

## mit Qi Gong Entspannung pur

Qi Gong, Selbstmassage und Akupressur sind systematisch aufgebaute, sanfte Methoden, die der Gesundung, Kräftigung und Harmonisierung des ganzen Menschen dienen. Sie sind Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und können die Atmung und das Immunsystem verbessern. Ergänzt durch unterschiedliche Entspannungsverfahren können Sie in diesem Kurs Ihren Weg zur eigenen Mitte finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Socken.

Veranstaltungsort der Kurse:  
Othmarschen, VHS-Zentrum  
West, Waitzstraße 31

8478WWW69, Jutta Trautmann  
97 Euro, 20 UStd., 10 Term.,  
Beginn 3.9.18, Mo., 17-18.30 Uhr

8478WWW71, Jutta Trautmann  
118 Euro, 20 UStd., 10 Term.,  
Beginn 4.9.18, Di., 16-17.30 Uhr  
Gruppengröße: 6-9 Teilnehmer/innen

8478WWW62, Jutta Trautmann  
116 Euro, 24 UStd., 12 Term.,  
Beginn 18.2.19, Mo., 17-18.30 Uhr

8478WWW64, Jutta Trautmann  
145 Euro, 24 UStd., 12 Term.,  
Beginn 19.2.19, Di., 16-17.30 Uhr  
Gruppengröße: 6-9 Teilnehmer/innen

## Guolin Qi Gong

Das Guolin Qi Gong ist in China jahrelang in der Rehabilitation von Tumorerkrankten Patienten erprobt worden. Sanfte Bewegungen und die spezielle Atemtechnik des Windatmens versorgen den Körper intensiv mit Sauerstoff und beugen dem chronischen Müdigkeitssyndrom vor. Ebenso stärkt es das Immunsystem und fördert die Entgiftung des Körpers. Guolin Qi Gong entspannt Körper und Geist und gibt neue Kraft, sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe, regenfeste Kleidung und Schuhe für draußen, trinken und evtl. etwas zu essen. Gruppengröße: max. 12 Teilnehmer/innen

8475ROF01,  
Birgit Boelicke, Susanne Clasen  
61 Euro, 11 UStd., 2 Term.,  
Sa., 13.4.19, 10-16.15 Uhr  
So., 14.4.19, 11-14.30 Uhr  
Farmsen, VHS-Zentrum Ost,  
Berner Heerweg 183

8475WWW01,  
Birgit Boelicke, Susanne Clasen  
61 Euro, 11 UStd., 2 Term.,  
Sa., 22.9.18, 10-16.15 Uhr  
So., 23.9.18, 11-14.30 Uhr  
Othmarschen, VHS-Zentrum  
West, Waitzstraße 31

## Makrobiotik zum Kennenlernen Natürlich kochen wie Lima Ohsawa

8480WWW20,  
Jutta Trautmann  
46 Euro, inkl. 12 Euro NP,  
5 UStd., 1 Term.,  
Mi., 21.11.18, 17-20.45 Uhr  
Othmarschen,  
VHS-Zentrum West,  
Waitzstraße 31

Sie war eine Pionierin der natürlichen Lebensweise. Im Alter von 54 Jahren verließ Lima Ohsawa zum ersten Mal Japan, um sich weltweit für eine gesunde Ernährung und friedfertige Welt einzusetzen. Hierbei entwickelte sie viele Rezepte, die den Körper flexibler und gestärkter auf Umwelteinflüsse reagieren lassen. Gemeinsam werden Speisen aus ihrem makrobiotischen Kochbuch zubereitet und der achtsame Umgang mit Nahrungsmitteln vermittelt.

Lebensmittellage ist in der NP enthalten.  
Für max. 9 Teilnehmer/innen.

## Herbst, Winter, Frühling, Sommer: Passende Gerichte für jede Jahreszeit

Nach der chinesischen Philosophie kann man über das Essen viel gutes Qi aufnehmen und die Lebensfreude stärken. Makrobiotische Küche und chinesische Ernährungslehre nach den Wandlungsphasen kennen viele Zubereitungen passend zur Jahreszeit. Neben der Verwendung hilfreicher Nahrungsmittel für krebsbetroffene Menschen lernen Sie besondere Zubereitungsmethoden kennen, die nahrhaft sind, ohne den Körper zu belasten.

Für max. 9 Teilnehmer/innen.  
Lebensmittellage ist in der NP enthalten.

Othmarschen, VHS-Zentrum  
West, Waitzstraße 31

8480WWW08, Jutta Trautmann  
46 Euro, inkl. 12 Euro NP,  
5 UStd., 1 Term.,  
Mi., 26.9.18, 17-20.45 Uhr

8480WWW10, Jutta Trautmann  
46 Euro, inkl. 12 Euro NP,  
5 UStd., 1 Term.,  
Mi., 12.12.18, 17-20.45 Uhr

8480WWW04, Jutta Trautmann  
46 Euro, inkl. 12 Euro NP,  
5 UStd., 1 Term.,  
Mi., 27.2.19, 17-20.45 Uhr

8480WWW06, Jutta Trautmann  
46 Euro, inkl. 12 Euro NP,  
5 UStd., 1 Term.,  
Mi., 5.6.19, 17-20.45 Uhr

## wohltuende Vor- und Nachsorge Yoga für die Brustgesundheit

Frauen mit einer Brustkrebserkrankung wollen gerne etwas für sich tun, sind aber oft unsicher, welche Bewegungen gut tun. Hier lernen sie spezielle sanfte Yogaübungen für die Regeneration des Gewebes kennen. Auch Frauen, die sich ihrer Brust auf bewegte Weise einmal näher widmen wollen, sind herzlich eingeladen, die achtsamen Übungen auszuprobieren und sich dadurch gezielt zu stärken. Zusätzlich gibt es Raum für den Austausch eigener Erfahrungen mit der Brust und ihren Veränderungen. So wird „Brustyoga“ zu einer wohltuenden Vor- und Nachsorge für die eigene Brustgesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

8479ROF30, Ilka Mutschelknaus  
39 Euro, 7 UStd., 1 Term.,  
Beginn 27.10.18, Sa., 10-16 Uhr,  
Farmsen, VHS-Zentrum Ost,  
Berner Heerweg 183

8479WWW34, Ilka Mutschelknaus  
39 Euro, 7 UStd., 1 Term.,  
Beginn 6.4.19, Sa., 10-16 Uhr,  
Othmarschen, VHS-Zentrum West,  
Waitzstraße 31

## Lachyoga – die Leichtigkeit im Leben (wieder-)finden

Eintauchen in die Welt des Lachens und Entspannens! Lernen Sie die positive Wirkung von Lachyoga kennen und überzeugen Sie sich, dass Lachyoga gut für Körper, Geist und Seele sein kann. Lachen lockert die Muskeln, befreit aufgestaute Emotionen und setzt Glückshormone frei: lassen Sie sich mitreißen und vergessen Sie für einen Moment alles andere.

8479ROF20, Maren Seemann  
23 Euro, 4 UStd., 3 Term.,  
Mi., 26.9.18, 16.45-17.45 Uhr  
Mi., 24.10.18, 16.45-17.45 Uhr  
Mi., 21.11.18, 16.45-17.45 Uhr

8479ROF22, Maren Seemann  
23 Euro, 4 UStd., 3 Term.,  
Mi., 12.12.18, 16.45-17.45 Uhr  
Mi., 23.1.19, 16.45-17.45 Uhr  
Mi., 20.2.19, 16.45-17.45 Uhr

8479ROF16, Maren Seemann  
23 Euro, 4 UStd., 3 Term.,  
Mi., 20.3.19, 16.45-17.45 Uhr  
Mi., 10.4.19, 16.45-17.45 Uhr  
Mi., 22.5.19, 16.45-17.45 Uhr

Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung und Schuhe, etwas zu trinken.

Veranstaltungsort der Kurse:  
Farmsen, VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183

## Yoga für Frauen

Yoga bietet eine Vielfalt an Atem- und Körperübungen, die speziell angepasst werden können, um die Regenerationsfähigkeit von Bewegungseinschränkungen nach Therapien zu aktivieren. Das hilft sowohl dem Körper wieder „Lebendigkeit“ zu spüren, als auch dem Geist, um das Gedankenkarussell einmal zu verlassen. Es geht darum, den eigenen Rhythmus zu entdecken, einen wohlwollenden und achtsamen Umgang mit sich selbst zu erfahren und wieder Vertrauen in den Körper und das Leben zu bekommen. Diese wertvollen Erfahrungen können sich dann auch in den Alltag integrieren. Erfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Decke

Veranstaltungsort  
der Kurse: Farmsen,  
VHS-Zentrum Ost,  
Berner Heerweg 183

8479ROF16,  
Andreas Gritzbach  
78 Euro, 16 UStd.,  
8 Term., Beginn 22.8.18,  
Mi., 15-16.30 Uhr

8479ROF18,  
Andreas Gritzbach  
97 Euro, 20 UStd.,  
10 Term., Beginn 14.11.18,  
Mi., 15-16.30 Uhr

8479ROF12,  
Andreas Gritzbach  
87 Euro, 18 UStd.,  
9 Term., Beginn 20.2.19,  
Mi., 15-16.30 Uhr

8479ROF14,  
Andreas Gritzbach  
58 Euro, 12 UStd.,  
6 Term., Beginn 22.5.19,  
Mi., 15-16.30 Uhr

Veranstaltungsort  
der Kurse: Othmarschen,  
VHS-Zentrum West,  
Waitzstraße 31

8479WWW06,  
Susanne Schacht  
68 Euro, 14 UStd.,  
7 Term., Beginn 29.8.18,  
Mi., 18-19.30 Uhr

8479WWW08,  
Susanne Schacht  
97 Euro, 20 UStd.,  
10 Term., Beginn 14.11.18,  
Mi., 18-19.30 Uhr

8479WWW02,  
Susanne Schacht  
68 Euro, 14 UStd.,  
7 Term., Beginn 13.2.19,  
Mi., 18-19.30 Uhr

8479WWW04,  
Susanne Schacht  
78 Euro, 16 UStd.,  
8 Term., Beginn 24.4.19,  
Mi., 18-19.30 Uhr



Ilka Mutschelknaus,  
LunaYoga©-Lehrerin,  
Baubiologin IBN



Ingrid Stoll,  
Heilpraktikerin



Birgit Boelicke,  
Qigong-  
Kursleiterin



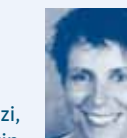
Andreas Gritzbach,  
Yoga-Lehrer,  
Heilpraktiker,  
Apotheker



Maren Seemann,  
Zert. Lachyoga-Leiterin



Susanne Schacht,  
Zert. Yogalehrerin,  
Ausbilderin für Yoga  
für Menschen mit  
Einschränkungen



Gerlinde Zorzi,  
Kunsttherapeutin



Angela Keller,  
HP Psychotherapie,  
Psychoonkologische  
Beraterin  
bei der GfBK



Jutta Trautmann,  
GfBK Beraterin,  
Lehrerin für Qigong,  
Ernährungskurse und  
Gesundheitsprävention



Susanne Clasen,  
Qigong-Kursleiterin



Eva Tjaden-Neetz,  
Ärztin i.P.,  
Musiklehrerin



Maike Droste,  
Feldenkrais Lehrerin

Gestaltung: MedienMélange.de

## Information – Anmeldung

VHS West, Waitzstr. 31, 22607 Hamburg  
Tel. (040) 890 591 0, Fax (040) 890 591 40

VHS Ost, Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg  
Tel. (040) 428 853-0, Fax (040) 428 853-284

Infos zu weiteren Kursen unter Tel. 4284 1 4284  
oder im Internet unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)

mit freundlicher Unterstützung von:

**MedienMélange**  
: Kommunikation!

## ÜberLebensKunst Leben mit Krankheit – Leben mit Krebs

Ihre Volkshochschule bietet Ihnen eine große Anzahl an Möglichkeiten, neue Perspektiven zu gewinnen. Finden Sie Halt, Unterstützung und schöpfen Sie Kraft. > Wir freuen uns auf Sie!

**Programm**  
Herbst 2018 / Frühjahr 2019

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE



## Achtsamkeitstraining & Visualisieren

In dieser kleinen Trainingsgruppe unter psychoonkologischer Leitung finden Sie individuelle Unterstützung und Orientierung auf Ihrem Genesungsweg. Ziel ist die Aktivierung Ihrer eigenen Kraft und Lebensfreude. Das, was Sie stärkt und Ihnen gut tut, fördert auch Ihre Immunabwehr und hilft bei der Bewältigung einer chronischen Erkrankung und den anstrengenden Therapien.

Das ganzheitliche Gesundheitstraining basiert auf Erkenntnissen von Dr. Carl O. Simonton, Dr. Lawrence LeShan und Dr. Jon Kabat-Zinn. Es bietet Anti-Stress-Training und Wohlfühl-Erlebnisse, Einzelberatung und Gruppenerfahrung, spielerische Bewegung und Tiefenentspannung, Visualisieren und Phantasieereisen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke. Für max. 8 Teilnehmer/innen.

8471WWW10, Angela Keller  
121 Euro, 20 UStd., 4 Term.,  
Sa., 10.11.18, 11-15 Uhr  
So., 11.11.18, 11-15 Uhr  
Sa., 17.11.18, 11-15 Uhr  
So., 18.11.18, 11-15 Uhr  
Othmarschen, VHS-Zentrum  
West, Waitzstraße 31

8471WWW12, Angela Keller  
121 Euro, 20 UStd., 4 Term.,  
Sa., 29.6.19, 11-15 Uhr  
So., 30.6.19, 11-15 Uhr  
Sa., 6.7.19, 11-15 Uhr  
So., 7.7.19, 11-15 Uhr  
Othmarschen, VHS-Zentrum  
West, Waitzstraße 31

8471ROF11, Angela Keller  
121 Euro, 20 UStd., 4 Term.,  
Sa., 9.3.19, 11-15 Uhr  
So., 10.3.19, 11-15 Uhr  
Sa., 16.3.19, 11-15 Uhr  
So., 17.3.19, 11-15 Uhr  
Farmsen, VHS-Zentrum  
Ost, Berner Heerweg 183

Anknüpfend kann an einer Psychoonkologischen Jahresgruppe teilgenommen werden:  
Mi., 13.30-15 Uhr, 1x im Monat,  
VHS-Zentrum West, Leitung Angela Keller.  
Information und Anmeldung:  
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr,  
Beratungsstelle Hamburg,  
Tel: (040) 6404627 oder  
gfbk-hamburg@biokrebs.de

## Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Othmarschen,  
VHS-Zentrum West,  
Waitzstraße 31

8471WWW40,  
Jutta Trautmann  
39 Euro, 8 UStd., 4 Term.,  
Mo., 26.11.18, 17-18.30 Uhr  
Mo., 3.12.18, 17-18.30 Uhr  
Mo., 4.2.19, 17-18.30 Uhr  
Mo., 11.2.19, 17-18.30 Uhr

Gruppengröße:  
6-9 Teilnehmer/innen

Betroffene kennen das Gefühl großer Verunsicherung nach einer Diagnose. Viele sind durch die Erkrankung in ihrem Selbstvertrauen tief erschüttert, tragen Schuldgefühle in sich oder sind in ständiger Selbstbeobachtung befangen. In diesem Kurs geht es darum, Wege aufzuzeigen, eine neue Selbstgewissheit zu erlangen, anzunehmen, was ist und sich selbst freundschaftlich und nachsichtig zu behandeln. Mithilfe von Körperübungen, kreativen Materialien und stärken-den Gesprächen erproben wir die Entwicklung von Selbstmitgefühl.

## Visualisieren nach Simonton

Die seit über 40 Jahren weltweit angewendete Simonton-Methode in der Krebstherapie kann ein Weg sein, Ihre Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Sie erlernen eine entspannte, positive Grundhaltung, einen achtsamen Umgang mit sich selbst und die Technik des Visualisierens. Mit der Kraft der inneren Bilder können Sie Ihren Genesungsweg unterstützen. Dieser Kurs wird psychoonkologisch begleitet und ist sowohl ein Kurzeinstieg zum Kennenlernen als auch ein Wohlfühltag für ehemalige Kursteilnehmer. Genießen Sie die abschließende Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.  
Für max. 8 Teilnehmer/innen

8471ROF17, Angela Keller  
33 Euro, 5 UStd., 1 Term.,  
Sa., 16.2.19, 11-15 Uhr  
Farmsen, VHS-Zentrum Ost,  
Berner Heerweg 183

8471WWW16, Angela Keller  
33 Euro, 5 UStd., 1 Term.,  
Sa., 13.10.18, 11-15 Uhr  
Othmarschen, VHS-Zentrum  
West, Waitzstraße 31

## Kreatives Malen und Gestalten

Nicht das künstlerisch wertvolle Bild oder Objekt steht im Mittelpunkt, sondern der Entstehungsprozess, die Freude am Ausprobieren, am Spiel mit Farben und Formen. So empfunden ist auch künstlerisches Arbeiten ein Weg zur Entfaltung der Lebenskraft. Die Erfahrungen werden in Gesprächen über die Kunstwerke ausgetauscht.

Materialkostenumlage im Kurs.

Veranstaltungsort der Kurse:  
Othmarschen, VHS-Zentrum  
West, Waitzstraße 31

8472WWW10, Gerlinde Zorzi  
116 Euro, 24 UStd., 8 Term.,  
Beginn 12.10.18, fr., 15-17.15 Uhr

8472WWW08, Gerlinde Zorzi  
145 Euro, 30 UStd., 10 Term.,  
Beginn 8.2.19, fr., 15-17.15 Uhr



## Biodanza – Tanzend Vitalität erleben

Körperliche und emotionale Bedürfnisse erkennen, Genuss und Lebensfreude wahrnehmen – nutzen Sie den Tanz und die Begegnung, um mit viel Spaß und Freude Ihr Verhaltens- und Bewegungsrepertoire zu erweitern. Ängstliche Gedanken dürfen in den Hintergrund treten und der jetzige Moment kann mit Freude und Leichtigkeit erlebt werden. Es sind keinerlei tänzerischen Vorkenntnisse nötig.

Getanzt wird barfuß, auf Stoppersocken oder mit leichten Gymnastikschuhen.  
Gruppengröße:  
max. 12 Teilnehmer/innen.

Veranstaltungsort der Kurse:  
Othmarschen, VHS-Zentrum  
West, Waitzstraße 31

8476WWW16,  
Eva Tjaden-Neetz  
39 Euro, 8 UStd., 4 Term.,  
Beginn 3.9.18,  
Mo., 10-11.30 Uhr

8476WWW18,  
Eva Tjaden-Neetz  
39 Euro, 8 UStd., 4 Term.,  
Beginn 22.10.18,  
Mo., 10-11.30 Uhr

8476WWW12,  
Eva Tjaden-Neetz  
23 Euro, 4 UStd., 1 Term.,  
Beginn 26.1.19,  
Sa., 10-13 Uhr

8476WWW14,  
Eva Tjaden-Neetz  
23 Euro, 4 UStd., 1 Term.,  
Beginn 23.3.19,  
Sa., 10-13 Uhr

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Veranstaltungsort der Kurse:  
Othmarschen,  
VHS-Zentrum West,  
Waitzstraße 31

8477WWW83, Maike Droste  
61 Euro, 10 UStd., 5 Term.,  
Beginn 29.8.18, Mi., 18-19.30 Uhr

8477WWW85, Maike Droste  
61 Euro, 10 UStd., 5 Term.,  
Beginn 7.11.18, Mi., 18-19.30 Uhr

8477WWW87, Maike Droste  
61 Euro, 10 UStd., 5 Term.,  
Beginn 30.1.19, Mi., 18-19.30 Uhr

8477WWW89, Maike Droste  
61 Euro, 10 UStd., 5 Term.,  
Beginn 27.3.19, mi., 18-19.30 Uhr

Durch die von Moshe Feldenkrais entwickelte Bewegungsmethode können Sie neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken. Die Übungen können Krebsbetroffenen helfen, ihre Körperwahrnehmung, Atmung und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Die kleinen und leichten Bewegungen finden überwiegend im Liegen statt. Beweglicher werden heißt lebendiger werden – körperlich, seelisch und geistig.

Bitte mitbringen: Decke, warme, bequeme Kleidung.  
Für max. 8 Teilnehmer/innen

## Einführung Manuelle Lymphdrainage

Wenn nach einer Operation Lymphstaus entstehen oder sich aus anderen Gründen Ödeme bilden, bringt Lymphdrainage am schnellsten und einfachsten Entlastung und Schmerzlinderung. Zudem wirkt sie abwehrstärkend und nervenberuhigend. Lymph und Lymphdrainage zu verstehen hilft, sich selbst bei Stauungen zu helfen und Therapien beurteilen zu können. Sie lernen ein wenig Theorie und viel Praxis, damit Sie die Technik selbst ausüben und so professionelle Maßnahmen ergänzen können.

Gruppengröße: 10 – 12 Teilnehmer/innen. Bitte ein flaches Kissen, eine Decke, bequeme, am Hals zu öffnende Kleidung und Kräutertee/Wasser mitbringen. Achten Sie bitte auf kurze Fingernägel.

8478WWW12, Ingrid Stoll  
34 Euro, 7 UStd., 1 Term.,  
Sa., 17.11.18, 10-16 Uhr  
Othmarschen, VHS-Zentrum  
West, Waitzstraße 31

8478WWW06, Ingrid Stoll  
34 Euro, 7 UStd., 1 Term.,  
Sa., 30.3.19, 10-16 Uhr  
Othmarschen, VHS-Zentrum  
West, Waitzstraße 31

## In die eigene Kraft kommen

Familienstellen für an Krebs erkrankte Menschen

Mit Hilfe der psychotherapeutischen Methode des Familienstellens werden tieferliegende Bindungskräfte sichtbar, die innerhalb eines Familiensystems wirken. Nehmen diese Kräfte unbewusst Einfluss auf unser Leben, so sind wir verbunden – „verstrickt“ – z.B. mit Schicksalslasten oder Ereignissen in der Familie. In der Aufstellung werden heilsame Lösungsschritte, neue Handlungsmuster sichtbar.

8470WWW22, Dipl.-Psych. Irmgard Eckermann, Di., 18.9.18, 19-20.30 Uhr,  
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstraße 31

## Visualisieren – ein Weg zu den inneren Heilquellen – Vortrag mit vielen Übungen

Das Visualisieren ist eine bewährte Methode, um Ihren Gesundheitsprozess mental zu unterstützen. Die Kraft der inneren Bilder wirkt nachweislich auf das Immunsystem. Die Technik des Visualisierens macht Ihre Vorstellungen und Gefühle nicht nur bewusst, sondern verändert sie in gesundheitsfördernde Erwartungen und Überzeugungen.

8470WWW20, Angela Keller (HP Psych.), Di., 25.9.18, 19-21 Uhr,  
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstraße 31

## Auf brüchigem Boden Land gewinnen – Gesundheit als Lebenskompetenz und lebendige Provokation

Leben ist nur eine Möglichkeit, leben müssen wir es selbst! Zwischen Geburt und Tod stellt sich diese Möglichkeit als tägliche Herausforderung dar, zwischen Erleiden und Entscheiden, Lust und Angst, Freiheit und Abhängigkeit Wege zu suchen, um unsere einzigartige und gleichzeitig in Gemeinschaften eingebundene Biografie zu erfinden und immer wieder neu zu gestalten.

8470WWW24, Prof. Dr. Annelie Keil, Di., 23.10.18, 19-20.30 Uhr,  
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstraße 31

## Auf wilden Wegen – Die Geschichte meiner Heilung vom Gebärmutterhalskrebs

Mit vierzig Jahren bekam ich die Diagnose Gebärmutterhalskrebs. Ich entschied mich gegen eine Konisation/Operation. Ich spürte, eine eigene, von mir alternativ entworfene Behandlung würde besser zu mir passen. Glücklicherweise wusste ich am Anfang noch nicht, dass es neun Jahre dauern würde, bis ich den Krebs los war – und wunderbarerweise erlebte ich neun intensive, wilde Lehr- und Wanderjahre...

8470WWW08, Dipl.-Psych. Dr. Gabriele Freytag, Di., 13.11.18, 19-20.30 Uhr,  
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstraße 31

## Vorträge

### Qigong und Visualisieren zum Jahresanfang Workshop

Stimmen Sie sich sanft darauf ein, im neuen Jahr sich selbst und Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt Ihrer Wahrnehmung zu stellen. Sie lernen zwei Übungsmethoden kennen, die hilfreich sein können, mit der Krebserkrankung und den Folgen zuzugehen. Einfache Körperübungen, die Arbeit mit inneren Bildern und Entspannungsverfahren können Momente der Ruhe in eine von Umbrüchen geprägte Zeit bringen.

8470WWW21, Angela Keller (HP Psych.) und Jutta Trautmann (Lehrerin Qigong), Di., 29.1.19, 19-20.30 Uhr,  
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstraße 31

### Warum Lachyoga, wenn mir nicht nach Lachen ist? Vortrag mit vielen Übungen

Gerade in schwierigen Lebensphasen kann das Lachen selten werden. Dabei ist Lachen eine wertvolle Möglichkeit, für einen Moment gedanklich auszusteigen, innezuhalten und Kraft zu schöpfen. Erhalten Sie nicht nur Hintergrundinformationen zu Lachyoga, sondern erleben Sie ganz praktisch, wie mitreißend Lachen sein kann. Seien Sie dabei und erfahren Sie die positive Wirkung des Lachens bei sich und in der Gruppe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

8470ROF40, Maren Seemann (Zert. Lachyoga-Leiterin), Di., 12.2.19, 19-20.30 Uhr, Farmsen, VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung Vortrag mit vielen Übungen

Erhalten Sie einen Einblick in die von Moshe Feldenkrais entwickelte Bewegungsmethode. Gezielt wird die Körperwahrnehmung geschult und mit Hilfe der Atmung und kleiner, leichter Bewegungen das Bewegungsempfinden gesteigert. Dieser Ansatz kann Menschen mit Krebs oder chronischen Erkrankungen helfen, ihre Körperwahrnehmung, Atmung und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

8470WWW30, Maike Droste (Feldenkrais-Lehrerin), Beginn 20.3.19, Mi., 18-19.30 Uhr,  
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstraße 31