



Entspannung- und Fitnesskurse Juli - Dez 2010

Verbindliche Anmeldungen für die Kurse nehmen wir bis zwei Werktage vor dem jeweiligen Kursbeginn entgegen.

Anmeldezeiten:

**montags bis freitags von 10:00 – 17:30 Uhr
Tel: 05251 29066-15**



Leostraße 45, 33098 Paderborn
leo@awo-paderborn.de

Das Beste aus Yoga und Pilates am Montag

Sanfte Dehnübungen und Yogahaltungen verbessern das innere Gleichgewicht und das körperliche Wohlbefinden.
Durch Atemübungen und Bewegungen werden Blockaden gelöst und Ruhe und Gelassenheit erlebt.

Kurs Nr. 103

Termin: 06.09. -13.12.2010
Zeit: 11 x montags 08:50 – 09:50 Uhr
Kosten: 50,00 €

Kurs Nr. 104

Termin: 06.09. – 13.12.2010
Zeit: 11 x montags 10:00 – 11:00 Uhr
Kosten: 50,00 €

Kursleitung: Esther Pein

Bitte eine Decke oder ein Handtuch mitbringen.



„Mehr Energie durch Qigong“

Qigong basiert auf dem Yin –Yang – Prinzip. Durch einfach zu erlernende Übungen wird die Energie im Inneren des Körpers vermehrt und verfeinert. Sie dienen dazu, die Lebenskraft zu stärken und ermöglichen die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung. Das Wohlbefinden wird verbessert, das Immunsystem wird gestärkt die Energie gesteigert. Bei regelmäßiger Übung spürt man schnell die enorme Wirkung des Qigong.

Man unterscheidet stilles Qigong (Jing Gong) und Qigong in Bewegung (Dong Gong). Basis aller Qigong-Übungen, ist das Zusammenspiel von Körper (Haltung u. Bewegung), Atmung und Geist (Konzentration, Imagination). Sie lernen verschiedene Übungen und Entspannungsmethoden aus beiden Bereichen kennen.

Kurs Nr. 59

Termin: 27.09. – 20.12.2010
Zeit: 10 x montags 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 57,00 €

Kursleitung: Brigitte Riedl, Qigong-Lehrerin, Diplom Sozialarbeiterin

Meine Kurse sind nach § 20 SGBV als Präventionsmaßnahme von den Krankenkassen zuschussfähig.

Weitere Infos unter: www.qigong-paderborn.de

Schnupperkurse - „In der Ruhe liegt die Kraft! - Entspannungsverfahren zum Ausprobieren und Mitmachen!“

Der Alltag hält zahlreiche Herausforderungen für uns bereit -- egal, wie jung oder alt wir sind. Wer diesen Herausforderungen gewachsen sein will, braucht eine gute Portion Ruhe und Gelassenheit. Diese Ruhe und Gelassenheit können Sie durch verschiedene Entspannungsverfahren erreichen -- möglichst bevor Ihre Seele SOS funkt. Machen sich bereits Stresssymptome bemerkbar, sollten Sie jetzt handeln und sich in diesem Seminar informieren, welche Möglichkeiten der Stressbewältigung es gibt.

In diesem Seminar werden z. B. Fragen wie "Was ist Stress?" -- "Was sind Stressreaktionen?" -- "Was für Entspannungsverfahren gibt es und wo liegen die Unterschiede?" usw. behandelt. Es werden Ihnen aber auch die "großen 3" Entspannungsverfahren zum Ausprobieren und Mitmachen vorgestellt: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen.

Kurs Nr. 106

Termin: 1x samstags, 18.09.2010
Zeit: 10:00 - 13:15 (inkl. 15 min. Pause)
Kosten: 14,00 €

Kurs Nr. 107

Termin: 1x samstags, 25.09.2010
Zeit: 15:00 - 18:15 (inkl. 15 min. Pause)
Kosten: 14,00 €

**Kursleitung: Frau Felicitas Tappe,
Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Bitte eine Decke und ein Kissen mitbringen

Durch Sonderveranstaltungen in unserem Hause kann sich die Kursdauer verlängern.
Über weitere Kurse informieren Sie sich bitte in der Presse, auf unserer Internetseite
(www.awo-paderborn.de) oder kommen Sie vorbei!

**Unser Cafe Bistro erwartet Sie werktags ab 12:00 Uhr
mit köstlichem Mittagessen, Cafe-Spezialitäten und hausgemachten Kuchen.
Gerne richten wir auch Ihre Feierlichkeiten in unseren Räumen aus.
Rufen Sie unverbindlich an, wir beraten Sie.**

Unser Haus wird gefördert durch das



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

und ist eine Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt,
Kreisverband Paderborn