

## Gut für Körper und Seele

### Midlife Care Yoga – Gelassen durch die Wechseljahre.

Nur wenn es uns gut geht, haben wir die Kraft, anderen etwas zu geben. Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die in der Mitte ihres Lebens stehen und mit den großen Veränderungen der Wechseljahre sowohl hormonell, körperlich als auch mental konfrontiert sind. Yoga kann Sie unterstützen, die Wechseljahre als wunderbare Lebensphase zu definieren, um sich in Ihrer Haut wohlfühlen und selbstbewusst durch die Menopause zu gehen.

Midlife Care Yoga setzt sich aus den Elementen des körperlich geprägten Hatha-Yoga und des energetischen Kundalini-Yoga zusammen. Die Übungsreihe besteht aus Atemtechniken und Körperübungen (Asanas), die speziell auf die weiblichen hormonergebenden Drüsen und Organe wirken.

Durch diesen Kurs lernen Sie, wie Sie die Veränderungen der Wechseljahre positiv annehmen, Ihre Lebensqualität verbessern, wieder Ihre Balance finden und den Horizont erweitern. Es macht Mut und schenkt Selbstvertrauen.

<b>310</b>	Montag	<b>16.01.2023</b>	20 Kurstage
	Dauer	<b>16:15 bis 17:45 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>150,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Duygu Mock</b>	

**! Bitte mitbringen:** Wolldecke, warme Socken und Strickjacke



## Yoga 50 plus – Lernen Sie, sich zu entspannen!

Yoga hält den Körper fit, sorgt für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischt Geist und Seele. Besonders in zunehmendem Alter ist dies wichtig, um Beschwerden vorzubeugen, Krankheiten zu vermeiden und ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Yoga 50 plus widmet sich sanft den Problemstellen: Durch leichte, runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und mit Gleichgewichtsübungen die Koordination verbessert. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen tanken Sie neue Kräfte und fühlen sich wohler.

<b>311</b>	Montag	<b>16.01.2023</b>	20 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 19:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>150,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Duygu Mock</b>	

**!** Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke



## Yoga für Jedermann

Der Übungsweg des Yoga wendet sich an den Menschen in seiner ganzen Vielfalt. Yoga ist ein Weg zur Selbstfindung und gleichzeitig ein Mittel, um dem Menschen auf der Suche nach Wandel behilflich zu sein. Es verhilft ihm zu mehr Gesundheit, Ruhe, Klarheit im Geist, mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber.

<b>312</b>	Mittwoch	<b>18.01.2023</b>	22 Kurstage
	Dauer	<b>17:00 bis 18:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>110,00 Euro</b>	
<b>313</b>	Freitag	<b>20.01.2023</b>	20 Kurstage
	Dauer	<b>11:30 bis 13:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>165,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Michaela Zaloha</b>	

**!** Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke

## ➤ Tai Chi Chuan – Level II

Man muss auch mal loslassen können! Mit gleichmäßig fließenden Bewegungen werden Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht. Das sanfte Bewegungstraining ist für jedes Alter geeignet. Schwerpunkt von Level II ist das Erlernen der Tai Chi Chuan Peking Form, sowie kleiner Tai Chi Formen.

**Vorkenntnisse sind erforderlich. Quereinstieg ist möglich.**

<b>314</b>	Mittwoch	<b>18.01.2023</b>	20 Kurstage
	Dauer	<b>15:15 bis 16:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>120,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Inge Formann</b>	

## ➤ Tai Chi Chuan – Level III

Im Kurs Level III wiederholen wir die Peking Form und erlernen die Lange Form, Yang Stil.

**Vorkenntnisse sind erforderlich. Quereinstieg ist möglich.**

<b>315</b>	Mittwoch	<b>18.01.2023</b>	20 Kurstage
	Dauer	<b>16:45 bis 18:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>120,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Inge Formann</b>	

- !** **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung
- !** **Ort:** Bei schönem Wetter treffen wir uns an der Orangerie (hinter dem Marmorbad), Karlsau



## Entspannt durch den Alltag

Im Alltag haben wir viele Verpflichtungen, Verantwortung, Termine und mehr. Da bleibt oft wenig Zeit für Pausen. In diesem Kurs können Sie abschalten! Durch bewusste regelmäßige Entspannung können Sie zu einer gesunden Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden. Und dies erwartet Sie: Abschalten in Fantasiereisen, BodyScan, Yoga-Übungen und YogaNidra, Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, Atemübungen. Außerdem klären wir, wie auch Zuhause Entspannung gelingt, was einen stresst und was man verändern kann. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst!

<b>316</b>	Dienstag	<b>24.01.2023</b>	22 Kurstage
	Dauer	<b>16:30 bis 17:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>110,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Denise Jeske</b>	

**!** Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, dicke Socken



## Jin Shin Jyutsu – Infoabend

Jin Shin Jyutsu, auch als Japanisches Heilströmen bekannt, ist eine jahrtausendealte Kunst zur Selbstheilung und Energetisierung. In diesem Vortrag hören wir nicht nur die Geschichte von der Geburt des Jin Shin Jyutsu, auf welchem Weg es nach Europa kam und wann wir es anwenden können, sondern wir erfahren auch, dass wir es oft intuitiv einsetzen. Wir machen erste Übungen zum Selbstströmen und spüren die wohltuende und entspannende Wirkung.

<b>317</b>	Donnerstag	<b>26.01.2023</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Ina Imgart</b>	

## ▀ Jin Shin Jyutsu – Kurs I

In und um uns fließt eine Lebensenergie. Wird sie blockiert, zum Beispiel durch Alltagsstress, bemerken wir dies durch Verspannungen, Stressgefühlen, Schmerzen oder Verstimmungen. Jin Shin Jyutsu ist ein wertvolles wie einfaches Hilfsmittel gegen solche Disharmonien. Wir lernen einfache Griffe zur Anwendung in allen Lebenslagen, um uns mühelos selbst zu strömen und damit Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Dies führt sofort zu einer wunderbaren Entspannung.

<b>318</b>	Donnerstag	<b>09.02.2023</b>	15 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>75,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Ina Imgart</b>	

## ▀ Jin Shin Jyutsu – Kurs II

Wir schauen uns die Energieschlösser näher an: Ihre Lage, ihre Funktion und die Auswirkungen, wenn sie blockiert sein sollten. Wir lernen Selbsthilfegriffe, um die Schlösser zu öffnen und durchlässig zu halten. So kann die Energie ungehindert fließen, Entspannung tritt ein und Stress wird abgebaut. Das Ziel ist mehr Gelassenheit im Alltag.

**Dieser Kurs kann auch unabhängig von Kurs I besucht werden.**

<b>319</b>	Donnerstag	<b>09.02.2023</b>	15 Kurstage
	Dauer	<b>19:00 bis 20:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>75,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Ina Imgart</b>	

**! Bitte mitbringen:** Wolldecke, warme Socken und Strickjacke sowie farbige Stifte und ein kleines Heft

**! Kursbücher:** Können über die Kursleiterin bezogen werden.

## Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Kassel

Schwangerschaftsberatung und Betreuungsverein



Die Freiheit 2  
34117 Kassel  
Telefon: (0561) 70 04-2 36  
Fax: (0561) 70 04-1 63  
info@skf-kassel.de

Terminvereinbarung/  
Information  
Mo., Do.: 10-12 Uhr  
Fr.: 9-12 Uhr  
Di.: 15-18 Uhr

*Sprechzeiten nach Vereinbarung*