalten oder verbessert und die Atmung vertieft. Es gibt kleine Meditationseinheiten und am Ende schließt jede Stunde mit einer Tiefenentspannung. Sie hilft dem Körper zu regenerieren, Stress abzubauen und innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu entfalten.

41691 Kurs, Petra Schallnas
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 05.02.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR,

416911 Kurs, Petra Schallnas
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 15.04.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR

Sanftes Yoga für das Nervensystem
Yoga und der Vagusnerv

Wir werden gemeinsam unser Nervensystem erkunden und lernen, welche Techniken uns helfen können, um uns selbst zu regulieren. Sie werden einfache Übungen erlernen, die Sie auch wunderbar in Ihren Alltag integrieren können – unter anderem Atemübungen, Klopftechniken, Druckpunktmassage. Es erwarten Sie sanfte Bewegungen und Dehnungen, einige Yin-Yoga-Asanas und auch etwas Theorie-Input, um zu verstehen, wie der Vagusnerv funktioniert. Beim sanften Yoga sind die Körperbewegungen in tiefer Verbindung mit dem Atem. Die Praxis konzentriert sich darauf, den Körper in die Pose zu bringen und dann für einen festgelegten Zeitraum in der Haltung zu bleiben. Sanftes Yoga ist äußerst hilfreich, um die Muskeln um die Organe herum zu öffnen, ohne sie zu belasten oder zu überdehnen. Die Kursinhalte basieren auf den Inhalten der Polyvagaltheorie von Stephen Porges. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig, der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit!

41631 Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 05.02.2024, 19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR

41641 Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 22.04.2024, 19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR

Slow Fashion: Die Verbindung von Yoga und Natur

In der Welt des Yogas ist das Streben nach Gleichgewicht und Harmonie zentral. Dieses Streben endet jedoch nicht auf der Matte – es fließt in alle Aspekte unseres Lebens. Besonders in unserer Kleidungswahl spiegelt sich die Philosophie des Yogas wider. Im Einklang mit den Prinzipien von Achtsamkeit und Nachhaltigkeit, setzt sich der Trend der „Slow Fashion“ immer mehr durch – eine Bewegung, die nicht nur unsere Umwelt schont, sondern auch unsere Verbindung zur Natur stärkt.

„Slow Fashion“ steht für Kleidungsstücke, die bewusst und ethisch hergestellt werden. Es geht darum, hochwertige Materialien zu wählen, die langlebig und zugleich sanft zur Umwelt sind. Natürliche Kleidung, oft aus organischen und nachhaltigen Fasern, wie Bio-Baumwolle, Bambus oder Leinen, bietet nicht nur eine umweltfreundliche Alternative, sondern auch einen spürbaren Unterschied auf der Haut.

Durch die Wahl von Slow Fashion und natürlicher Kleidung unterstützen wir nicht nur lokale Handwerker*innen und faire Arbeitsbedingungen, sondern fördern auch ein tiefes Gefühl des Wohlbefindens. Diese Art von Kleidung atmet mit uns, bewegt sich mit uns und spiegelt die Werte wider, die wir im Yoga schätzen: Respekt vor allem Lebendigen, Achtsamkeit im Umgang mit Ressourcen und die Harmonie zwischen Körper, Geist und Umwelt.

In unserer Yogapraxis ist die Art, wie wir uns kleiden, mehr als nur ein modisches Statement – es ist eine Verlängerung unserer Praxis, ein Ausdruck unserer inneren Werte und ein Schritt in Richtung einer bewussteren und nachhaltigeren Welt.

Yoga sanft am Vormittag

Yoga ohne Sonnengruß

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die ihren Körper auf sanfte Weise mobilisieren möchten. Die ruhigen Bewegungen in den einzelnen Yogapositionen sollen helfen, hartnäckige Verspannungen und Blockaden im Schulter- oder Nackenbereich und entlang der Wirbelsäule zu lösen. Es werden aber auch Übungen zum Muskelaufbau, zur Dehnung und Flexibilität und zur allgemeinen Körperwahrnehmung durchgeführt. Ziel des Kurses ist die Linderung von Verspannungen, der Aufbau von Entspannungsfähigkeit und die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Dieser Kurs richtet sich auch an Menschen, die sich körperlich beeinträchtigt fühlen oder sich in der Zeit der Rekonvaleszenz befinden.

41591 Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 05.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
7 Termine, 14 UStd.
98,00 EUR

41601 Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 08.04.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
11 Termine, 22 UStd.
154,00 EUR

Hatha Yoga

Sanftes Yoga für Ältere

Der Schwerpunkt der Kursstunden liegt auf Entspannung. Die sanften Yogastellungen sollen den Körper dehnen und kräftigen und so die Beweglichkeit fördern. Mit sanften Atemübungen lernen Sie, auch im Alltag gelassen zu bleiben und sich wieder in Harmonie mit sich selbst zu spüren. Der Kurs ist für Yoga Beginner, für ältere Menschen und für alle, die sich entspannt bewegen wollen, geeignet. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41611 Kurs, Petra Schallnas
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 06.02.2024, 10:30 - 12:00 Uhr,
8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR

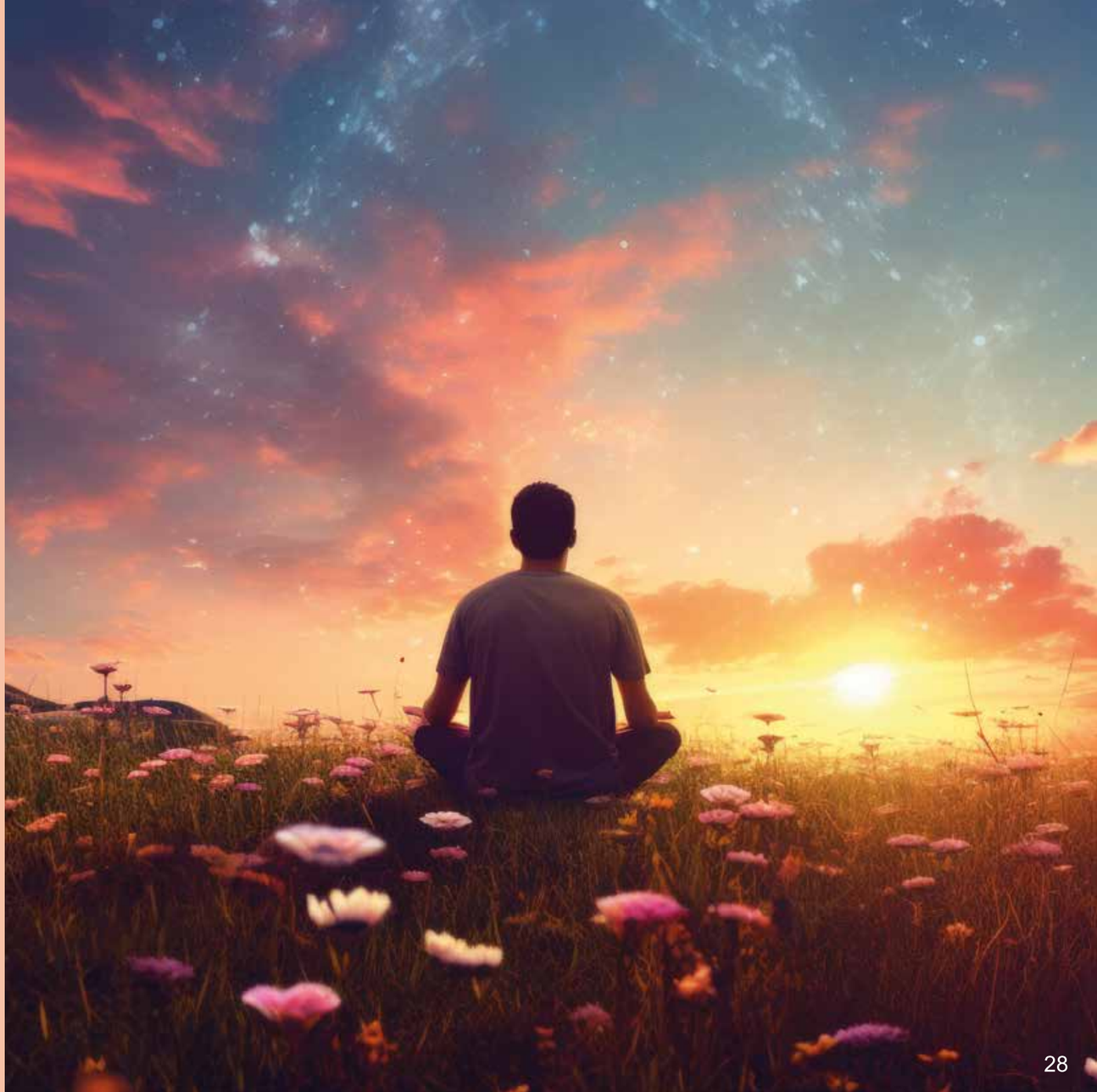
41621 Kurs, Petra Schallnas
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 16.04.2024, 10:30 - 12:00 Uhr
8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR

Yin und Faszien Yoga

Yin und Faszien Yoga ist ein ruhiger und stiller Yoga Stil, der einen sehr heilsamen und lösenden Effekt hat. Durch das lange Verweilen in den Yin Yoga Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt. Die Faszien sind ein im Yoga und der modernen Medizin bisher wenig beachtetes Körpergewebe. Faszien umhüllen Muskeln, Organe und Knochen. Sie haben Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Schmerzempfinden. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit, was das Risiko für Fehlhaltungen und Schmerzen erhöht. Daher ist es wichtig, sie geschmeidig und elastisch zu halten. Dafür verbinden wir in diesem Kurs klassische Yin Yoga-Haltungen fließend mit speziellen Techniken, die gezielt auf die Faszien wirken (z.B. mit Yoga-Blöcken, Pilates-Rollen etc.). Dieser Yoga Stil ist für alle geeignet - ob Anfänger*innen, Fortgeschrittene, ältere Menschen oder sportlich Aktive - Sie sind herzlich willkommen, sich selbst ein wenig Entspannung zu schenken.

41651 Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 06.02.2024, 19:15 - 20:45 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR

41661 Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 23.04.2024, 19:15 - 20:45 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR



Yin Yoga - der ruhige Yogastil

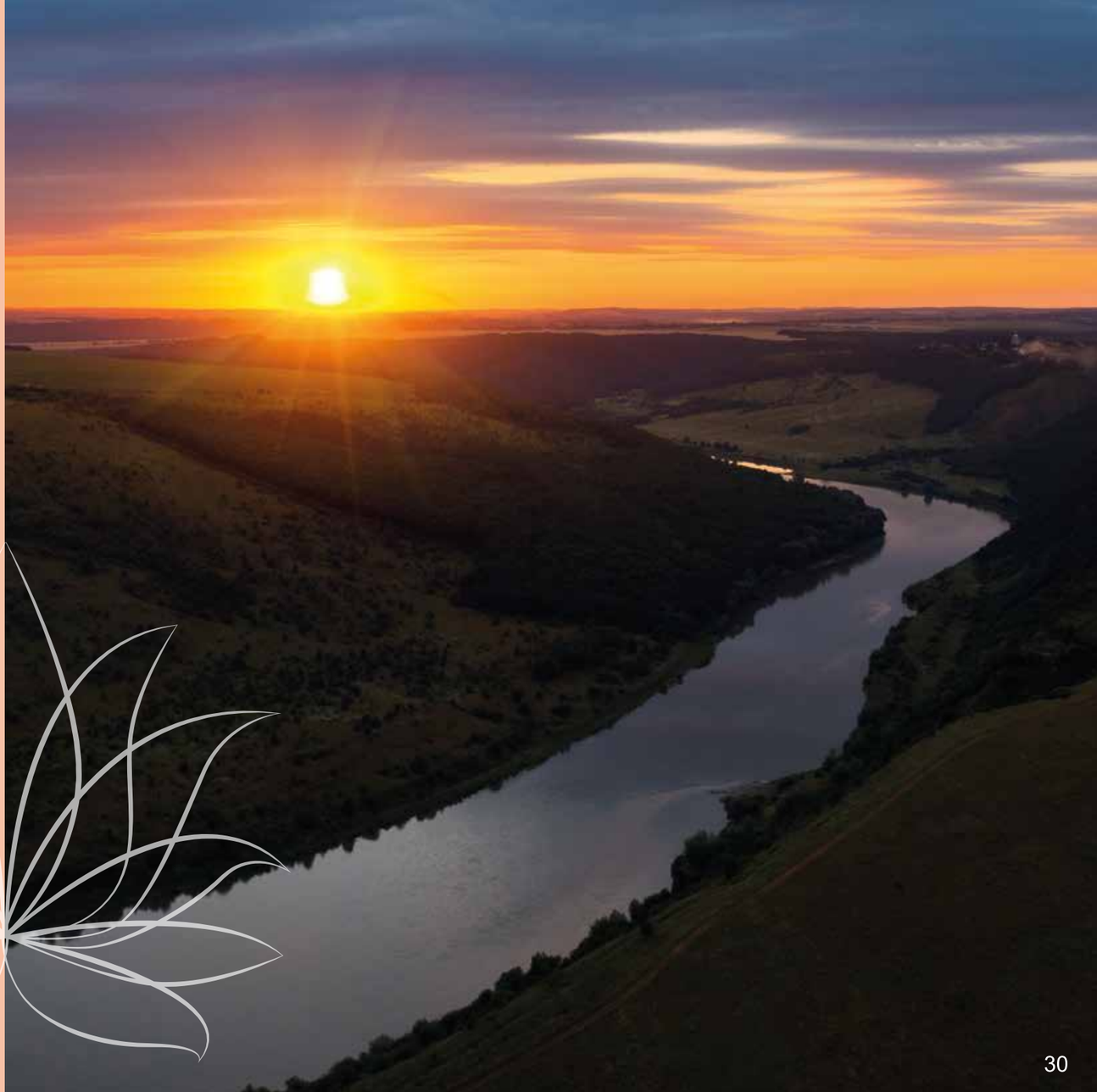
Mit Yin Yoga schenken Sie Ihrem Körper wohltuende Dehnung, die auch das tieferliegende Körpergewebe - die Faszien - erreicht. Gut gedehnte Faszien erlauben eine gesunde Körperhaltung und ein geschmeidiges Zusammenspiel der Muskulatur. Die Bewegungen werden freier - körperliche Blockaden und Beschwerden werden gelindert. Yin Yoga lädt Sie dazu ein in sehr entspannten Haltungen ganz ohne Kraftaufwand zu sich selbst und in den gegenwärtigen Moment zu kommen. Einfach mal alles loslassen, sich selbst Zeit schenken, ganz zu Ruhe und Entspannung kommen - das sind die angenehmen Eigenschaften dieses Yoga Stils. Es sind keine Vorkenntnisse nötig; der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet.

41671 Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 07.02.2024, 19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR

41681 Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 24.04.2024, 19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR

41571 Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
freitags, 09.02.2024, 11:00 - 12:30 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.
98,00 EUR

41581 Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
freitags, 12.04.2024, 11:00 - 12:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR



Yoga flow - Vinyasa Yoga am Morgen

Leichte, sanfte Übungsabläufe mit gezielter Atemführung schaffen die Basis für einen gesunden Start in das Wochenende. Abgestimmte Bewegungen werden fließend miteinander in Einklang gebracht. Die Alltagsgedanken machen eine Pause und die Lebenskräfte werden gestärkt. Der Kurs ist für Leichtgeübte gut geeignet.

41701 Kurs, Birgit Hausdörfer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
freitags, 19.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
9 Termine, 18 UStd.
126,00 EUR

41711 Kurs, Birgit Hausdörfer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
freitags, 12.04.2024, 10:00 - 11:30 Uh
12 Termine, 24 UStd.
168,00 EUR, Ratenzahlung möglich

Vinyasa Yoga - Slow Flow

Vinyasa Yoga ist Yoga im Bewegungsfluss. Die unterschiedlichen Yogastellungen werden in einem harmonisch und sanft fließenden Bewegungsablauf miteinander verbunden und mit der Atmung synchronisiert. In diesem Kurs fließen wir langsamer, aber dafür intensiv durch die einzelnen Asanas, um die Aufmerksamkeit auf die Feinheiten der jeweiligen Stellung und die Atemleitung zu lenken. Die Essenz von Vinyasa Yoga erhalten wir uns, aber die Sequenzen sind sanfter und weniger anstrengend. Die richtige Ausführung und die Anpassung der Haltungen liegen hier im Vordergrund. So werden Sie Yoga auf eine andere Art entdecken. Dieser Kurs ist für alle geeignet - ob Anfänger*innen, Fortgeschrittene, Jung oder Alt.

41721 Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 06.02.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR

41731 Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 23.04.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR

Yoga-Übungen für die Augen

Viele Menschen tragen Brillen oder Kontaktlinsen, um ihr Sehvermögen zu verbessern. Jedoch heilen Brillen schlechtes Sehen nicht unbedingt - häufig wird das Sehvermögen dadurch noch weiter verschlechtert. Dafür gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Abgesehen von Augenkrankheiten wie Grauer oder Grüner Star oder Bindehautentzündung sind die meisten Funktionsstörungen der Augen jedoch auf erschlaffte Augenmuskeln zurückzuführen, verschlimmert durch chronische mentale und emotionale Verspannungen. So wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass Stress direkte Auswirkungen auf die Sehkraft hat. Und genau hier setzt dieser Kurs an: Sie lernen in dieser Übungsreihe, Störungen wie Weit- oder Kurzsichtigkeit, Schielen oder starken Augendruck zu lindern. Dies alles geschieht in Kombination mit wohltuenden (Tiefen-)Entspannungseinheiten.

41751 Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
freitags, 09.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
56,00 EUR
130,00 EUR

Yogilates - Yoga meets Pilates

In diesem Kurs werden Yoga-Asanas aus dem koreanischen Tao Yoga, Kundalini Yoga, Hatha Yoga sowie klassische Pilates-Matten-Übungen (NY Style) miteinander verbunden. Diese Kombination fördert Ihre Beweglichkeit und definiert Ihre Muskeln auf schonende Weise. Eine Tiefenentspannung rundet die Stunde ab, um geistige, physische und psychische Entspannung zu schenken.

41761 Kurs, Claudia Tieker
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 05.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
84,00 EUR

41771 Kurs, Claudia Tieker
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 08.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
84,00 EUR

41781 Kurs, Claudia Tieker
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 27.05.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

Yoga Intensiv-Woche
in den Osterferien

Eine Woche täglich Yoga mit viel Praxis und ein wenig Theorie: In den Yogastunden werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt, die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper und Geist harmonisieren können. Durch das tägliche Üben bekommen Sie einen tieferen Einblick in die Wirkungsweise der Körperstellungen. Achtsamkeit, Entspannung und bewusstes Atmen sind wichtige Bestandteile der Übungsstunden. Alle können teilnehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

41851 Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Dienstag - Freitag, 02.04.2024 - 05.04.2024
10:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine, 11 UStd.
77,00 EUR, keine Ermäßigung

41861 Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Dienstag - Freitag, 02.04.2024 - 05.04.2024
18:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine, 11 UStd.
77,00 EUR, keine Ermäßigung

Yoga Intensiv-Woche
in den Sommerferien

Eine ganze Woche täglich Yoga mit viel Praxis und ein wenig Theorie: In den Yogastunden werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt, die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper und Geist harmonisieren können. Durch das tägliche Üben bekommen Sie einen tieferen Einblick in die Wirkungsweise der Körperstellungen. Achtsamkeit, Entspannung und bewusstes Atmen sind wichtige Bestandteile der Übungsstunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

41871-S Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 08.07.2024 - 12.07.2024
10:00 - 12:00 Uhr, 5 Termine, 13 UStd.
91,00 EUR, keine Ermäßigung

41881-S Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 08.07.2024 - 12.07.2024
18:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine, 13 UStd.
91,00 EUR, keine Ermäßigung

Yin Yoga Intensiv-Woche
Dein Yoga Reset

Eine ganze Woche täglich Yin Yoga für tiefe Entspannung und Regeneration des Nervensystems. Es erwartet Sie viel Praxis und auch ein wenig Theorie. Mit Yin Yoga schenken Sie Ihrem Körper wohltuende Dehnung, die auch das tiefer liegende Körpergewebe - die Faszien - erreicht. Auch deine Sehnen, Knochen und sogar Gelenke profitieren von dieser Praxis. Gut gedehnte Faszien erlauben eine gesunde Körperhaltung und ein geschmeidiges Zusammenspiel der Muskulatur. Die Bewegungen werden freier - körperliche und energetische Blockaden werden gelöst und Beschwerden gelindert. Yin Yoga lädt Sie dazu ein, zu sich selbst und in den gegenwärtigen Moment zu kommen, besser mit Stresssituationen umzugehen und fördert ein besseres Körpergefühl. Einfach alles loslassen, sich selbst Zeit schenken, ganz zur Ruhe und Entspannung kommen - das sind die wundervollen Eigenschaften dieses Yoga Stils.

41891 Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Montag - Donnerstag, 25.03.2024 - 28.03.2024
18:00 - 20:15 Uhr, 4 Termine, 12 UStd.
84,00 EUR

Vital und entspannt im Beruf

Yoga zur Stressprävention und -bewältigung

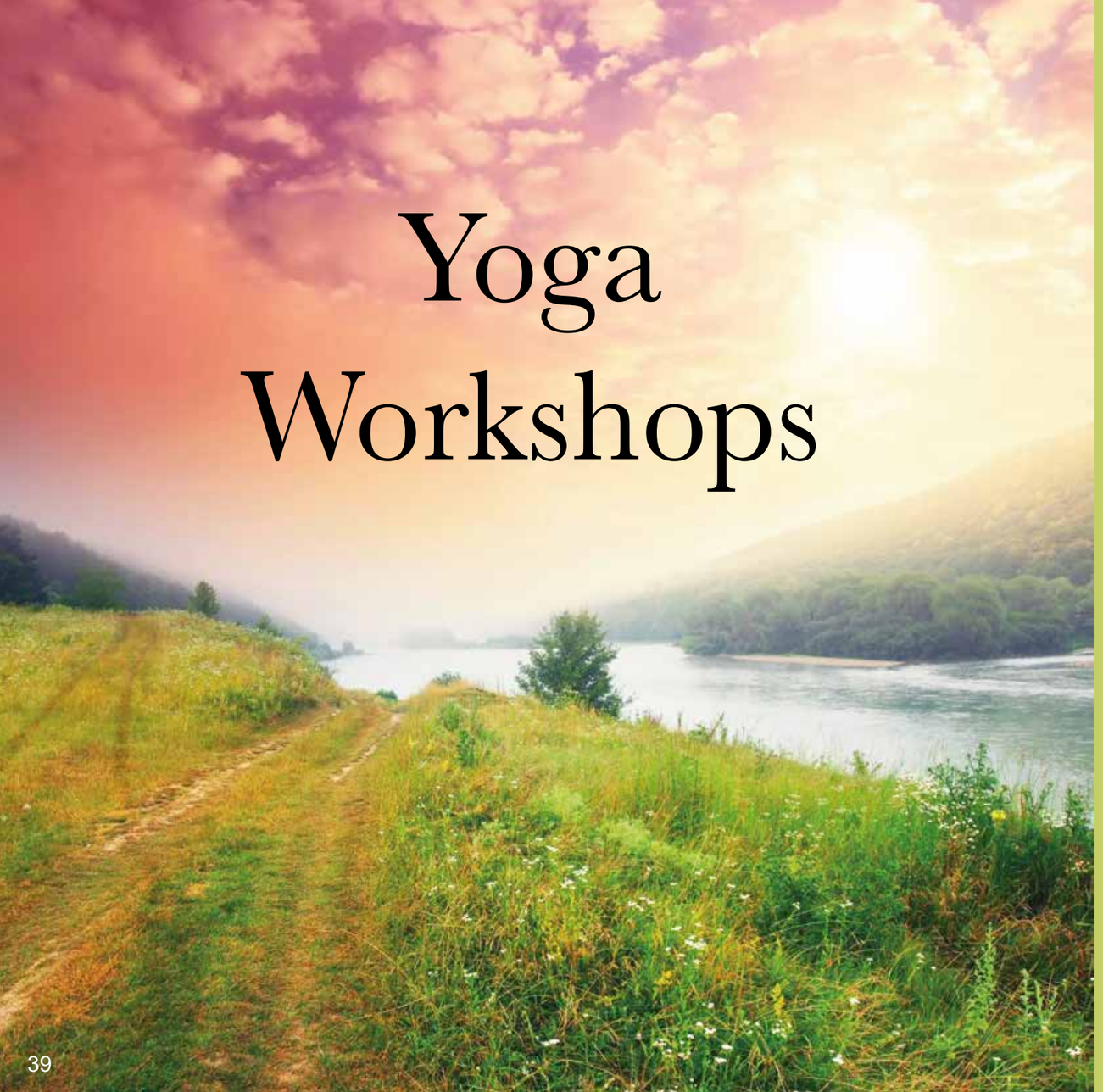
Bildungsurlaub

Steigende Anforderungen im beruflichen Alltag führen zu einer erhöhten Stressanfälligkeit. Yoga hat nachweislich positive Wirkungen auf die physische und psychische Gesundheit. Die Entspannungsfähigkeit wird erhöht, Konzentration und Wohlbefinden werden gesteigert, Rückenbeschwerden und Verspannungen gelindert. Die achtsame Praxis des Yoga verhilft zudem zu einer besseren Selbstwahrnehmung und in der Folge zu einer verlässlichen Einschätzung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen. In der Praxis erwartet Sie zweimal täglich eine anderthalbstündige Yogaeinheit inkl. Yoga Nidra mit Atemübungen und Meditation. In der Theorie geht es um folgende Themen: Wirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Seele; Einführung in die Stresstheorie; Folgen chronischer Stressreaktion für die körperliche und seelische Gesundheit; Identifizierung persönlicher Stressverstärker; Analyse der Ist-Situation; lösungsorientierte Aufarbeitung des individuellen Stresserlebens; Erarbeitung eines individuellen Übungsplans zur Reduzierung stressbedingter Gesundheitsrisiken. Ratenzahlung möglich.

41901 Bildungsurlaub, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 06.05.2024 - 10.05.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, 4 Termine, 32 UStd.
256,00 EUR, keine Ermäßigung

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.
Näheres siehe S. 6.

COACHING
Berufliche Entwicklung



Yoga Workshops

Kundalini Yoga

Gerade in dieser heutigen Zeit des großen Umbruchs ist es sehr wichtig, dass wir zentriert und in der eigenen Mitte sind. Hierbei unterstützt Kundalini Yoga, der Yoga der Energie. Wir praktizieren einfache Körperübungen und Meditation für Anfänger*innen. Das Schöne ist, man braucht keine jahrelange Yoga-Erfahrung, um den Stil üben zu können. Durch Kundalini Yoga reinigen Sie Ihr Energiefeld und können es durch Pranayama (Atemübungen), Asanas (Körperstellungen), Meditation und Mantras ins Gleichgewicht bringen. Möchten Sie Ihr Leben verändern, dann verändern Sie Ihre Energie in sich!

42011 Wochenendveranstaltung, Monika Dubiel
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 11.02.2024, 11:00 - 12:30 Uhr, 2 UStd.
17,00 EUR

Yin Yoga und Selbstmassage

Self Care

In diesem Workshop erleben Sie die heilsame Verbindung aus Yin Yoga und Selbstmassage. Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, welcher uns in eine tiefe Entspannung bringt und unsere Muskeln butterweich macht. Durch Selbstmassage üben wir, uns selbst liebevolle Berührungen zu schenken und lösen so gezielt Verspannungen im Körper auf.

42021 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
40,00 EUR, keine Ermäßigung

Restorative Yoga und Yoga Nidra - Tiefenentspannung und Regeneration

Restorative Yoga ist ein sehr passiver Yogastil, in welchem wir den Körper mit vielen Hilfsmitteln unterstützen, um in den einzelnen Positionen bis in die tiefsten Muskelschichten loslassen zu können. Die Muskeln werden in Tiefschlaf versetzt, so dass die Öffnungen und Dehnungen bis in unsere Faszienschichten vordringen können. Im Anschluss an die Restorative Yoga Praxis gehen wir in ein längeres Yoga Nidra. Yoga Nidra ist ein bewusst herbeigeführter psychischer Schlaf. Dieser Zustand zwischen Bewusstsein und Schlaf bewirkt eine Tiefenentspannung des Nervensystems, die sowohl physische als auch emotionale Heilungsprozesse in Gang setzt und eine tiefgreifende Regeneration ermöglicht.

42031 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Samstag, 04.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
40,00 EUR, keine Ermäßigung

Die Kunst der Langsamkeit: Kakaozeremonie, Restorative Yoga und Atemübungen

Üben Sie sich in der Kunst der Langsamkeit: Bei einer Kakaozeremonie erleben Sie die erdende und herzöffnende Wirkung von zeremoniellem Rohkakao. Unterstützt durch den Kakao tauchen Sie ein in eine Restorative Yoga Einheit. Restorative Yoga verwendet viele Hilfsmittel (Blöcke, Kissen, Decken), um den Körper in lang gehaltenen und sanften Dehnungen zu unterstützen und eine tiefe Entspannung des Nervensystems zu bewirken. Sie werden auch bewusst Ihre Atmung in einer längeren Breathwork-Session (Atemübungen) erfahren, die Ihr Atemvolumen sanft erweitert und Sie in eine neue Langsamkeit des Atmens eintauchen lässt. Sie entdecken, wie wichtig Ruhe und Pausen für Ihr Wohlbefinden sind und nehmen aus dem Workshop Impulse mit, wie Sie sich in Ihrem Alltag Oasen der Langsamkeit und Regeneration schaffen können.

42041 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 25.02.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
40,00 EUR, keine Ermäßigung

Yin Yoga - der ruhige Yogastil

Mit Yin Yoga schenken Sie Ihrem Körper wohltuende Dehnung, die auch das tieferliegende Körpergewebe - die Faszien - erreicht. Gut gedehnte Faszien erlauben eine gesunde Körperhaltung und ein geschmeidiges Zusammenspiel der Muskulatur. Die Bewegungen werden freier - körperliche Blockaden und Beschwerden werden gelindert. Yin Yoga lädt Sie dazu ein in sehr entspannten Haltungen ganz ohne Kraftaufwand zu sich selbst und in den gegenwärtigen Moment zu kommen. Einfach mal alles loslassen, sich selbst Zeit schenken, ganz zu Ruhe und Entspannung kommen - das sind die wundervollen Eigenschaften dieses Yoga Stils. Die Veranstaltung ist für alle gleichermaßen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

42051 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 21.04.2024, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR, keine Ermäßigung

Yin Yoga für den Rücken

In diesem Workshop lernen Sie die Welt des Yin Yoga kennen und haben die Möglichkeit, sich selbst und Ihren Körper auf eine ganz neue Art und Weise zu erfahren. Wir werden uns mit Themen wie Rückenschmerzen, Rundrücken, Nackenschmerzen, Fehlhaltungen und Hohlkreuz beschäftigen. Mit Yin Yoga schenken Sie Ihrem Körper eine wohltuende Dehnung, die auch das tiefer liegende Körpergewebe - die Faszien - erreicht. Auch Ihre Sehnen, Knochen und sogar Gelenke profitieren. Gut gedehnte Faszien ermöglichen eine gesunde Körperhaltung und ein geschmeidiges Zusammenspiel der Muskulatur. Die Bewegungen werden freier - körperliche und energetische Blockaden lösen sich, Beschwerden werden gelindert. Yin Yoga lädt ein, bei sich selbst und im gegenwärtigen Moment anzukommen. Einfach loslassen, sich Zeit nehmen, zur Ruhe kommen und entspannen - das sind die wunderbaren Eigenschaften dieses Yogastils.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig, der Workshop ist für alle gleichermaßen geeignet.

42061 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 11.02.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR, keine Ermäßigung

Halbtages-Retreat - Yin & Yang-Yoga

Eine Verschmelzung von Vinyasa und ruhigem Yin Yoga

Alles in unserer Welt besteht aus Yin und Yang, Gegensätze ziehen sich an und gleichen sich aus. In diesem Halbtages-Retreat lernen Sie zwei sich ergänzende Yoga-Stile kennen: Vinyasa und Yin. Yin steht für das Passive, die Asanas wirken auf die tieferen Schichten des Körpers und haben eine sehr regenerierende und beruhigende Wirkung. Yang, in diesem Fall Vinyasa Yoga, symbolisiert das Aktive, die Asanas wirken auf die Muskulatur und haben einen energetisierenden und anregenden Effekt auf Körper und Geist. Was erwartet Sie? Eine angenehme Atmosphäre, Zeit, sich mit dem Körper zu verbinden und durch achtsame Bewegung und Atmung die Vrittis (Geistesbewegungen, innere Unruhe) zu beruhigen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, der Workshop ist für alle gleichermaßen geeignet. Bringen Sie gern bequeme Kleidung, warme Socken und eventuell einen kleinen Snack mit.

42071 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 03.03.2024, 10:00 - 15:30 Uhr, 6 UStd.
51,00 EUR, keine Ermäßigung

Faszinierende Faszien

Yin Yoga meets Faszienroller

Diesen Workshop widmen wir dem Teil unseres Körpers, den Forscher mittlerweile als sechstes Sinnesorgan bezeichnen: unseren Faszien. Diese bindegewebigen Häute durchziehen den gesamten Körper wie ein Netz, stellen Verbindungen her, schützen, stützen und können sogar kommunizieren. In den letzten Jahren ist die Bedeutung der Faszien für unsere körperliche und emotionale Gesundheit immer klarer geworden. Faszien reagieren auf Stress und senden Schmerzsignale aus. Sie können verkleben und sich verhärten und sind dann in ihrer Funktion beeinträchtigt. Hier können Yin Yoga und der Faszienroller helfen. Beim Yin Yoga werden diese faszialen Strukturen gezielt angesprochen. Indem die speziellen Positionen über einen längeren Zeitraum ohne Muskelkraft gehalten werden, erreicht die Dehnung sanft die tiefen Körperschichten. Das Gewebe bekommt Impulse, sich zu erneuern, Stress wird abgebaut und der Körper bleibt gesund und flexibel. Regeneration und Durchblutung werden gesteigert, so dass das Gewebe elastischer und widerstandsfähiger wird. In dem Workshop kombinieren wir diese beiden Methoden der Körperarbeit. Nach der ruhigen, aber intensiven Praxis werden Sie Ihren Körper ganz anders wahrnehmen und tief entspannt, zufrieden und glücklich nach Hause gehen. Die Praxis eignet sich für Anfänger*innen, aber auch für alle, die schon länger Yoga üben.

42081 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Samstag, 10.02.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
40,00 EUR

Faszien Movement

Im Faszien Movement bewegen wir uns jenseits der gewohnten Bewegungsmuster des Yoga. Wir räkeln uns, springen, twisten, kicken, boxen, rocken und rollen. Diese oft ungewohnten Bewegungen lockern unsere Faszien, was unseren Bewegungsapparat gesund und flexibel hält. Wir entdecken, zu welchen Bewegungen unser Körper fähig ist und kommen dabei ordentlich ins Schwitzen. Ergänzt wird die Praxis durch Faszien-Tools und eine entspannte Yin Yoga-Sequenz.

42091 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 28.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
4 UStd., 40,00 EUR

Lerne dein Nervensystem kennen
Atmung, Yoga & Bewegung

Der Vagusnerv oder Parasympathikus ist für die Steuerung vieler Aspekte des menschlichen Verhaltens verantwortlich: Dieser Hirnnerv verbindet einige wichtige Organsysteme mit dem Gehirn und unterstützt so die Weiterleitung körpereigener Signale. Vereinfacht gesagt ist er für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig. Sein Gegenspieler, der Sympathikus, fördert unsere Leistungs- und Kampfbereitschaft. Wir werden gemeinsam unser Nervensystem erforschen und lernen, welche Techniken uns helfen können, uns selbst zu regulieren. Sie erlernen einfache Übungen, die Sie wunderbar in Ihren Alltag integrieren können: Atemübungen, Klopftechniken, Druckpunktmassage. Es erwarten Sie sanfte Bewegungen und Dehnungen, einige Yin Yoga-Asanas und auch etwas theoretischer Input, um zu verstehen, wie der Vagusnerv funktioniert. Im Yoga sind die Körperbewegungen tief mit der Atmung verbunden. Atmung ist der schnellste und effektivste Weg, unser Nervensystem in einen anderen Zustand zu bringen. Wir werden die verschiedenen Zustände kennen und verstehen lernen. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig, um teilzunehmen, der Workshop ist für alle gleichermaßen geeignet. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit!

42201 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 25.02.2024, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR, keine Ermäßigung

Sanftes Yoga für das Nervensystem

In diesem Workshop erforschen wir unser Nervensystem und lernen gemeinsam, welche Techniken uns helfen können, uns selbst zu regulieren. Sie erlernen einfache Übungen, die Sie wunderbar in Ihren Alltag integrieren können: Atemübungen, Klopftechniken, Druckpunktmassage. Es erwarten Sie sanfte Bewegungen und Dehnungen, einige Yin Yoga-Asanas und auch etwas Theorie, um zu verstehen, wie der Vagusnerv funktioniert. Beim sanften Yoga sind die Körperbewegungen tief mit dem Atem verbunden. Die Praxis konzentriert sich darauf, den Körper in die Pose zu bringen und dann für eine bestimmte Zeit in der Haltung zu bleiben. Sanftes Yoga ist sehr hilfreich, um die Muskeln um die Organe herum zu öffnen, ohne sie zu belasten oder zu überdehnen. Die Kursinhalte basieren auf den Inhalten der Polyvagaltheorie von Stephen Porges. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig, der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit!

42211 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 17.03.2024, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR

42221 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 26.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR

Frühjahrsputz: Detox Yoga, Ayurveda und ayurvedisch kochen

Nach Ayurveda, der Wissenschaft vom Leben, ist der Frühling die beste Zeit für eine ayurvedische Entgiftungskur. Im theoretischen Teil dieses Workshops lernen Sie Ihre individuelle Konstitution (Dosha) kennen und erfahren, wie Sie durch Reinigungstechniken „Altlasten“ im Körper befreien und Ihren Stoffwechsel anregen können. Durch Detox Yoga unterstützen Sie Ihren Körper beim Entgiften und Entschlacken. Es erwarten Sie Vinyasa Yoga-Übungen mit vielen Twists (Drehungen) und eine regenerierende Einheit mit Yin- und Faszienyoga. Außerdem kochen und genießen wir gemeinsam Kitchari, den ayurvedischen Klassiker aus Reis, Mung Dhal, Gewürzen und Gemüse.

42301 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 10.03.2024, 10:00 - 13:45 Uhr, 5 UStd.
45,00 EUR, Zusatzgebühr: 8,00 EUR, keine Ermäßigung

Yoga flow und Tanz
im Rhythmus der Jahreszeiten

Im Yoga flow werden die Übergänge zwischen den Yogastellungen (Asanas) fließend gestaltet. Getragen von der Kraft des Atems gleiten wir durch einfache wellen- und spiralförmige Bewegungsabfolgen, die die Lebensenergien wieder zum Fließen bringen. Die dynamischen oder auch ruhigen, regenerierenden Yoga flows folgen den Energien der Jahreszeiten, sensibilisieren uns für die Vorgänge in der Natur und stärken unsere Verbundenheit mit ihr. Gebundene und freie Formen des Tanzes vertiefen diese Erfahrung. Innere Bilder, Phantasiereisen und Bewegungsmeditationen begleiten uns auf unserer Yoga-Tanzreise durchs Jahr. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen!

42311 Wochenendveranstaltung, Barbara Sering
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 18.02.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 4 UStd.
32,00 EUR, keine Ermäßigung

42321 Wochenendveranstaltung, Barbara Sering
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 05.05.2024, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
32,00 EUR, keine Ermäßigung

Aerial Yoga
Schwerelos glücklich - Aktives Yoga

Hier kann man sich in an der Decke hängende Tücher fallen lassen: Während der Yogapraxis wird die Yoga Swing zu einem Partner, der Sie beim Üben hält und unterstützt. Sie können sich ganz vom Tuch tragen lassen und Umkehrhaltungen (Inversionen), vielleicht zum ersten Mal, auf mühelose Weise üben. So lassen sich die vielen Möglichkeiten zur Entspannung, Kräftigung, Flexibilisierung und Entlastung der Wirbelsäule voll auskosten. Der Workshop „Schwerelos glücklich“ umfasst tendenziell aktive Übungen mit Sonnengruß, Kriegerstellungen und Kräftigungsübungen. Am Ende genießen wir eine intensive Entspannungseinheit und lassen uns entspannt in den Tüchern baumeln.

42511 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 03.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
45,00 EUR, keine Ermäßigung

42521 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 26.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
45,00 EUR, keine Ermäßigung

Vom Garten auf die Matte: Die Kraft selbstangebauten Gemüses

In unserer Yogapraxis streben wir danach, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dieses Streben hört jedoch nicht bei der körperlichen Übung auf. Die Art, wie wir uns ernähren, spielt eine ebenso wichtige Rolle auf unserem Weg zu ganzheitlichem Wohlbefinden. Hier kommt die Bedeutung von selbstangebautem Gemüse ins Spiel, das weit mehr als nur eine Nahrungsquelle ist.

Selbstangebautes Gemüse ist ein Symbol für Frische und Reinheit. Ohne die langen Transportwege und Lagerzeiten, die bei kommerziell angebautem Gemüse üblich sind, behält es seine Nährstoffe und Geschmack in vollem Umfang. Die kurze Zeit vom Beet bis auf den Teller garantiert, dass wir die volle Palette an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien erhalten, die für unsere Gesundheit essentiell sind.

Darüber hinaus ermöglicht uns der Anbau unseres eigenen Gemüses, die Kontrolle über unsere Nahrung zu übernehmen. Wir wissen genau, was in unseren Boden und an unsere Pflanzen kommt. Der Verzicht auf schädliche Pestizide und chemische Düngemittel ist nicht nur gut für unsere Gesundheit, sondern auch für die Umwelt.

Der Anbau von eigenem Gemüse kann auch eine meditative Praxis sein, die uns hilft, uns mit der Natur zu verbinden. Es lehrt uns Geduld, Achtsamkeit und Respekt vor dem Wachstumsprozess. Diese Verbindung zur Erde und zum Lebenszyklus der Pflanzen spiegelt viele Prinzipien des Yogas wider und verstärkt unser Bewusstsein für die Natur und unsere Rolle in ihr.

Nicht zuletzt stärkt der Anbau von eigenem Gemüse die Gemeinschaft. Der Austausch von Saatgut, Ernteerfahrungen und Rezepten mit Nachbarn und Freunden fördert ein Gefühl der Verbundenheit und des Teilens – Schlüsselaspekte sowohl in der Yoga-Community als auch in einer nachhaltigen Lebensweise.

In unserer Yogapraxis suchen wir nach Wegen, um Körper, Geist und Seele zu nähren. Selbstangebautes Gemüse bietet eine kraftvolle Möglichkeit, diesen Weg zu unterstützen – es ist Nahrung, die uns nicht nur physisch, sondern auch spirituell bereichert.

Yin Yoga meets Aerial -
schwerelos entspannt

Während der entspannten Yin Yoga-Praxis in und mit dem Tuch, bei der die sanft dehnenden Positionen über einen längeren Zeitraum gehalten werden, lässt der Körper los und gibt sich der Schwerkraft hin. Mit Hilfe des Tuchs lassen sich mit Leichtigkeit Umkehrhaltungen und sehr entspannende Positionen üben. Abgerundet wird die Praxis durch eine Tiefenentspannung (Yoga Nidra).

42531 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 14.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
4 UStd., 45,00 EUR, keine Ermäβigung

42541 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 09.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
4 UStd., 45,00 EUR, keine Ermäβigung

Thai Yoga Massage im Tuch -
schwerelos entspannt

In diesem Workshop werden Sie das Geben und Empfangen einer Thai Yoga Massage im Tuch erfahren. Im Thai Yoga üben wir uns als Geber*in sowie Empfänger*in in Hingabe und Kommunikation ohne Worte. Wir spüren und fühlen den Körper – eine Art Meditation in Bewegung. Unter professioneller Anleitung werden Sie Drucktechniken entlang der Hauptenergielinien ausführen, die Sie und Ihre/n Partner*in in eine tiefe Entspannung tragen. Sie werden passiv in verschiedene Yogapositionen gebracht und vom Aerial Tuch umhüllt und können Ihr Körpergewicht der Schwerkraft übergeben, während Sie eine wohltuende Thai Yoga Sequenz erfahren. Eine Teilnahme ist mit einer Freundin, einem Freund oder mit dem/der Lebenspartner*in möglich.

42551 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 12.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
45,00 EUR, keine Ermäβigung

Meditation & Achtsamkeit

Meditation für Beginner

Meditation entfaltet eine messbar positive Wirkung auf das Gehirn, das Denken und die Gesundheit. Durch eine regelmäßige Meditationspraxis kann der Geist leichter zur Ruhe kommen und die Konzentrationsfähigkeit kann sich verbessern, so dass die täglichen Aufgaben wieder besser fokussiert werden können. Mit fortschreitender Übungspraxis können sich innere Ausgeglichenheit und Ruhe einstellen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditationstechniken, wie z. B. die einfache Mantra Meditation, Achtsamkeitsmeditation, Ausdehnungsmeditation und die Yoga Nidra Meditation, kennen. Sie werden durch die Meditationen geleitet und lernen, Ihre persönliche Meditationspraxis in den eigenen Alltag zu integrieren.

41101 Kurs, Sabine Stratmann
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
sonntags, 11.02.2024, 11:00 - 13:15 Uhr, 4 Termine, 12 UStd.
84,00 EUR

MBSR -
Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die Bewältigung von Stress durch Achtsamkeit. Das Trainingsprogramm – auch unter Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) bekannt – ist vor mehr als drei Jahrzehnten von Professor Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt worden. Die Wirksamkeit von MBSR ist weltweit anerkannt. Mit Achtsamkeit ist das wache und entspannte Wahrnehmen des momentanen Geschehens gemeint. Wenn Sie üben, für die unmittelbare Erfahrung offen zu sein, dann stellt sich mit der Zeit ein wohltuender Abstand zum Alltag und seinen vielen Belastungssituationen ein. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Formen der Meditation: Körpermeditation, Bewegungsmeditation (einfache Yogaübungen), Sitzmeditation. Die regelmäßige Praxis dieser leicht erlernbaren Meditationen bewirkt innere Ruhe, selbst in schwierigen Lebenslagen oder bei körperlichen oder seelischen Schmerzen. Der Spielraum für bewusste Entscheidungen wird größer, der Eindruck des Getriebenseins verringert sich. Dieser Bildungsurlaub orientiert sich an den Themen des klassischen, achtwöchigen MBSR-Kurses und besteht aus einer abwechslungsreichen Mischung der oben genannten Methoden, der Vermittlung von Hintergrundwissen zu Stress, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Dieses Seminar eignet sich sowohl für Einsteiger*innen in das Thema wie auch für Teilnehmer*innen, die schon erste Erfahrungen mit Achtsamkeit oder achtsamer Körperarbeit gemacht haben und sich eine Auffrischung wünschen.

47022 Bildungsurlaub, Cora Schülen
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Montag, 23.09.2024 - 27.09.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine, 40 UStd.
390,00 EUR, keine Ermäßigung

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.
Näheres siehe S. 6.

COACHING
Berufliche Entwicklung

In 27 Minuten wunderbar gelassen: Die „Rossini Reise“

Bewegte Meditation in wenigen Schritten

Fühlen Sie sich gestresst? Gehören Sie möglicherweise zu der Gruppe von Menschen, die unter Stresssymptomen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängsten oder Panikattacken leidet, oder vielleicht haben Sie mit chronischen Schmerzen infolge von anhaltendem Stress zu kämpfen? Es gilt als bewiesen, dass Anspannung und Druck sich zum Teil so sehr festsetzen, dass sie sich nicht mehr von allein auflösen. Die „Rossini-Reise“ kann als angeleitete, bewegte Meditation (dynamische Entspannung) zu neuer Energie verhelfen. Sie wurde von Peter Bergholz entwickelt und wird seit 2006 deutschlandweit in zahlreichen Schmerzzentren sowie in der Körpertherapie und Lebensberatung eingesetzt.

Die Entspannungsreise besteht aus drei tragenden Elementen:

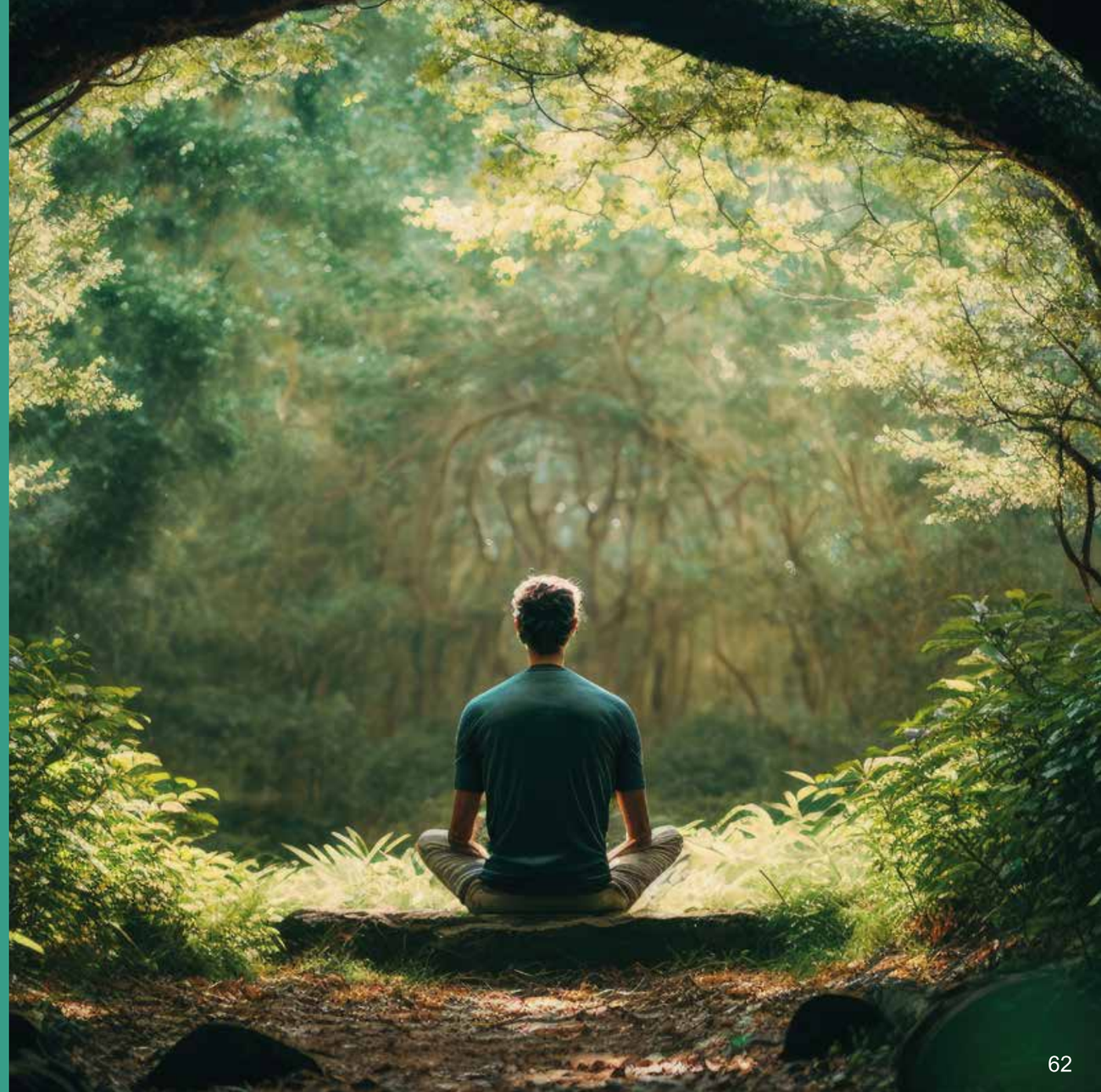
1. Durch die Bewegung der Gelenke verändert sich Ihr Körpergefühl und sorgt automatisch für eine angenehme und positive Stimmung. Die „Winning Moves“ erreichen ihre Wurzeln der Stressspannungen, verankern sich in Ihrem Körpergedächtnis und verändern Ihre Gedanken.
2. Die positiv empfundenen Bewegungen werden zusammen mit klassischer Musik zum Rhythmus vertieft und ihre Wirkung so intensiviert.
3. Mit den „Winning Moves“ gelangen Ihre inneren Bilder in Ihr Bewusstsein und stellen als Erinnerung oder Blick in die Zukunft eine Verbindung zu Ihren konkreten Lebenssituationen her. Sie können diese inneren Bilder durch Ihre Bewegungen künftig auch in schwierigen Situationen abrufen und verhindern somit Stress und Verkrampfung schon im Ansatz.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung.

48011 Wochenendveranstaltung, Birgit Wewers
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 11.02.2024, 11:00 - 12:30 Uhr, 2 UStd.
32,00 EUR

48021 Wochenendveranstaltung, Birgit Wewers
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 14.04.2024, 11:00 - 12:30 Uhr, 2 UStd.
32,00 EUR

48031 Wochenendveranstaltung, Birgit Wewers
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 09.06.2024, 11:00 - 12:30 Uhr, 2 UStd.
32,00 EUR



Reinheit und Selbstfürsorge: Die Welt der Naturkosmetik

In unserer Yoga-Praxis lernen wir, unseren Körper zu ehren und zu pflegen. Diese Fürsorge sollte sich auch auf die Produkte erstrecken, die wir auf unserer Haut verwenden. Naturkosmetik bietet eine wunderbare Möglichkeit, unseren Körper mit der gleichen Achtsamkeit und Reinheit zu behandeln, die wir auf der Matte praktizieren. Der Trend zur Herstellung eigener Naturkosmetik gewinnt an Bedeutung, nicht nur als eine gesunde Alternative, sondern auch als ein Weg, die Umwelt zu schützen.

Heutzutage sind viele kommerzielle Körperpflegeprodukte, wie Duschgels und Shampoos, mit Inhaltsstoffen gefüllt, die nicht nur schwer auszusprechen sind, sondern auch potenziell schädlich für unsere Gesundheit und Umwelt sein können. Von künstlichen Duftstoffen bis hin zu Konservierungsmitteln, viele dieser Substanzen können die Haut reizen und langfristige Auswirkungen haben. Noch besorgniserregender ist der Einsatz von Mikroplastik, das nicht nur unsere Meere verschmutzt, sondern auch in unsere Nahrungskette gelangt.

Die Herstellung eigener Naturkosmetik ist eine erfüllende Alternative. Mit einfachen, natürlichen Zutaten, die oft schon in unserer Küche zu finden sind, können wir eine Vielfalt an Produkten kreieren – von Gesichtsmasken bis hin zu Körperpeelings. Diese Art der Kosmetikherstellung ermöglicht es uns, genau zu wissen, was wir auf unsere Haut auftragen, und schenkt uns die Freiheit, Produkte zu kreieren, die auf unsere individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Zusätzlich zu den gesundheitlichen Vorteilen ist die Herstellung von Naturkosmetik eine Aktivität, die Achtsamkeit und Kreativität fördert. Es ist ein meditativer Prozess, bei dem wir mit natürlichen Materialien experimentieren und dabei eine tiefere Verbindung zu den Ressourcen der Erde aufbauen. Diese Praxis reflektiert die Werte des Yogas: Respekt vor der Natur, Wertschätzung für das Einfache und ein bewusster Umgang mit unseren Ressourcen.

Die Wahl von Naturkosmetik und das Engagement für die Herstellung eigener Produkte ist mehr als nur ein Trend – es ist ein Ausdruck der Selbstliebe und des Respekts für unseren Planeten. Es ist eine Erweiterung der Yogapraxis, die über die Matte hinausgeht und in den Alltag einfließt, und uns dabei unterstützt, ein Leben in Harmonie und Gesundheit zu führen.

Kochkurse

Vegane persische Granatapfel Küche

Unter der Leitung einer iranischen Kochdozentin laden wir Sie zu einem besonderen Kochkurs ein, in dem Sie die faszinierenden Aromen und die reiche Tradition der persischen Granatapfelküche entdecken können. Diese Küche zeichnet sich durch ihre frischen Zutaten und die raffinierten Geschmackskombinationen aus. Der Kurs beginnt mit einer erfrischenden Vorspeise, bei der Oliven nach persischer Art mariniert und mit einer köstlichen Mischung aus Gewürzen und nährstoffreichen Zutaten serviert werden. Hauptattraktion des Abends ist das berühmte persische Gericht mit Granatapfelsoße. Natürlich darf auch der persische Reis nicht fehlen. Das Kochevent wird mit einer traditionellen persischen Süßigkeit abgerundet.

Das Menü:

Vorspeise Zeytoon Parvardeh (marinierte Oliven nach persischer Art mit Granatapfelsirup und Walnusskernen)
Hauptspeise: Fesendschan (ein Soßengericht aus Granatapfelmark und Walnüssen)
Nachspeise: Masghati (ein geleeartiges veganes Dessert mit Tschai, traditionellem iranischen schwarzen Tee)
Beilage zur Hauptspeise: TahDig (Reis nach persischer Art mit Safran und einer knusprigen Schicht)
Beilage zur Vorspeise: Nan- E Barbari (persisches Fladenbrot)

22431 Kurs, Masoomeh Rezaei
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 10.02.2024, 11:00 - 14:45 Uhr, 5 UStd.
25,00 EUR, Zusatzgebühr: 15,00 EUR, keine Ermäßigung

Superfood Hülsenfrüchte

Das Superfood der vegetarischen Küche sind die vielen verschiedenen Hülsenfrüchte. Der hohe Anteil an Ballaststoffen und Mineralstoffen macht Linsen, Bohnen und Co. zur perfekten Fleischalternative. Lernen Sie in diesem Kurs beim gemeinsamen Kochen neue Zubereitungsarten dieses gesunden Gemüses kennen.

22341 Kurs, Esther Hildebrandt
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 20.02.2024, 17:30 - 21:15 Uhr, 5 UStd.
25,00 EUR, Zusatzgebühr: 12,00 EUR
keine Ermäßigung

Ostern ohne Eier - die vegane Osterküche

In diesem Kochkurs können Sie die ganze Vielfalt der veganen Osterküche erleben. Wir interpretieren traditionelle Ostergerichte ganz neu und verzichten dabei komplett auf tierische Produkte. Von Ei freiem Kuchen über einen veganen Osterbraten - erleben Sie ein Osterfest mit Gerichten, die nicht nur lecker, sondern auch nachhaltig sind.

22421 Kurs, Nadine Wester-Ebbinghaus
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 20.03.2024, 17:30 - 21:15 Uhr, 5 UStd.
25,00 EUR, Zusatzgebühr: 15,00 EUR, keine Ermäßigung

Weitere vegetarische und vegane Kochkurse finden Sie unter www.vhs-wwh.de.

Wildes von Bäumen und Sträuchern
Mit allen Sinnen genießen

Wildkräuter sind in aller Munde! Aber wussten Sie, dass man aus den Blättern und Blüten vieler heimischer Bäume und Sträucher auch gesunde und delikate Gerichte zubereiten kann? In diesem Kurs erfahren Sie, welchen gesundheitlichen und kulinarischen Wert die verschiedenen Pflanzen für unsere Ernährung haben und wie wir sie in unseren Alltag integrieren können. Sie lernen, welche Pflanzenteile von Bäumen und Sträuchern essbar sind und wie man sie schmackhaft in der Küche verwenden kann. Wie wäre es mit einem bunten Baumsalat? Oder haben Sie schon einmal Fichtenspitzenbutter gekostet? Überraschende Geschmackserlebnisse sind bei Ahorn, Linde, Weißdorn & Co garantiert. Gemeinsam sammeln wir die frischen Köstlichkeiten im nahen gelegenen Park und bereiten sie anschließend in der vhs Kochlandschaft zu. Sie lernen die Pflanzen sicher zu bestimmen und was beim Sammeln in der Natur zu beachten ist. Wir sprechen über einige wertvolle Inhaltsstoffe und deren Nutzen für unsere Gesundheit. Anschließend bereiten wir gemeinsam aus den frischen Zutaten ein wildes Drei-Gänge-Menü (vegetarisch) zu. Außerdem erhalten Sie weitere Anregungen zur kreativen Verarbeitung und Konservierung von Wildpflanzen. Jede/r Teilnehmer*in erhält ein Skript mit den wichtigsten Informationen zu den verwendeten Pflanzen sowie alle Rezepte des Tages. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und wettertaugliche Kleidung.
Treffpunkt: Parkplatz an der Herdeckerstrasse (ca. 150 m hinter der Abzweigung von der Annenstrasse, kurz vorm Rheinischen Esel)

223011 Kurs, Jochen Berndt
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 21.04.2024, 11:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 21.04.2024, 11:00 - 16:00 Uhr, 6 UStd.
30,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR

Wir sind gerne für Sie da:

Martina Schulte-Zweckel
Fachbereichsleiterin Gesundheit / Ernährung
Tel.: 02302 58186 31
E-Mail: martina.schulte-zweckel@vhs-wwh.de

vhs Witten I Wetter I Herdecke
Holzkampstraße 7
58453 Witten
Tel.: 02302 58186 10

Anmeldung direkt unter:
www.vhs-wwh.de

Yogarium.de