

## ■ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine hilfreiche und einfach zu erlernende Entspannungsmethode. Sie lernen nach und nach, sich über die Lockerung der Muskulatur in einen angenehmen Entspannungszustand zu bringen. Ähnlich wie beim Autogenen Training gilt hier das Prinzip: Wenn sich Ihr Körper entspannt, folgt immer auch die Psyche – und anders herum. Diese Technik führt zu besserem allgemeinem Wohlbefinden, mehr Ruhe und innere Ausgeglichenheit, Abbau von Ängsten und Schlafstörungen, Minderung von Rücken-, Schulter- und Kopfschmerzen, Entspannung in Pausen und nach Feierabend.

### Sommerferien-Kurse:

**Termine:** je 2 x montags, 15.07. und 22.07.2019  
oder 05.08. und 12.08.2019  
**Zeit:** 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kosten:** 8,- €, je Stunde

**Kurs 1:** 4 x montags, 09.09. – 30.09.2019  
**Kurs 2:** 4 x montags, 04.11. – 25.11.2019  
**Zeit:** 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kosten:** 32,- €, je Kurs

**Kursleitung/Anmeldung:** Marianna Nink, Heilpraktikerin, Psychotherapie, Tel.: 02841-8887050, E-Mail: marianna.nink@gmx.de

Die Kurse finden im Raum im Untergeschoss statt.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

## ■ Freies Tanzen – TanzZeit

Tanz ist Bewegung. Bewegung ist Lebensenergie, Freude, Entspannung und eigener Ausdruck. In dem Kurs werden Aufwärm- und Entspannungsübungen mit eigener Improvisation und Tanzmoves verbunden. Die Freude und Freiheit in der Bewegung stehen im Mittelpunkt.

Was du einmal getanzt hast kann dir keiner nehmen!

**Kurs 1:** 6 x freitags, 06.09. – 11.10.2019  
**Kurs 2:** 6 x freitags, 18.10. – 29.11.2019  
**Zeit:** 18:30 – 20:30 Uhr  
**Kosten:** 48,- € je Kurs

**Kursleitung/Anmeldung:** Sigrid Nickel-Bronner, Dipl.Päd., Tanz- und Bewegungstherapeutin, Theaterpädagogin, Künstlerin und Kunsttherapeutin, Tel.: 02841-536638, E-Mail: nikbro@web.de

## ■ PC-Kurs 50 plus

In 6 Doppelstunden lernen oder vertiefen Sie die Grundlagen der Textverarbeitung und der Bedienung von Windows 10 und den Umgang mit dem Internet.

Eigene Laptops können mitgebracht werden, sind aber auch ausleihbar.

**Kurs 1:** 6 x montags, 05.08. – 09.09.2019  
**Kurs 2:** 6 x montags, 14.10. – 18.11.2019  
**Zeit:** 10:00 – 12:00 Uhr  
**Kosten:** 50,- €, je Kurs

**Referent/Anmeldung:** Herr Roewer, Tel.: 02841-36313, E-Mail: sci\_roewer@outlook.de

Bitte etwas zu trinken mitbringen.

## ■ „Gefühlskompass in deinen Händen“

Jedes Gefühl hat eine wichtige Funktion. Auch Wut, Trauer und Angst. Entdecke die Kraft deiner Gefühle!

Gefühle bestimmen unser Leben, ob wir wollen oder nicht. Wir investieren viel Zeit und Geld, um bestimmte Gefühle zu vermeiden und andere möglichst oft zu erfahren. Was Gefühle jedoch sind und wozu wir sie überhaupt haben, ist uns meist nicht bewusst. Das kann sich jetzt ändern. Wut, Angst, Freude, Trauer oder Scham – jedes Gefühl erfüllt eine wichtige Funktion in unserem Leben. Jedes Gefühl ist eine Kraft, die gezielt eingesetzt werden möchte, wenn sie gebraucht wird.

Seminarinhalte: Grundgefühle als Navigationssystem für das Leben, Pseudogeühle/gedachte Gefühle, Bedürfnisse, 4 Schritte in die Kommunikation mit Herz

**Kostenlose Infoabende** (Um Anmeldung wird gebeten):

**Termine:** Dienstag, 03.09.2019 oder  
Dienstag, 29.10.2019  
**Zeit:** 19:00 – 20:00 Uhr

**Kurs 1:** 4 x dienstags, 17.09. – 08.10.2019  
**Kurs 2:** 4 x dienstags, 05.11. – 26.11.2019  
**Zeit:** 18:00 – 20:30 Uhr

**Teilnehmerzahl:** mind. 6 Personen  
**Kosten:** 99,- €, je Kurs

**Kursleitung:** Sabine Langner, Zertifizierte Antigewalt-Trainerin, Deeskalationscoach und Konfliktmanagerin, Heilpraktikerin, Hypnotherapeutin, Autorin Herzlichthaus, Naturheilpraxis & Zentrum für Blockadenlösung und Potenzialentwicklung, Tel.: 02151-5651467, E-Mail: info@herzlichthaus.de

Bitte etwas zu schreiben und zu trinken mitbringen.

## ■ Lach Dich Frei

Lachen fördert die Gesundheit und hebt die Identifikation mit dem eigenen Leid auf, insbesondere bei Traurigkeit, Stress oder Anspannungen. Die praktischen Übungen stärken das Selbstvertrauen und helfen mehr Freude ins Leben zu bringen. Es ist eine uralte Technik für eine tiefe körperliche Entspannung bei wachem Gewahrsein. Lasse dich mitnehmen in den Kreis des inneren Lachens. Jede Kurseinheit trägt zum Loslassen von Ängsten, Anspannungen und Stress bei. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist willkommen.

**Workshop 1:** Samstag, 27.07.2019  
**Workshop 2:** Samstag, 10.08.2019  
**Workshop 3:** Samstag, 28.09.2019  
**Workshop 4:** Samstag, 30.11.2019  
**Zeit:** 10:00 – 11:30 Uhr  
**Kosten:** 15,- €, je Kurs

**Kursleitung/Anmeldung:** Diana Beye, zertifizierte Meditations- und Lach-Yoga-Leiterin, Tel.: 0176-63126346, E-Mail: herzraum.bydiana@gmail.com

Bitte geeignete Kleidung, dicke Socken, Maluntergründe und etwas zu trinken mitbringen. Lachen macht durstig!

## ■ Tanztheater WahlFreiheit

Das Tanztheaterangebot richtet sich an Frauen und Männer ab 55 Jahren. Im Mittelpunkt stehen ein für alle mögliches Tanztraining (auch für Ungeübte und Anfänger) und das Experimentieren mit den Bewegungen des eigenen Körpers. Aus der Improvisation heraus entwickeln wir performative kleine Tanzsequenzen.

Die begleitende Musik kommt sowohl aus den Bereichen der Klassik, Avantgarde und Pop Musik.

**Termine:** 8 x donnerstags, 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 21.11., 28.11., 05.12. und 19.12.2019  
**Zeit:** 18:30 – 20:30 Uhr

**Kosten:** 64,- € (Teilnahme an einem Termin zum Schnuppern: 5,- €)

**Kursleitung/Anmeldung:** Sigrid Nickel-Bronner, Dipl.Päd., Tanz- und Bewegungstherapeutin, Theaterpädagogin, Künstlerin und Kunsttherapeutin, Tel.: 02841-536638, E-Mail: nikbro@web.de

Sollten Sie an einem Termin verhindert sein, können Termine auf den nächsten Kurs innerhalb von 3 Monaten übertragen werden.

## ■ FarbTöne

In diesem Workshop werden musikalisch Schwingungen erzeugt, die sich positiv auf dein Körpergefühl auswirken. Erlebe Heilgesänge durch eine wunderbare Seelensängerin, die als Gast fester Bestandteil dieses Workshops ist. Spüre dich, höre deine innere Stimme und lasse sie in den Energien der Gruppe mit schwingen. Die Verbindung zu deinem Herzen findet statt. Wir tönen und malen. Dein Kunstwerk darf nun entstehen. Es gibt keine Regeln und Bewertungen. In diesem Workshop geht es nicht um Gesangs- oder Maltechniken. Alles was geschieht ist intuitiv. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Schenke dir einen Tag voller Möglichkeiten. Jeder ist willkommen.

**Workshop 1:** Sonntag, 15.09.2019  
**Workshop 2:** Sonntag, 17.11.2019  
**Zeit:** 11:00 – 15:00 Uhr

**Kosten:** 59,- €, je Kurs (inkl. Acrylfarben und Pinsel)  
**zu Gast:** Sabina Wolters, Seelensängerin, True Voice® nach Mark Fox (i. Ausb.)

**Kursleitung/Anmeldung:** Diana Beye, spirituelle Künstlerin, zertifizierte Meditationskursleiterin, Tel.: 0176-63126346, E-Mail: herzraum.bydiana@gmail.com

Bitte Maluntergründe, geeignete Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Bei Bedarf sind Leinwände und Papier zum Selbstkostenpreis bei der Kursleitung erhältlich.



## ■ „Können Sie es noch?“ –

### Erste Hilfe mit den Maltesern

Wir zeigen Ihnen, wie Sie im Notfall und vielen anderen Situationen mit wenigen Handgriffen Leben retten können. Es ist eigentlich ganz einfach! Gewusst wie! Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf!

**1. Termin:** Freitag, 16.08.2019  
**Zeit:** 10:00 – 13:00 Uhr

**2. Termin:** Mittwoch, 30.10.2019  
**Zeit:** 15:00 – 18:00 Uhr

**Teilnehmerzahl:** mind. 6 Personen  
**Kosten:** insgesamt 80,- €, bei zehn Personen 8,- € pro Person

**Ausbilder:** Michael Schmelz, Malteser Hilfsdienst e.V. Moers-Xanten

**Anmeldung:** bis 1 Woche vorher, bei Angelika Büttner, SCI-Volksschule, Tel.: 0151-50712984, E-Mail: volksschule@sci-moers.de

## ■ „Frag mich das, wenn es mir wieder einfällt!“

Werden Sie aktiv beim ganzheitlichen Gedächtnistraining in der Gruppe. Sie üben einzeln oder gemeinsam zu den 12 Zielen des Gedächtnistrainings. Dazu kommen leichte Körperübungen zur Koordination. Das vermeintlich nachlassende Gedächtnis erfährt humorvolle Impulse und Sie stellen fest – ihr Gedächtnis leistet mehr als Sie denken!

**Kostenloser Schnupperkurs:**

**Termin:** Dienstag, 10.09.2019  
**Zeit:** 14:30 – 16:00 Uhr

**Kurs:**  
**Termine:** 6 x dienstags, 17.09. – 22.10.2019  
**Zeit:** 14:30 – 16:00 Uhr  
**Kosten:** 30,- € (zu zahlen beim ersten Training)

**Kursleitung/Anmeldung:** Bärbel Likar, Zertifizierte Gedächtnistrainerin, Tel.: 02841-96355, E-Mail: b.likar@gmx.de

Bitte etwas zu schreiben und zu trinken mitbringen.