

Von Pole-Dance über Sunset-Pause bis Kinder-Traumata

Beim Bad Driburger Gesundheitsfestival „Losaga – Urlaub ' dich gesund“ gibt es bis zum Wochenende noch zahlreiche Angebote.

Bad Driburg. Bis zum Sonntag werden noch zahlreiche Kurse und Schnupperstunden beim Gesundheitsfestival „Losaga – Urlaub ' dich gesund“ angeboten. Ausführliche Informationen zu Inhalten und Bedingungen gibt es dazu bei der Volkshochschule Bad Driburg. Anmeldungen zu den Angeboten sind unter Tel. 05253 974070 oder www.vhs-driburg.de möglich.

Schnupperstunde: Stretching

Stretching verbessert die Beweglichkeit, führt zu mehr Flexibilität und einem besseren Körpergefühl. Dieser Kurs ist für alle geeignet – unabhängig vom aktuellen Trainingsstand. Die VHS bietet eine Schnupperstunde am Donnerstag, 27. August, von 19 bis 20 Uhr an.

Kundalini-Yoga für Anfänger

Yoga ist bestens geeignet, um Problemen wie Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen entgegenzuwirken. Dabei stellt sich der Erfolg umso deutlicher ein, je regelmäßiger und langfristiger die Technik angewendet wird. Die Kundalini-Yoga Asanas (Übun-

gen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend sowie belebend.

Die VHS bietet diese Schnupperstunde am Donnerstag, 27. August, von 18 bis 19.30 Uhr an. Kundalini-Yoga wird von Manuela Ernst geleitet und findet im VHS-Hauptverwaltungssitz, Zugang über Lange Str. 97, Bad Driburg statt.

Entspannungsrunde Yin-Yoga

Yin-Yoga hat eine lange Tradition und ist tief verwurzelt in der traditionellen chinesischen Medizin. Yin-Yoga ist eine besonders sanfte, ruhige Yoga-Art und zielt auf die Yin-Hälfte des Körpers ab, im Gegensatz zu dem bewegungsintensiveren Yoga-Arten. Durch das lange Halten einer bestimmten Position wird das Bindegewebe, insbesondere die Faszien (das Gewebe, das Muskeln, Knochen und Organe umgibt) intensiv gedehnt. Durch die Ruhe und das Innehalten, ist die Entspannung Ziel der Stunde.

Die VHS bietet am Donnerstag, 27. August, von 19 bis 20 Uhr eine Entspannungsrunde mit Yin-Yoga an. Die Stunde wird von Marina Plückebaum geleitet und findet im

VHS-Hauptverwaltungssitz in Bad Driburg statt.

Pole Dance

Die VHS bietet am Freitag, 28. August, von 17 bis 18 Uhr eine Schnupperstunde „Pole Dance“ an. In der entspannten Atmosphäre des Pole-Galaxy-Studios, lernen die Teilnehmer die Grundlagen des Pole Dance sowie erste Figuren, Drehungen und Kombinationen kennen.

Pilates am Wochenende

Die VHS bietet am Samstag, 29. August, zwei Mal Pilates am Wochenende über den Dächern Bad Driburgs an – in der Zeit von 14 bis 14.45 Uhr und von 15 bis 15.45 Uhr im VHS-Hauptverwaltungssitz in Bad Driburg statt. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert und mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer wird verbessert.

Lösungsorientierter Ansatz

Perspektiven wechseln, Handlungsspielräume erweitern: Die VHS bietet am Freitag, 28. August, um 16 Uhr einen Vortrag zum Thema „Lösungs-

orientierter Ansatz in der Pädagogik. Perspektiven wechseln, Handlungsspielräume erweitern“ an. Die Veranstaltung wird von Martin Hagemann geleitet und findet im VHS-Hauptverwaltungssitz, Zugang über Lange Str. 97, Bad Driburg statt. Im pädagogischen Alltag stehen Fachkräfte – und ebenso Eltern – häufig vor herausfordernden Situationen, in denen scheinbar Probleme im Vordergrund stehen. Der lösungsorientierte Ansatz bietet hier eine wirkungsvolle Alternative: Statt Defizite zu analysieren, richtet dieser Ansatz den Blick auf Ressourcen, Stärken und konkrete Handlungsmöglichkeiten.

Hilfe für Pflegebedürftige

Die VHS bietet am Freitag, 28. August, von 11 bis 12.30 Uhr den Orientierungskurs zum Thema „Was tun bei Pflegebedürftigkeit“ an. Die Veranstaltung wird von Daniela Neumann geleitet und findet im VHS-Hauptverwaltungssitz in Bad Driburg statt. Der Kurs bietet den Teilnehmern in etwa 120 Minuten wertvolle Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten, Pflegeleistungen und hilfreichen Hilfsmitteln.

Shaolin Chikung

Die VHS bietet am Freitag, 28. August, um 9.30 Uhr eine Schnupperstunde zum Shaolin Chikung an. Das ist eine Bewegungslehre für mehr Balance und Wohlbefinden. Die Veranstaltung wird von Shaolin Garten OWL geleitet und findet im VHS-Hauptverwaltungssitz in Bad Driburg statt.

Tagesretreat mit Adriana

Die VHS bietet am Samstag, 29. August, von 10 bis 14 Uhr ein „Tagesretreat mit Adriana“ im VHS-Hauptverwaltungssitz in Bad Driburg an. Es geht um Meditation, Yoga, Achtsamkeitsübungen & Embodiment Practices sorgen für mehr Balance und innere Ruhe. Dieses Tagesretreat ist eine Auszeit, die darauf abzielt, Körper, Geist und Seele zu regenerieren, zu stärken und wieder ganz bei sich anzukommen.

Trauma verstehen

Die VHS bietet am Samstag, 29. August, von 9 bis 14 Uhr einen Workshop zum Thema „Trauma verstehen – Kinder stärken: Eine Einführung in die Psychotraumatologie“ an. Die Veranstaltung wird von Manuela Klein geleitet und findet im VHS-Hauptverwal-

tungssitz in Bad Driburg statt. Kinder erleben die Welt intensiv und manchmal auch belastend. Doch was passiert, wenn Erlebnisse zu tiefen seelischen Spuren führen? In diesem praxisnahen Workshop erhalten die Teilnehmer eine fundierte Einführung in die Psychotraumatologie und lernen, belastete Kinder besser zu verstehen und zu begleiten.

Sunset-Pause

Die VHS bietet am Samstag, 29. August, von 21 bis 22 Uhr und am Sonntag, 30. August, zur gleichen Zeit „Sunset Pause – Durchatmen. Loslassen. Neu fokussieren über den Dächern von Bad Driburg“ an. Die Veranstaltung findet im VHS-Hauptverwaltungssitz in Bad Driburg statt. Mit einfachen Atemübungen, kurzen Meditationen und sanfter Bewegung finden die Teilnehmer zurück zu sich selbst. Schritt für Schritt entsteht mehr Ruhe, mehr Klarheit und ein bewussteres Körpergefühl.

Entspannt am Bildschirm

Die Volkshochschule bietet am Sonntag, 30. August, von 10 bis 12.15 Uhr einen Schnuppertermin zur Alexander-Technik an: Entspannt und mit Leichtigkeit am Bildschirm

arbeiten. Die Veranstaltung findet im VHS-Hauptverwaltungssitz in Bad Driburg statt. Eine ungünstige Sitzposition, die falsche Mouse-Nutzung oder die unvorteilhafte Art auf den Bildschirm zu sehen, kann zu Rücken-, Kopf- und Spannungsschmerzen führen. Das soll sich mit dem Kurs ändern.

Nerven und Muskeln schonen

Die Volkshochschule bietet am Sonntag, 30. August, von 10 bis 10.45 Uhr Training für Vielsitzer „Faszien low intensity“ an. Die Veranstaltung findet im VHS-Hauptverwaltungssitz in Bad Driburg statt. Mit dem „low intensity-Training“ soll sichergestellt werden, dass auch für Menschen mit leichten Bewegungseinschränkungen die Ausführung der Übungen ebenso in Alltags- als auch in Berufskleidung möglich ist. Da das Übungssystem auf den Einsatz von Faszienrolle und Co. verzichtet, können alle Übungen in stehenden oder sitzenden Positionen durchgeführt werden. So ist die Anwendung der Übungen in beruflichen Settings, zuhause, unter freiem Himmel oder unterwegs möglich, um faszialen Problemen vorzubeugen.