



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.



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.

# Inhaltsverzeichnis

Hatha Yoga für Anfänger/-innen	07
Hatha Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen	11
Hatha Yoga für Anfänger/-innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen	13
Bildungsurlaube	43
Yoga Workshops	53
Meditation und Achtsamkeit	71
Kochkurse	79



# 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, 13.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr  
9 Termine, 18 UStd.  
126,00 EUR

**41211 Kurs, Tanja May**  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
donnerstags, 08.05.2025, 17:30 - 19:00 Uhr  
6 Termine, 12 UStd.  
84,00 EUR



## Hatha Yoga für Anfänger/-innen

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, 06.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Termine, 20 UStd.  
140,00 EUR

**41231 Kurs, Claudia Klamt**  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
donnerstags, 08.05.2025, 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 zum 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, 05.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

**41251 Kurs, Claudia Klamt**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 30.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR



## Hatha Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

# 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.

**41281 Kurs, Tanja May**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 13.02.2025, 19:15 - 20:45 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

126,00 EUR

**41291 Kurs, Tanja May**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.05.2025, 19:15 - 20:45 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

84,00 EUR

# Hatha Yoga für Anfänger/-innen und Teilnehmende 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.

**41301 Kurs**, Lars Korthaus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord

dienstags, 11.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

**41311 Kurs**, Lars Korthaus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord

dienstags, 11.02.2025, 19:15 - 21:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

**41321 Kurs**, Lars Korthaus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord

dienstags, 13.05.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

**41331 Kurs**, Lars Korthaus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord

dienstags, 13.05.2025, 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 dehrenden 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.

**41341 Kurs**, Lars Korthaus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 12.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

**41351 Kurs**, Lars Korthaus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 12.02.2025, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

**41361 Kurs**, Lars Korthaus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 14.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

**41371 Kurs**, Lars Korthaus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 14.05.2025, 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.

## **41381 Kurs, Claudia Klamt**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 05.02.2025, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

## **41391 Kurs, Claudia Klamt**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 30.04.2025, 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.

## **41401 Kurs, Barbara Bodden**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 03.02.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

## **414011 Kurs, Barbara Bodden**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 03.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

## **41411 Kurs, Barbara Bodden**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 03.02.2025, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

## **41421 Kurs, Barbara Bodden**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 28.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

## **41431 Kurs, Barbara Bodden**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 28.04.2025, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 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 zurecht kommen, 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.

**41441 Kurs**, Claudia Klamt  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
donnerstags, 06.02.2025, 19:45 - 21:15 Uhr  
10 Termine, 20 UStd.  
140,00 EUR

**41451 Kurs**, Claudia Klamt  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
donnerstags, 08.05.2025, 19:45 - 21:15 Uhr  
10 Termine, 20 UStd.  
140,00 EUR

# Hatha Yoga Für den Rücken und den ganzen Körper



Erhöhte Alltagsbelastungen und Bewegungsmangel sowie langes Sitzen führen oftmals zu Stress, Verspannungen und Rückenschmerzen. Yoga kann nachweislich die Stresstoleranz erhöhen, Verspannungen lösen und das Wohlbefinden verbessern. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule spielt für das ganzheitliche Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Spezielle Yogaübungen sorgen dafür, dass vor allem der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Bei diesem Kurs wird besonders auf die genaue Ausrichtung des Körpers geachtet, wodurch das Verletzungsrisiko minimiert wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen – die Ursachen vieler Rückenprobleme – abzubauen. Dieser Kurs ist für alle geeignet – ob Anfänger/-innen, Fortgeschrittene oder Sportliche. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

**41461 Kurs**, Jessica Springob  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
dienstags, 04.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.  
140,00 EUR

**414611 Kurs**, Jessica Springob  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
dienstags, 04.03.2025, 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.

## **41471 Kurs**, Birgit Hausdörfer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 19.02.2025, 12:45 - 13:15 Uhr, 8 Termine, 5 UStd.

35,00 EUR, keine Ermäßigung

## **41481 Kurs**, Birgit Hausdörfer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 30.04.2025, 12:45 - 13:15 Uhr, 10 Termine, 7 UStd.

49,00 EUR, keine Ermäßigung

# 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.

## **41491 Kurs**, Petra Schallnas

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 11.02.2025, 08:45 - 10:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

## **41501 Kurs**, Petra Schallnas

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 11.02.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

## **41511 Kurs**, Petra Schallnas

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 13.05.2025, 08:45 - 10:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

## **41521 Kurs**, Petra Schallnas

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 13.05.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 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.

**41531 Kurs**, Irene Mechsner  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
mittwochs, 05.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Termine, 20 UStd.  
140,00 EUR

**415411-S Kurs**, Irene Mechsner  
Witten, vhs Seminarzentrum  
mittwochs, 02.07.2025, 18:00 - 19:30 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:**

**41541 Kurs**, Irene Mechsner  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
mittwochs, 30.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
5 Termine, 10 UStd.  
70,00 EUR

# Sanftes Yoga am Mittag – Yin und Restorative Yoga

Dieser Kurs schenkt Ihrem Körper und Geist tiefe Entspannung und Ruhe. Mit Yin Yoga wird der Körper wohltuende Dehnung erfahren, 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. Einfach mal alles loslassen, sich selbst Zeit schenken, ganz zu Ruhe und Entspannung kommen. Restorative Yoga wird uns noch eine Ebene tiefer bringen was die Entschleunigung angeht. Selbst die Zellen unseres Körpers beginnen sich langsam wieder dank der tiefen Entspannung zu regenerieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig; der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet.

**41551 Kurs**, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
freitags, 14.02.2025, 11:00 - 12:30 Uhr  
7 Termine, 14 UStd.  
98,00 EUR

**41561 Kurs**, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
freitags, 09.05.2025, 11:00 - 12:30 Uhr  
7 Termine, 14 UStd.  
98,00 EUR



# Wildblumen trocknen – Ein Hauch von Natur für Ihr Zuhause

Das Trocknen von Wildblumen bewahrt den Zauber des Frühlings und bringt natürliche Eleganz in jeden Raum. Getrocknete Wildblumen wie Kamille, Kornblume oder Lavendel sind pflegeleicht und ideal für Dekorationen wie Kränze und Vasen. Sie verleihen Ihrem Zuhause eine harmonische, ruhige Atmosphäre und halten die Schönheit der Natur für Monate fest. Besonders in der Frühlingszeit laden sie dazu ein, die Vielfalt der Natur achtsam wahrzunehmen.

## So geht's:

**Pflücken:** Sammeln Sie die Blumen an einem trockenen Tag, wenn sie voll erblüht, aber noch frisch sind.

**Vorbereiten:** Entfernen Sie Blätter und binden Sie die Stiele locker zusammen.

**Trocknen:** Hängen Sie die Bündel kopfüber an einem dunklen, luftigen Ort auf, um die Farben zu bewahren.

**Schützen:** Fixieren Sie die Blumen mit Haarspray gegen Staub und Brüchigkeit.

Das Trocknen von Wildblumen ist mehr als eine kreative Tätigkeit – es ist ein Ritual der Achtsamkeit, das uns mit der Natur verbindet. Die fertigen Werke sind ideal, um Yogaklassen oder Entspannungsräume zu verschönern. Mit ihrer natürlichen Eleganz sind sie perfekte Begleiter für ein Zuhause voller Ruhe, Kreativität und Inspiration.

Ideen für  
den Frühling!



# 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.

**41571 Kurs**, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
mittwochs, 12.02.2025, 19:45 - 21:15 Uhr  
9 Termine, 18 UStd.  
126,00 EUR

**41581 Kurs**, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
mittwochs, 07.05.2025, 19:45 - 21:15 Uhr  
9 Termine, 18 UStd.  
126,00 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.

**41591 Kurs**, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
dienstags, 11.02.2025, 19:15 - 20:45 Uhr  
9 Termine, 18 UStd.  
126,00 EUR

**41601 Kurs**, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
dienstags, 29.04.2025, 19:15 - 20:45 Uhr  
10 Termine, 20 UStd.  
140,00 EUR



# Polyvagal Yoga – Yoga für das Nervensystem

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. Erste Yoga-Erfahrungen sind von Vorteil. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit!

## **41611 Kurs, Madlen Kahl**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
montags, 10.02.2025, 19:45 - 21:15 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.  
126,00 EUR

## **41621 Kurs, Madlen Kahl**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
montags, 28.04.2025, 19:45 - 21:15 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.  
126,00 EUR

## **41631 Kurs, Madlen Kahl**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
dienstags, 18.02.2025, 16:00 - 17:15 Uhr, 6 Termine, 10 UStd.  
70,00 EUR



# Yoga und Weiblichkeit

Diese Kursreihe richtet sich an alle Frauen, die dem Alltagsstress entfliehen und ihren Körper wieder intensiver spüren möchten. Mit gezielten Yogaübungen konzentrieren wir uns auf bestimmte weibliche Themenbereiche, wie beispielsweise Menstruationsbeschwerden, den Umgang mit Übergängen im weiblichen Lebenszyklus (Menarche und Menopause) sowie allgemein häufige weibliche Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Rückenschmerzen, Stressanfälligkeit. Die Kombination aus dynamischen Übungen des Ashtanga Yoga nach der AYI Methode und sanften Elementen des Yin Yoga wirkt dabei entspannend, anregend und regulierend auf den weiblichen Körper. Ziel ist es, ganzheitliche Entspannung zu erfahren und sich wieder mehr in der eigenen Weiblichkeit zu finden.

**41701 Kurs, Stefanie Lazzari**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 29.04.2025, 19:15 - 20:45 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR

# Somatisches Vinyasa Yoga

Somatisches Yoga ist ein innovativer Ansatz, der moderne somatische Praktiken mit alten Yoga-Prinzipien kombiniert, um ein ganzheitliches Erlebnis für Körper und Geist zu bieten. Im Kern konzentriert sich somatisches Vinyasa Yoga auf die innere körperliche Wahrnehmung und das Selbstbewusstsein. Ziel der Praxis ist es, eine tiefe Verbindung zwischen Geist und Körper herzustellen und ein Gefühl des Wohlbefindens und der Heilung zu fördern. Die Emotionen werden mit in die Praxis genommen und als Hilfsmittel genutzt, um unser Soma (griechisches Wort für Körper) besser zu verstehen. Die Praxis basiert auf einer Kombination aus nicht-linearen Bewegungen und klassischen Vinyasa Yoga Asanas. Durch achtsame Bewegungen und tiefes, bewusstes Atmen können Praktizierende gespeicherte Spannungen lösen, ihren Körper neu ausrichten und ein Gefühl der Sicherheit, Selbstermächtigung und Gelassenheit entwickeln. Die Essenz von Vinyasa Yoga erhalten wir uns, aber die Sequenzen sind sanfter und weniger anstrengend. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die schon ein wenig Yoga-Asana Erfahrung haben.

**41651 Kurs, Madlen Kahl**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 11.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr

9 Termine, 18 UStd.

126,00 EUR

**41661 Kurs, Madlen Kahl**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 29.04.2025, 17:30 - 19:00 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

140,00 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.

**41671 Kurs**, Birgit Hausdörfer  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
freitags, 21.02.2025, 10:00 - 11:30 Uhr  
8 Termine, 16 UStd.  
112,00 EUR

**41681 Kurs**, Birgit Hausdörfer  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
freitags, 02.05.2025, 10:00 - 11:30 Uhr  
9 Termine, 18 UStd.  
126,00 EUR

## Ashtanga Yoga – Ruhe und Kraft finden

Ashtanga Yoga ist eine ganzheitliche bewegte Meditation und ein dynamischer sowie kraftvoller Yogastil. Dr. Ronald Steiner entwickelte zur traditionellen Form des Yoga die AYI Methode, eine sanfte und präzise Basic Form, die jedem ermöglicht, diesen Yogastil zu praktizieren. Ashtanga Yoga nach der AYI Methode kräftigt Ihren Körper, beruhigt Ihren Geist und beugt Stress vor. Dynamische und sanfte Übungen versprechen Ausgewogenheit und Gesundheit. Jede Einheit fokussiert sich auf einen Schwerpunkt, wie zum Beispiel die Atmung oder verschiedene Körperbereiche. Dabei werden abwechslungsreiche therapeutische Sequenzen mit den Asanas der AYI Basic Serie kombiniert. Durch den Fluss von Vinyasa gelangen Sie in eine achtsame Form der Bewegung. Mit dieser ganzheitlichen Praxis erleben Sie meditative Tiefe und ein körperliches Glücksgefühl. Eine ausgiebige Entspannung und intensives Nachspüren lassen Ihre Praxis ausklingen. Der Kurs eignet sich sowohl für Yoga-Anfänger/-innen als auch für Yoga-Erfahrene.

**41641 Kurs**, Stefanie Lazzari  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
dienstags, 11.02.2025, 19:15 - 20:45 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.

**41711 Kurs, Tanja May**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

freitags, 07.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.

56,00 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.

**41741 Kurs, Tanja May**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag - Donnerstag, 14.04. - 17.04.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine, 11 UStd.

77,00 EUR, keine Ermäßigung

**41751 Kurs, Tanja May**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag - Donnerstag, 14.04. - 17.04.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine, 11 UStd.

77,00 EUR, keine Ermäßigung



## Yoga Intensiv- Woche in den Sommerferien

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**41771-S Kurs**, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag - Freitag, 14.07. - 18.07.2025, 10:00 - 12:00 Uhr,

5 Termine, 13 UStd.

91,00 EUR, keine Ermäßigung

**41781-S Kurs**, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag - Freitag, 14.07. - 18.07.2025, 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 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.

**41822 Kurs**, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Dienstag - Freitag, 22.04. - 25.04.2025

18:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine, 11 UStd.

77,00 EUR, keine Ermäßigung



# Yogilates und Mindfulness

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. Dabei fokussieren wir uns intensiv auf unseren Körper und nehmen ihn in besonderer Weise wahr. Eine Tiefenentspannung rundet die Stunde ab, um geistige, physische und psychische Entspannung zu schenken.

**41901 Kurs**, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 10.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.

70,00 EUR

**41911 Kurs**, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 28.04.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 3 Termine, 6 UStd.

42,00 EUR

**41921 Kurs**, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 19.05.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

84,00 EUR



# Yoga zur tiefen Regeneration und Entspannung Ein Wochenende im Bergkloster Bestwig

Schaffen Sie sich eine kleine Auszeit aus dem hektischen Alltagsgeschehen und kommen Sie mit uns an einen Ort des Friedens, ins Bergkloster Bestwig. An diesem Wochenende werden Sie die Möglichkeit der Entschleunigung nutzen und eine Zeit der Selbstfürsorge und Achtsamkeit erfahren können. Tägliche Yogaeinheiten mit Übungen auch aus der Yogatherapie, geführte Meditationen, Yoga Nidra (eine besondere Form der Tiefenentspannung) eignen sich gut zur Stärkung Ihrer Selbstheilungskräfte. Klangschalen, Harmonium und Mantras werden Ihnen in diesen Tagen in der Atmosphäre der schlichten Klarheit eines Klosters, in naturnaher, ruhiger Umgebung, helfen zur inneren Einkehr, Klarheit, mentaler Stärke zu gelangen und somit geistige und körperliche Gesundheit zu fördern. Sie haben auch genügend Zeit für kleine Wanderungen, Gespräche, Schweigen, Lesen oder Sie können einfach nur die Seele baumeln lassen. Bringen Sie gerne Ihre eigene Matte (es sind aber auch Matten vor Ort zur Verfügung), Decke und sonstige Hilfsmittel, die Sie benötigen sowie warme Socken, wetterfeste Kleidung und Schuhe mit. Dieses Wochenende ist für Anfänger/-innen aber auch für langjährig Praktizierende zur Vertiefung der Praxis geeignet, da es sich an den Bedürfnissen jedes Einzelnen in der Gruppe orientiert. Die Stornierungsfristen entnehmen Sie bitte unserem Flyer.

**47101 Wochenendveranstaltung**, Claudia Klamt  
Bergkloster Bestwig  
Freitag, 11.07.2025 bis Sonntag, 13.07.2025  
429,00 EUR, keine Ermäßigung  
Ratenzahlung möglich

**47111 Wochenendveranstaltung**, Claudia Klamt  
Bergkloster Bestwig  
Freitag, 12.12.2025 bis Sonntag, 14.12.2025  
429,00 EUR, keine Ermäßigung  
Ratenzahlung möglich

# Yoga – Meditation – Klangschalen Ein besinnliches Wochenende im St. Antoniushaus

Für alle, die sich nach einer Auszeit sehnen, sich tief entspannen und neue Kraft tanken möchten, bietet sich hier ein besonderes Highlight: Es erwartet Sie ein besinnliches Wochenende zum Auftanken, Entspannen und Genießen. Unser Angebot umfasst sanftes Yoga, bewusstes Atmen, Meditation, Achtsamkeitsübungen, Entspannungsmethoden, Traum- und Fantasiereisen, Klangschalen und Gong. Das Exerzitien- und Tagungshaus St. Antonius bietet als Ort für Besinnung als zusätzliche Anziehungspunkte eine hauseigene Kapelle und einen ansprechenden Meditationsraum. Selbstverständlich können Sie sich auch in dem schönen Garten zurückziehen. Umgeben von Pflanzen und Blumen lädt die Stille ein, zu sich zu finden und die Seele baumeln zu lassen. Eingeladen zu diesem Wochenende sind Teilnehmer/-innen, mit und ohne Yoga-Erfahrung. Im Preis enthalten sind die Übernachtung im Einzelzimmer und Verpflegung - Getränke werden extra berechnet. Die Zimmer haben Dusche und WC, Handtücher und Bettwäsche sind auch vorhanden. Zur Unterstützung unserer Planung bitten wir um Anmeldung bis zum 07.02.2025. Die Stornierungsfristen entnehmen Sie bitte unserem Flyer.

**47121 Wochenendveranstaltung**, Anne Bernau  
St. Antoniushaus, Vechta  
Freitag, 11.04.2025 bis Sonntag, 13.04.2025  
325,00 EUR, keine Ermäßigung  
Ratenzahlung möglich

**47131 Wochenendveranstaltung**, Anne Bernau  
St. Antoniushaus, Vechta  
Freitag, 28.11.2025 bis Sonntag, 30.11.2025  
325,00 EUR, keine Ermäßigung  
Ratenzahlung möglich

## Bildungsurlaube

### Vital und entspannt im Beruf – Yoga zur Stressprävention und -bewältigung

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.

**47011 Bildungsurlaub, Tanja May**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag - Freitag, 26.05. – 30.05.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 4 Termine, 32 UStd.

256,00 EUR, keine Ermäßigung

Ratenzahlung möglich

REIBERCAVDS#  
KDOCK

# Yin- und Restorative Yoga zur Stressbewältigung im Berufsalltag

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die den zunehmenden Anforderungen und Belastungen des Arbeitslebens aktiv durch körperbezogene Methoden der Stressbewältigung begegnen möchten. Yin und Restorative Yoga sind passive und sanfte Yogastile, bei denen Sie ohne Kraftaufwand besonders tief und lange in die jeweilige Haltung sinken. Dies wirkt besonders entspannend und stresslösend auf Körper und Geist. Die umfassenden täglichen Praxiseinheiten aus Yoga-, Atem-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen fördern die Stressresistenz und Körperwahrnehmung, der theoretische Teil veranschaulicht die Zusammenhänge rund um Stressentstehung und -wirkung. Die erlernten Techniken helfen Ihnen mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in Ihren (Arbeits-)Alltag zu integrieren und körperlichen sowie mentalen Anspannungen bewusst entgegenzuwirken. Durch die neu gewonnene innere Ruhe können Sie den Herausforderungen des Arbeitslebens mit neuer Kraft und Motivation begegnen.

**47021 Bildungsurlaub**, Sue-Ana Schröer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag - Freitag, 17.03. - 21.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine, 40 UStd.

320,00 EUR, keine Ermäßigung

Ratenzahlung möglich



# Somatisches Yoga zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag

## Förderung der körperlichen Intelligenz und Regulation des Nervensystems

Die Hektik im Alltag und das Berufsleben fordern Sie oft genug heraus. In dieser Woche lernen Sie somatisches Yoga (Yin und Yang Variationen), Polyvagal Yoga, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur Stressregulation und besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen. Dies soll Sie darin unterstützen, besser Anspannungen loszulassen und Ihre innere Stärke und Zufriedenheit aufzubauen und zu festigen. Resilienz und Durchhaltevermögen in schwierigen Momenten, aber auch die Fähigkeit, wirklich zur Ruhe zu kommen werden ganz besonders im Fokus liegen. Dieses Seminar ist ein ausgewogener Mix aus Praxis, Theorie und Ruhe, um das Erlebte loszulassen und körperlich geschmeidiger zu werden. Es wird ohne Druck praktiziert, mit dem Fokus wirklich auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu hören. Im Unterschied zu anderen Yoga-Formen, steht beim somatischen Yoga das Nachspüren im Vordergrund. Man konzentriert sich darauf, wie sich Bewegungen von innen heraus anfühlen und nicht darauf, wie sie auf das Umfeld wirken. Es geht dabei einzig um das eigene Empfinden. Die Wirksamkeit liegt in subtilen und achtsamen Bewegungen, die zu tiefgreifenden körperlichen und geistigen Vorteilen führen können. Somatisches Yoga ist ein innovativer Ansatz, der moderne somatische Praktiken mit alten Yoga-Prinzipien kombiniert, um ein ganzheitliches Erlebnis für Körper und Geist zu bieten. Im Kern konzentriert sich Somatisches Yoga auf die innere körperliche Wahrnehmung und das Selbstbewusstsein. Ziel der Praxis ist es, eine tiefe Verbindung zwischen Geist und Körper herzustellen und ein Gefühl des Wohlbefindens und der Heilung zu fördern. Durch achtsame Bewegungen und tiefes, bewusstes Atmen können Praktiker gespeicherte Spannungen lösen, ihren Körper neu ausrichten und ein Gefühl der Selbstermächtigung entwickeln.

**47031 Bildungsurlaub**, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag - Freitag, 23.06. - 27.06.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine, 40 UStd.

320,00 EUR, keine Ermäßigung

Ratenzahlung möglich



# Fortbildung für Yogalehrer/-innen

## Polyvagal Yoga – Hybrid-Fortbildung für Yogalehrer/-innen

Die Polyvagal-Theorie, entwickelt von Dr. Stephen Porges, beschreibt die verschiedenen Reaktionen des autonomen Nervensystems und deren Auswirkung auf unser Verhalten und Wohlbefinden. Insbesondere der Vagusnerv spielt eine zentrale Rolle in diesem Konzept und beeinflusst unsere Fähigkeit zur Regulation von Stress, Angst und sozialer Interaktion.

In unserer Ausbildung lernen Sie nicht nur die Grundlagen der Polyvagal-Theorie kennen, sondern erfahren auch, wie Sie dieses Wissen praktisch in Ihren Yoga-Alltag und den Unterricht integrieren können. Yoga kann gezielt auf das autonome Nervensystem wirken, genauso wie auf den vagalen Tonus, der den Grad der Aktivität des Vagusnervs widerspiegelt. Seine Erhöhung verbessert die Selbstregulation und fördert die Resilienz. Durch spezifische Yoga-Übungen und Atemtechniken können Sie Ihre Schüler dabei unterstützen, ihr Nervensystem zu regulieren, Stress abzubauen und in einen Zustand der Entspannung zu gelangen, der langfristig zur neuen Gewohnheit werden kann.

Die ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis wird Ihnen die Möglichkeit geben, zu erleben und zu verinnerlichen, was es bedeutet, sich im eigenen Körper sicher zu fühlen und anderen Menschen zu helfen, ebenfalls mehr Sicherheit zu erfahren. Wir werden uns daher auch die verschiedenen Wege der körperlichen Regulation über die Haut, Bewegung, über Düfte und das Sehen anschauen. So können wir unsere Yogastunden noch harmonischer und wirkungsvoller gestalten und somit auf eine neue Ebene heben. Das Wissen wird so übermittelt, dass Sie es verkörpert verstehen können und so Ihre Stunden intuitiv noch schöner, berührender und tiefer gestalten können!

## Inhalte der Fortbildung:

- Grundlagen und Inhalt der Polyvagal-Theorie (PVT)
- Die verschiedenen Zustände unseres Nervensystems
- Neurozeption und Signale der Sicherheit
- Die Bedeutung des somatischen Bewusstseins sowie der somatischen Integration
- Die Fähigkeit der Selbstregulation, insbesondere der Regulation über die Sinne
- Sicherheit und Verbindung in und mit dem eigenen Körper
- Das Nervensystem aus der Yogaperspektive – altes Wissen neu erklärt
- Die Anwendung der PVT im Yogaunterricht
- Die Bedeutung der Co-Regulation im Unterricht
- Methoden der Stimulation des Vagusnervs im Yogakontext
- Gestaltung von Polyvagal-Yoga-Stunden

Hybrid bedeutet, dass die Teilnahme sowohl live bei uns vor Ort als auch im Live-Stream von zu Hause aus möglich ist.

**47061-H Fortbildung**, Dr. Antonia Pfeiffer, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Freitag, 21.03.2025, 17:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 22.03.2025, 09:00 - 18:00 Uhr  
Sonntag, 23.03.2025, 09:00 - 16:30 Uhr, 25 UStd.  
490,00 EUR, keine Ermäßigung  
Ratenzahlung möglich

# Womb Yoga Fortbildung Stärkung der weiblichen Kraft und Kreativität

Womb Yoga ist eine zyklusbewusste Art, Yoga zu praktizieren und zu unterrichten. Diese Fortbildung richtet sich an Frauen und Yogalehrerinnen in jeder Lebensphase, die Freude daran haben, sich tiefer mit den verschiedenen Facetten des Frau-Seins zu verbinden. Gemeinsam erkunden wir, wie Yoga uns (und unsere Schülerinnen) in den verschiedenen Lebens- und Zyklusphasen unterstützen kann. Die Womb Yoga Praxis verbindet dich mit den Signalen deines Körpers und ermutigt dich, wirklich auf sie zu achten. Diese tiefe Verbindung zu deinem Körper schafft eine intuitivere Herangehensweise an deine eigene Yoga-Praxis und deinen Unterricht, losgelöst von Zwängen und „So-muss-Yoga-aussehen“ Gedanken. Es stärkt die weibliche Kraft und Kreativität. Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen Themen rund um die Frauengesundheit, die dazu anregen, die sich verändernden Bedürfnisse des weiblichen Körpers aus einer positiven Perspektive zu betrachten.

## Inhalte der Fortbildung:

### Yoga:

- Womb Yoga Positionen
- Zyklusbewusstes Yoga
- Womb Yoga als Unterstützung in den verschiedenen Lebensphasen einer Frau
- Pranayama, Bandha, Mudra und Yoga Nidra für Frauen
- Energetische Anatomie (Vayus, Nadis, Chakren)

### Ayurveda:

- Ayurvedische Ernährung und Lebensweise für Frauen
- Heilkräuter und ihre Wirkung

### Frauengesundheit:

- Das weibliche Hormonsystem verstehen
- ganzheitliche Zyklusgesundheit
- Beckenboden-Gesundheit

### Embodiment & Rituale:

- Journaling
- Selbstfürsorge-Rituale
- Intuitives Bewegen (Was tut MIR/ MEINEM Körper gut?)
- Grounding & unsere Verbindung zur Natur

### Praktisch:

- Gestaltung von Womb Yoga-Stunden
- Zyklusbewusst Yoga unterrichten
- Bewusstsein für verschiedene Lebensphasen von Frauen im Yogaunterricht schaffen
- Verbundenheit mit dem eigenen Körper erfahren

**Es besteht die Möglichkeit, ein Zertifikat zu erwerben.**

**47081 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Freitag, 28.03.2025, 08:30 - 16:30 Uhr

Samstag, 29.03.2025, 08:30 - 16:30 Uhr

Sonntag, 30.03.2025, 08:30 - 16:30 Uhr, 27 UStd.

350,00 EUR, keine Ermäßigung

Ratenzahlung möglich



## Yoga Workshops

### 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.

**42011 Wochenendveranstaltung**, Sue-Ana Schröer  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 16.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.  
40,00 EUR, Zusatzgebühr: 2,00 EUR, keine Ermäßigung

### Yin Yoga pur – Tauche ein in die tiefe Entspannung

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger und entspannender Yogastil. Die länger gehaltenen Dehnungen wirken auf die Gelenke und gehen tief ins Bindegewebe. Es wird dadurch flexibel und stark. Wir stimulieren und beruhigen das Nervensystem, somit wirken die Übungen stressreduzierend und insgesamt regenerierend. Nach einer Yin Yoga Praxis fühlen wir uns über Tage entspannt und energetisch aufgeladen. Yin Yoga ist somit ein besonders heilsamer Yogastil. Ob im Nacken, Rücken, in den Hüften oder Schultern - der Effekt wird sofort spürbar. Dieses Yogaevent ist für alle gleichermaßen sinnvoll, für Yoga-Anfänger/-innen ebenso wie für Fortgeschrittene, für ältere Menschen wie für Profisportler.

**42021 Wochenendveranstaltung**, Elke Schröer  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 09.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.  
40,00 EUR, keine Ermäßigung

# Aromatherapie im Frühling – Frische Düfte für Körper und Seele

Der Frühling ist eine Zeit der Erneuerung, des Aufbruchs und der Lebendigkeit. In der Aromatherapie können wir diese frische Energie mit ätherischen Ölen einfangen und nutzen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Ob für die tägliche Pflege, in der Meditation oder zur Verbesserung der Raumluft – die richtigen Düfte schaffen Wohlbefinden und unterstützen die natürliche Harmonie.

## Die Kraft ätherischer Öle im Frühling

Ätherische Öle wie Zitrone, Grapefruit, Bergamotte oder Rosmarin sind perfekt, um die belebende Energie des Frühlings zu verstärken. Sie wirken reinigend und stimmungsaufhellend, während blumige Düfte wie Lavendel, Geranie oder Ylang-Ylang für innere Balance sorgen und Stress reduzieren.

## Anwendungsmöglichkeiten:

### Raumduft:

Verwenden Sie eine Aromalampe oder einen Diffusor, um Ihre Räume mit frischen, frühlingshaften Düften zu erfüllen. Eine Mischung aus Grapefruit und Lavendel schafft eine perfekte Balance zwischen belebender Frische und beruhigender Gelassenheit.

### Entspannungsbad:

Geben Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl – zum Beispiel Rosmarin oder Geranie – in ein warmes Bad, um Körper und Geist nach einem langen Tag zu entspannen.

### Massageöl:

Mischen Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl, wie z. B. Bergamotte oder Zitrone, mit einem Trägeröl (z. B. Mandel- oder Jojobaöl) für eine belebende Selbstmassage.

Ideen für  
den Frühling!

### Meditation:

Nutzen Sie erdende Düfte wie Sandelholz oder Patchouli, um sich während Ihrer Yoga- oder Meditationspraxis zu zentrieren.

## Die Wirkung auf Körper und Seele

Ätherische Öle beeinflussen unser Wohlbefinden über den Geruchssinn, der direkt mit dem limbischen System verbunden ist. Sie können stimmungsaufhellend, beruhigend oder konzentrationsfördernd wirken. Besonders im Frühling, wenn alles in Aufbruchsstimmung ist, helfen sie dabei, diese Dynamik bewusst in den Alltag zu integrieren.

Aromatherapie ist eine Einladung, den Frühling achtsam zu erleben. Mit den richtigen Düften wird die Jahreszeit zu einem Fest für alle Sinne – ein Moment des Innehaltens und der Freude an der Natur.



## Yin Yoga und die Jahreszeiten – Frühling

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer und nach innen gekehrter Yoga-Stil. Die Asanas werden länger gehalten, um das Bindegewebe, die Sehnen und Bänder, die Gelenke und sogar die Knochen nachhaltig zu stärken. In diesen Workshop wird die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit einfließen. Jede Jahreszeit ist anders, das können wir an der Natur erkennen. Der Frühling steht in der TCM für das Holzelement – Wachstum, Veränderung und neue Energie. Auch wir Menschen leben in diesem Zyklus, und desto mehr wir uns in Verbindung bringen mit den Elementen der Natur, desto besser geht es uns. Yin Yoga und die Kombination der Wandlungsphasen lädt uns ein, der Natur und unserem Naturell wieder näher zu kommen. Gesundheit aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin bedeutet, dass Yin und Yang im Einklang sind und das Qi (Chi - Lebensenergie) frei durch alle Meridiane fließen kann. Durch die Yin Yoga Positionen werden die Meridiane (Leitbahnen) stimuliert und der Fluss des Qi angeregt. So kann es sein, dass sich in einer Yin Yoga Einheit wieder „etwas in Bewegung“ setzt und wir uns danach leichter, freier und entspannter fühlen.

**42031 Wochenendveranstaltung**, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 23.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.  
34,00 EUR, keine Ermäßigung

## Yin Yoga und die Jahreszeiten – Sommer

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer und nach innen gekehrter Yoga-Stil. Die Asanas werden länger gehalten, um das Bindegewebe, die Sehnen und Bänder, die Gelenke und sogar die Knochen nachhaltig zu stärken. In diesen Workshop wird die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit einfließen. Jede Jahreszeit ist anders, das können wir an der Natur erkennen. Der Sommer steht in der TCM für das Feuelement – Wärme, Bewegung und Aktivität. Auch wir Menschen leben in diesem Zyklus, und desto mehr wir uns in Verbindung bringen mit den Elementen der Natur, desto besser geht es uns. Yin Yoga und die Kombination der Wandlungsphasen lädt uns ein, der Natur und unserem Naturell wieder näher zu kommen. Gesundheit aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin bedeutet, dass Yin und Yang im Einklang sind und das Qi (Chi - Lebensenergie) frei durch alle Meridiane fließen kann. Durch die Yin Yoga Positionen werden die Meridiane (Leitbahnen) stimuliert und der Fluss des Qi angeregt. So kann es sein, dass sich in einer Yin Yoga Einheit wieder „etwas in Bewegung“ setzt und wir uns danach leichter, freier und entspannter fühlen.

**42041 Wochenendveranstaltung**, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 06.07.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.  
34,00 EUR, keine Ermäßigung

## Yin Yoga trifft auf Faszientraining – Rückengesundheit fördern

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.

**42051 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl**  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 18.05.2025, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.  
34,00 EUR, keine Ermäßigung

## Yin und Faszien Yoga

Lösen Sie fasziale Verklebungen mit Hilfe von Faszien-Tools und lang gehaltenen, passiven Yoga-Positionen: Faszien sind bindegewebige Häute, die den gesamten Körper wie ein Netz durchziehen. Sie stellen Verbindungen her, schützen, stützen und können sogar kommunizieren. 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 Faszien-Tools 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.

**42061 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer**  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 06.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.  
40,00 EUR, keine Ermäßigung

## Faszien Flossing – Traditionelle chinesische Medizin trifft auf neueste wissenschaftliche Erkenntnisse

Der Schlüssel zum Lösen von Verspannungen, Lindern von Schmerzen und Befreien Ihres Körpers liegt in Ihren Faszien. Faszien sind das Bindegewebe, das unseren Körper zusammenhält. Wenn sie entzündet, angespannt oder verknotet sind, kann dies zu körperlichen Beschwerden und Schmerzen führen. Dieser Workshop wird Ihnen zeigen, wie die Faszien Flossing-Methode schnell dazu beitragen kann, ein geschmeidiges Gefühl im Körper zu erlangen. Im Fokus liegen die Faszien und das Lymphsystem, denn die Flossing-Methode kombiniert beides. Lymphe und Faszien sind eng miteinander verflochten und voneinander abhängig. Anstatt eine Dehnung lange zu halten, wird beim Flossing muskuläre Anspannung und Dehnung kombiniert (innerhalb eines angemessenen und sicheren Bereiches). Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper von innen heraus verändern und Ihre verhärteten Faszien in geschmeidiges und funktionierendes Gewebe umwandeln, was wiederum die Gesundheit Ihrer Lymphe verändert! Sie erwarten eine Kombination aus Akupressur, einfacher Selbstmassage, Atemübungen, fließenden Bewegungen und einfachen Körperhaltungen, die unsere Faszien- und Lymphgesundheit verändern können. Sie benötigen für die Teilnahme keine Erfahrungen im Faszientraining. Da viele Übungen im Knien/Vierfüßlerstand und Sitzen stattfinden werden, bringen Sie gerne bequeme Kleidung mit.

**42071 Wochenendveranstaltung**, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 09.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.  
34,00 EUR, keine Ermäßigung

**42081 Wochenendveranstaltung**, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 29.06.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.  
34,00 EUR, keine Ermäßigung

## Die Fünf Elemente Lehre: TCM, die Meridiane, Yin Yoga und Akupressur selbstmassagen

Die Fünf-Elemente-Lehre oder auch die Lehre der Fünf Wandlungsphasen ist eine daoistische Theorie zur Naturbeschreibung. Sie beschreibt die Muster, nach denen Wandlungen in der Natur und im menschlichen Körper geschehen. Die fünf Elemente sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Die Fünf-Elemente-Lehre ist im medizinischen Bereich von Bedeutung wie beispielsweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der Akupunktur und Akupressur, den ganzheitlichen Ansätzen der neueren westlichen Medizin und ist auch die Lehre, auf der Yin Yoga basiert. In diesem Workshop werden Sie die fünf Elemente näher kennenlernen und auch ein Verständnis dafür entwickeln, wie die Elemente auf den menschlichen Körper und auf unsere Psyche wirken. Sie erwarten also etwas Theorie, Meridianmassagen, Akupressur ähnliche Selbstmassagen und eine Yin Yoga Praxis für alle fünf Elemente. Sie benötigen keine Yin Yoga Erfahrungen, um an diesem Workshop teilzunehmen. Bringen Sie gerne für den kleinen Theorie-Anteil etwas zum Schreiben mit.

**42091 Wochenendveranstaltung**, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 15.06.2025, 10:00 - 13:45 Uhr, 5 UStd.  
40,00 EUR, keine Ermäßigung

## Yoga Special: Yin Yoga und Handpan – Tiefe Entspannung mit Yoga und Klang

Lassen Sie sich von einer ganz besonderen Yin Yogastunde verzaubern und geben Sie sich, getragen von den sanften, sphärischen Klängen der Handpan, dem Träumen und Loslassen hin. Genießen Sie diese ganz besondere Klangatmosphäre, während Sie in die tiefe Entspannung des Yin Yoga eintauchen. Verschiedene Hilfsmittel unterstützen Sie dabei, ohne große Muskelanspannung in den Positionen zu verweilen, sodass Zeit da ist, im eigenen Körper anzukommen, ins Spüren zu kommen, loszulassen und zu regenerieren. Für die Stunde empfehlen wir Ihnen warme Kleidung und dicke Socken, damit Sie es in Ihrer Yin Praxis warm und gemütlich haben und sich ganz dem Träumen und Entspannen hingeben können.

**42201 Workshop**, Madlen Kahl, Isabell Kohtz  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 23.02.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 UStd.  
35,00 EUR, keine Ermäßigung

**42211 Workshop**, Madlen Kahl, Isabell Kohtz  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Freitag, 28.03.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 2 UStd.  
35,00 EUR, keine Ermäßigung

## Waldbaden und Yoga Nidra – Ein Tag der Erholung, eine Auszeit vom Alltag

An diesem Sonntag werden wir zwei entspannende Techniken für Körper und Geist entdecken und miteinander kombinieren. Am Vormittag tauchen Sie ein in die beruhigende Atmosphäre des Waldes rund um Witten Schnee und Rüdighausen. Sie erleben, wie sich Stress und Hektik des Alltags in Luft auflösen. Waldbaden, in Japan auch bekannt als Shinrin Yoku, ist mehr als nur ein Spaziergang im Grünen – es ist eine Einladung, die Sinne zu schärfen und die Verbindung zur Natur neu zu entdecken. Lassen Sie sich von den sanften Klängen der Vögel, dem Rascheln der Blätter und dem Duft der Erde verzaubern. Bei dem geführten Waldbaden-Erlebnis gehen Sie mit auf eine Reise, die Körper und Geist revitalisiert. Stress und Angst werden reduziert, das Immunsystem wird gestärkt und Sie verbessern ganz nebenbei ihre Konzentration und Kreativität.

Am Nachmittag praktizieren Sie im vhs-Yogarium Yoga Nidra, den „Schlaf des Yogi“. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannungstechnik und wird überwiegend im Liegen durchgeführt. Unter Yoga Nidra versteht man eine systematische Form der geführten Entspannung (Körperkreisen, Atembeobachtung, Visualisierung) und kann unmittelbare körperliche Vorteile bringen, wie etwa weniger Stress und besseren Schlaf. Bei regelmäßiger Ausübung hat es zudem das Potenzial, ein tiefes Gefühl von Freude und Wohlbefinden zu vermitteln.

Tragen Sie bitte wetterfeste Kleidung und Schuhwerk und bringen Sie sich eine Tagesverpflegung für die Mittagspause mit. Für Yoga Nidra benötigen Sie bequeme Kleidung.

**42221 Wochenendveranstaltung**, Dirk Zautke  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 06.07.2025, 10:00 - 15:30 Uhr, 6 UStd.  
42,00 EUR, keine Ermäßigung

# Bärlauch – Das grüne Superkraut des Frühlings

Bärlauch ist eines der ersten Wildkräuter im Frühling und ein echtes Superfood. Mit seinem knoblauchähnlichen Aroma und zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen ist er ideal für eine frische, vitaminreiche Ernährung.

## Bärlauch enthält:

**Ätherische Öle und Schwefelverbindungen:**  
Fördern die Verdauung und unterstützen die Leber bei der Entgiftung.

**Vitamin C:** Stärkt das Immunsystem.

**Antioxidantien:** Schützen die Zellen vor freien Radikalen.

**Eisen:** Fördert die Blutbildung und hilft bei Müdigkeit.

## Wo findet man Bärlauch?

Bärlauch wächst wild in schattigen Wäldern und an feuchten Stellen, oft in der Nähe von Bächen. Die Erntezeit reicht von März bis Mai. Achtung: Er kann mit giftigen Pflanzen wie Maiglöckchen verwechselt werden.

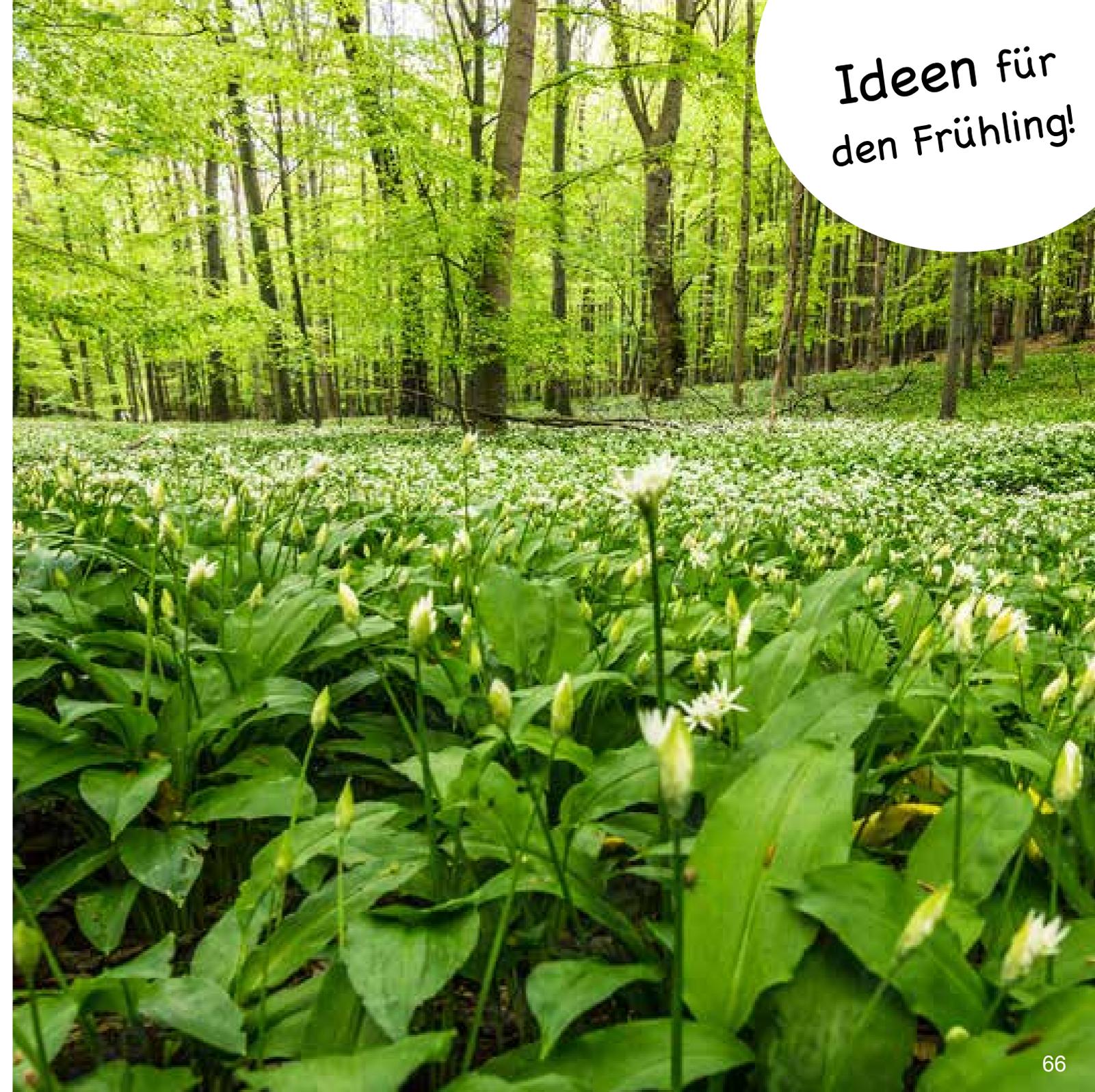
## Warum im Frühling?

Bärlauch unterstützt den Körper beim Frühjahrs-Neustart, füllt die Vitamin- und Mineralstoffspeicher auf und regt den Stoffwechsel an.

## Genussideen

Ob als Pesto, in Suppen, Salaten oder als Bärlauchbutter – das würzige Aroma macht Bärlauch vielseitig und lecker. Nutzen Sie die kurze Saison, um sich mit diesem gesunden Frühlingskraut zu verwöhnen!

Ideen für  
den Frühling!



## Somatisches Yoga - Im Fluss des Lebens bleiben Workshop

Somatisches Yoga ist ein innovativer Ansatz, der moderne somatische Praktiken mit alten Yoga-Prinzipien kombiniert, um ein ganzheitliches Erlebnis für Körper und Geist zu bieten. Im Kern konzentriert sich Somatic Yoga auf die innere körperliche Wahrnehmung und das Selbstbewusstsein. Ziel der Praxis ist es, eine tiefe Verbindung zwischen Geist und Körper herzustellen und ein Gefühl des Wohlbefindens und der Heilung zu fördern. Durch achtsame Bewegungen und tiefes, bewusstes Atmen können Praktizierende gespeicherte Spannungen lösen, ihren Körper neu ausrichten und ein Gefühl der Sicherheit, Selbstermächtigung und Gelassenheit entwickeln. In diesem Workshop wird fließendes Yoga im Vinyasa-Stil mit ruhigem, nach innen gekehrten Yin Positionen und Restorative Asanas kombiniert, beides im somatischen Stil, d.h. einladend und mit mehr Wahlmöglichkeiten.

**42232 Wochenendveranstaltung**, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 11.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.  
34,00 EUR, keine Ermäßigung

## Polyvagal Yoga - Yoga für das Nervensystem Workshop

Polyvagal Yoga basiert auf der Polyvagal Theorie, entwickelt von Dr. Stephen Porges. In diesem Workshop werden wir gemeinsam unser Nervensystem erkunden und lernen, welche Techniken uns helfen können, um uns selbst zu regulieren. Es werden auch die grundlegenden Aspekte der Polyvagal Theorie vorgestellt wie Neurozeption, vagale Effizienz und Co-Regulation. Sie werden einfache Übungen erlernen, die Sie auch wunderbar in Ihren Alltag integrieren können - unter anderem Atemübungen, Klopftechniken, Druckpunktmassage und sanfte Bewegungen. Wir werden mittels einer Yoga-Asana Einheit unser autonomes Nervensystem in verschiedene Zustände versetzen, mit dem Ziel, uns nach der Praxis entspannt und wohl im eigenen Körper zu fühlen. Im Polyvagal Yoga sind die Körperbewegungen in tiefer Verbindung mit der Atmung und es geht nicht um die Perfektionierung der Haltungen, sondern eher um das innere Wohlfühl-Erlebnis. Erste Yoga-Erfahrungen sind von Vorteil. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit und etwas zum Schreiben, wenn Sie mögen.

**42242 Wochenendveranstaltung**, Madlen Kahl  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 06.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.  
34,00 EUR, keine Ermäßigung

## 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).

**42301 Wochenendveranstaltung**, Elke Schröer  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 23.02.2025, 13:00 - 16:00 Uhr, 4 UStd.  
45,00 EUR, keine Ermäßigung

**42311 Wochenendveranstaltung**, Elke Schröer  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 11.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.  
45,00 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.

**42321 Wochenendveranstaltung**, Elke Schröer  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 16.02.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.  
45,00 EUR, keine Ermäßigung

**42331 Wochenendveranstaltung**, Elke Schröer  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 18.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.  
45,00 EUR, keine Ermäßigung

## 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.

**42341 Wochenendveranstaltung**, Sue-Ana Schröer  
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum  
Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.  
45,00 EUR, keine Ermäßigung

A woman with long dark hair, wearing a white t-shirt and light-colored pants, is sitting cross-legged on a bed covered with white linens. She has her eyes closed and her hands resting in her lap in a meditative gesture. The room is bright and airy, with a white wall and a wicker basket on the floor. A white teapot and a small bowl are on a tray in the foreground. The overall atmosphere is calm and peaceful.

## Meditation und Achtsamkeit

## Meditation und Achtsamkeit

Meditation ist eine Form der Achtsamkeitspraxis. Ein wesentliches Element ist das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit mit dem Ziel, die Gedanken zur Ruhe zu bringen, den Geist zu fokussieren und ganz im gegenwärtigen Moment zu verweilen. In diesem Kurs üben Sie, Ihren Körper, Ihre Gefühle und Gedanken sowie Ihre Umwelt wahrzunehmen und sie anzunehmen, ohne sie zu beurteilen. Regelmäßiges Meditieren kann zu größerer Gelassenheit und verbessertem Selbstbewusstsein führen, die Konzentrationsfähigkeit stärken und ein selbstbestimmtes, glückliches und gesundes Leben ermöglichen. Die Übungen können im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

**41101 Kurs, Marco Salzbrunn**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

freitags, 14.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

84,00 EUR

**41111 Kurs, Marco Salzbrunn**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

freitags, 28.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

84,00 EUR

**411111 Kurs, Marco Salzbrunn**

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

freitags, 23.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

84,00 EUR

## 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 verändert 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.

**41121 Wochenendveranstaltung**, Birgit Wewers  
Witten, vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 09.03.2025, 11:00 - 12:30 Uhr, 2 UStd.  
28,00 EUR

**41131 Wochenendveranstaltung**, Birgit Wewers  
Witten, vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 15.06.2025, 11:00 - 12:30 Uhr, 2 UStd.  
28,00 EUR

# Gesundheitswandern

In der heutigen Zeit bewegen sich die Menschen mehr im Internet als in der Natur. Wenn Sie auf der Suche nach einer aktiven Möglichkeit sind, schonend Ihre Ausdauer, Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskulatur in Schwung zu bringen, ist Gesundheitswandern genau das Richtige für Sie. Diese sanfte Form des Wanderns kombiniert Bewegung in der Natur mit gezielten Übungen, um Ihre Fitness zu steigern und Ihr Wohlbefinden zu fördern. Das Besondere an dieser Form des Wanderns: Kleine Entspannungsübungen bereichern das Programm. Und zusammen mit Gleichgesinnten macht das Ganze noch einmal so viel Spaß. Wir werden an diesem Sonntag die Wälder um Witten Schnee und Rüdinghausen bis in den Dortmunder Süden erkunden.

**Treffpunkt: Hackertsbergweg 129**

**Dauer ca. 3,5 bis 4 Std. und ca. 10 km Wegstrecke**

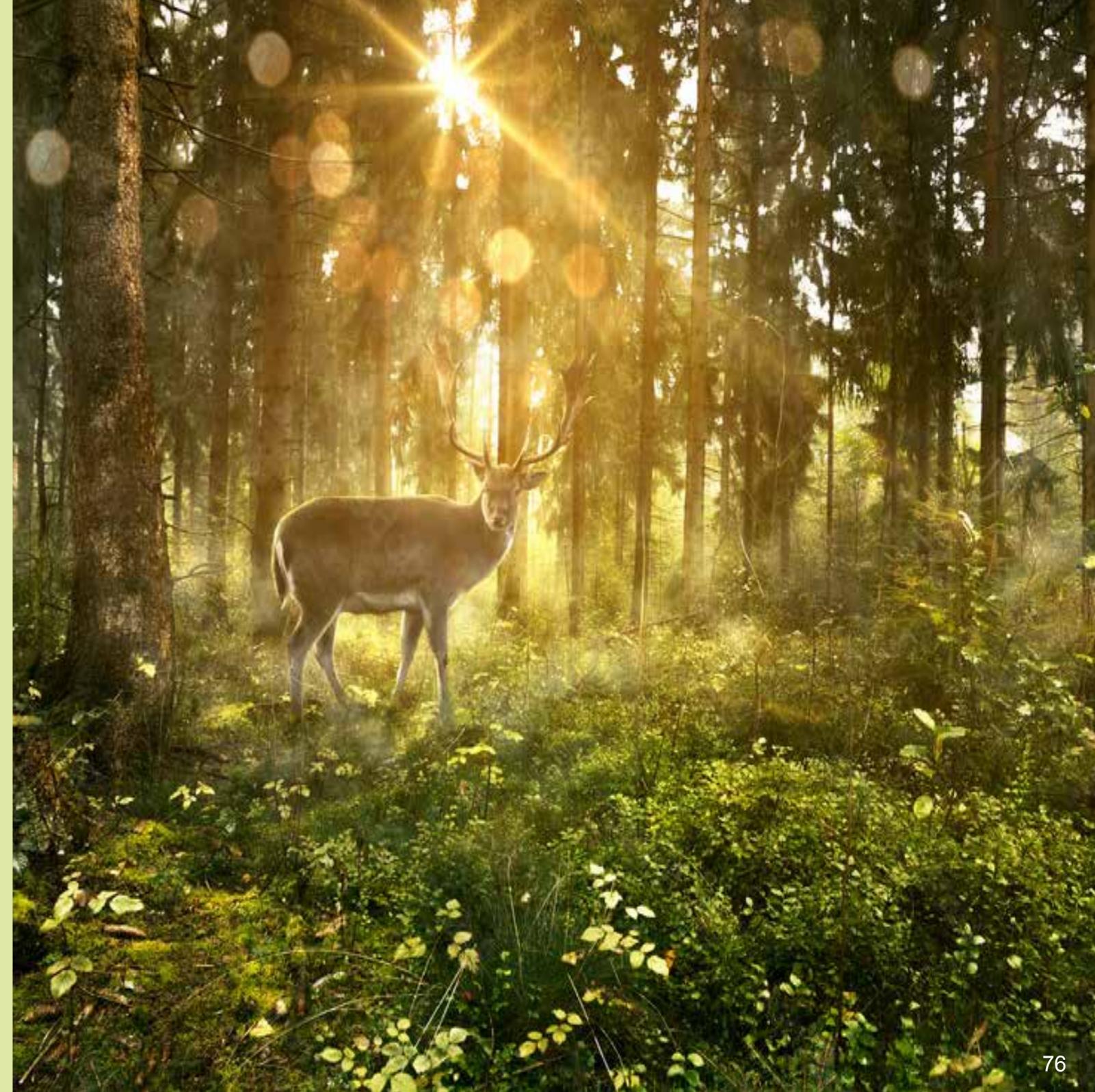
**Proviant und Getränk nach eigenem Wunsch**

**46071 Wochenendveranstaltung, Dirk Zautke**

Witten, Hackertsbergweg 129

Sonntag, 01.06.2025, 10:00 - 14:00 Uhr, 5 UStd.

37,50 EUR, keine Ermäßigung





## Waldbaden – Die heilende Kraft der Natur

Waldbaden, in Japan auch bekannt als Shinrin Yoku, ist mehr als nur ein Spaziergang im Grünen – es ist eine Einladung, die Sinne zu schärfen und die Verbindung zur Natur neu zu entdecken. Sie bewegen sich achtsam im Wald, nehmen die besondere Atmosphäre – das Rascheln der Blätter, den Duft der Erde, das Zwitschern der Vögel – ganz bewusst in sich auf. Die Bewegung in der Natur kombiniert mit meditativen Übungen stärkt ihr Immunsystem, reduziert Stress und verbessert die Konzentration. Wichtig ist, sich einmal ohne besondere Ziele und Druck auf seine Sinneseindrücke zu verlassen. Sie werden feststellen: Waldbaden macht gesund und zufrieden und ist für jede/-n geeignet. Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie die Natur auf sich wirken. Kommen Sie mit in den Wald und finden Sie Ihre innere Ruhe!

**Sonntag, 06.04.2024 um 10 Uhr**

**Ort: Wälder um Witten Schnee und Rüdighausen**

**Treffpunkt: Hackertsbergweg 129**

**Dauer ca. 2,5 bis 3 Std. und 3 km Wegstrecke**

**Proviant und Getränk nach eigenem Wunsch**

**48011 Wochenendveranstaltung, Dirk Zautke**

**Witten, Hackersbergweg 129**

**Sonntag, 06.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.**

**30,00 EUR, keine Ermäßigung**



## Kochkurse

## Superfood Trends in USA

Bei neuen Food-Trends sind die USA oft ganz vorn dabei. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, was in den Vereinigten Staaten in Bezug auf gesunde und schmackhafte Gerichte gerade in ist: Broccoli-Wirsing Salat, gerösteter Rosenkohl süß-salzig, Flatbread mit leckeren Toppings, schwarze Bohnen-Smash Burger und Müsli Kekse.

**22161 Kurs**, Diane Dafna Haupt

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 15.05.2025, 17:30 - 21:00 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 17,00 EUR, keine Ermäßigung

## Sinnliche Fastenküche: Persische Safranrezepte

An diesem Abend kochen wir gemeinsam aromatische Gerichte aus der persischen Küche, die ohne tierische Produkte zubereitet werden und perfekt in die Zeit des Verzichts passen. Das edle Gewürz Safran ist ein Gaumenschmaus für Kenner der persischen Küche und wird auf köstliche Weise in veganen Rezepten verwendet. Diese Veranstaltung ist ideal für alle, die während der Fastenzeit Wert auf eine ausgewogene und kreative Küche legen und gleichzeitig mit der Gelb-Gold-Farbe des Safrans auch den Augen etwas Besonderes bieten möchten.

**22301 Kurs**, Masoomeh Rezaei

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 27.02.2025, 17:00 - 21:30 Uhr, 6 UStd.

30,00 EUR, Zusatzgebühr: 18,00 EUR, keine Ermäßigung

## Tofu“tastisch“ – von Basics zu raffinierten Zubereitungen

Entdecken Sie in diesem Kurs die vielseitige kulinarische Welt des Tofus. „Tofu schmeckt nicht“ oder „Tofu schmeckt wie ein Schwamm“ sind Aussagen, die Sie bestimmt schon einmal gehört haben. Dabei gibt es die unterschiedlichsten interessanten Möglichkeiten, Tofu zuzubereiten, man muss nur wissen, wie es geht. Wir schauen uns verschiedene Tofusorten von seidig bis fest an und bereiten daraus unterschiedliche Gerichte zu. Von Tofu-Rührei über gebratenen Tofu in verschiedenen Varianten hin zu einer süßen Mousse ist am Ende für jeden etwas dabei. Während wir gemeinsam kochen, kommen auch die Informationen rund um die verschiedenen Zubereitungsmethoden nicht zu kurz. Besondere Tipps und Kniffe beim Vorbereiten lassen den Tofu zu einem geschmackvollen Erlebnis werden.

**22371 Kurs**, Nadine Wester-Ebbinghaus  
Witten, vhs Seminarzentrum  
Mittwoch, 04.06.2025, 17:30 - 20:30 Uhr, 4 UStd.  
20,00 EUR, Zusatzgebühr: 13,00 EUR  
keine Ermäßigung

## Frühlingsküche – Frische und Leichtigkeit auf den Teller

Entdecken Sie die Vielfalt der Frühlingsküche! Mit dem Erwachen der Natur bietet uns der Frühling eine Fülle an frischen saisonalen Zutaten, die wir gemeinsam zu köstlichen Gerichten verarbeiten werden. Leichte und vitaminreiche Gerichte, die perfekt zur Frühlingszeit passen. Mit saisonalen Zutaten bereiten wir frische Salate, Suppen und Hauptgerichte zu. Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Ausflug in die Welt der Frühlingsaromen und nehmen Sie wertvolle Tipps und Rezepte mit nach Hause, um Ihre Lieben das ganze Frühjahr lang zu verwöhnen.

**22361 Kurs**, Nadine Wester-Ebbinghaus  
Witten, vhs Seminarzentrum  
Mittwoch, 02.04.2025, 17:30 - 20:30 Uhr, 4 UStd.  
20,00 EUR, Zusatzgebühr: 13,00 EUR  
keine Ermäßigung



## 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 nahegelegenen Park und bereiten sie anschließend in der vhs-Küche 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. Hunde müssen leider zu Hause bleiben.  
Treffpunkt: Parkplatz an der Herdeckerstrasse (ca. 150 m hinter der Abzweigung von der Annenstraße, kurz vorm Rheinischen Esel)

**22311 Kurs, Jochen Berndt**  
Witten, vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 04.05.2025, 10:30 - 16:00 Uhr, 7 UStd.  
35,00 EUR, Zusatzgebühr: 6,00 EUR

**22321 Kurs, Jochen Berndt**  
Witten, vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 11.05.2025, 10:30 - 16:00 Uhr, 7 UStd.  
35,00 EUR, Zusatzgebühr: 6,00 EUR

## Wilde Frühlingsvielfalt – Pestos, Dips und Aufstriche mit essbaren Wildpflanzen

Im Frühjahr bringt die Natur allerlei Anregendes hervor. Im Wald, auf Wiesen und Wegen warten schmackhafte, aromatische Wildpflanzen auf uns. Sie locken mit süßer Schärfe, sanfter Säure und gesunden Bitterstoffen und bringen dabei Körper und Geist so richtig in Schwung. In diesem Kurs wollen wir die Geschenke der Natur in herzhaften Aufstriche, cremige Dips und würzige Pestos verwandeln. Bei einem gemeinsamen Sammelspaziergang geht es aber zunächst darum, die Pflanzen zu erkennen und sicher zu bestimmen. An welchen Orten sind sie zu finden, welche Pflanzenteile eignen sich wofür und wie kann man sie verarbeiten? Nach der anschließenden Zubereitung in der vhs-Küche wollen wir gemeinsam genießen. Frisches Baguette und rohköstliches Fingerfood runden ein besonderes Geschmackserlebnis ab. Jede/r Teilnehmer/-in erhält ein Skript mit den Rezepten des Tages.

Der Treffpunkt wird kurzfristig bekannt gegeben.

Bitte wettertaugliche Kleidung mitbringen. Hunde müssen leider zu Hause bleiben.

**22331 Kurs, Jochen Berndt**  
Witten, vhs Seminarzentrum  
Sonntag, 18.05.2025, 11:00 - 16:00 Uhr, 6 UStd.  
30,00 EUR, Zusatzgebühr: 6,00 EUR

# Lebendige Küche – milchsauer fermentieren für gesunden Genuss

Rohes fermentiertes Gemüse ist lebendige Nahrung, die natürliche Enzyme und aktive Mikroorganismen enthält. Die milchsauer vergorenen und veredelten Lebensmittel bringen nicht nur interessante Aromen auf den Teller, sie sind auch wahre Nährstoffbomben, zudem sehr bekömmlich und unterstützend für unsere Darmgesundheit. Die uralte Konservierungsmethode der Fermentation erlebt heute eine verdiente Renaissance. Ob im Übermaß anfallende Ernteerträge aus dem eigenen Garten oder das schon nicht mehr ganz so taufrische Gemüse im Kühlschrank – fermentiert werden kann fast alles! In diesem Kurs lernen Sie die Prinzipien des Fermentierens kennen und wie Sie auf einfache Weise selbst fermentierte Nahrung in Ihren Alltag integrieren können. Sie erfahren, welche Gemüse, Früchte und Gewürze sich gut kombinieren lassen und welche eher mit Vorsicht zu behandeln sind. Sie lernen unterschiedliche Methoden der Fermentation kennen und stellen im Praxisteil selber zwei Fermente her, die bei Ihnen zu Hause reifen dürfen. Eine Auswahl fermentierter Kreationen wird vom Kursleiter zur Verkostung mitgebracht. Dazu servieren wir eine vegetarische Quiche.

Es werden ausschließlich Zutaten aus biologischem Anbau verwendet. Die Gläser für die Fermente werden vom Kursleiter mitgebracht.

**22341 Wochenendveranstaltung**, Jochen Berndt

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 24.05.2025, 12:00 - 16:00 Uhr, 5 UStd.

30,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR

## Die vegane Tex-Mex-Küche

Sie lieben die mexikanische Küche und wollten schon immer lernen, wie unterschiedliche Gerichte auch pflanzenbasiert zubereitet werden? Käse und Fleisch sind in der mexikanischen Küche weit verbreitet, aber viel wichtiger sind die richtigen Gewürze, die zu den wunderbaren Aromen führen. In diesem Kurs bereiten wir von Burritos über Enchiladas, einem Chili bis hin zu original mexikanischen Hochzeitskekse besondere vegane Leckereien zu. Ein Chili mit Bohnen, Mais und Tofu ist nicht nur lecker, sondern auch einfach zubereitet und dazu noch eine wahre Proteinbombe. Egal ob Sie mexikanisches Essen einfach nur genießen wollen oder die Gerichte für eine bessere Proteinzufuhr nutzen möchten, dieser Kurs bietet Ihnen beides.

**22351 Kurs**, Nadine Wester-Ebbinghaus

Witten, vhs Seminarzentrum

Mittwoch, 12.03.2025, 17:30 - 21:15 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 13,00 EUR, keine Ermäßigung



# Wir sind gerne für Sie da:

## **Martina Schulte-Zweckel**

Fachbereichsleiterin Gesundheit / Ernährung

Tel.: 02302 58186 31

E-Mail: [martina.schulte-zweckel@vhs-wwh.de](mailto:martina.schulte-zweckel@vhs-wwh.de)

vhs Witten | Wetter | Herdecke

Holz kampstraße 7

58453 Witten

Tel.: 02302 58186 10

**Anmeldung direkt unter:**

[www.vhs-wwh.de](http://www.vhs-wwh.de)