

anderes lernen - Haus Felsenkeller e.V. Altenkirchen

Bildungsangebote in Kooperation mit der VG Altenkirchen-Flammersfeld

Aktuell müssen leider alle Kurstermine bis zum 20.04. ausfallen. Aber wir wollen nicht versäumen, einen optimistischen Blick in die Zeit danach zu werfen.

Tai Chi & Qi Gong

Es werden der traditionelle Yang Stil (Tai Chi) und die passenden Qi Gong Übungen kombiniert. Die Qi Gong- und Tai Chi Übungen sind für jedes Alter, AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen, geeignet. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Atmung. Qi Gong Atemübungen helfen den Atem zu spüren und so einen sanften Atemfluss in der Tai Chi Form zu fühlen. Das Wohlbefinden im Alltag verbessert sich dadurch spürbar.

Referent: Michael Schmidt

Montags, ab 20.04., 17:00 – 18:30 Uhr, 9-mal, Gebühr: 90 Euro

Qi Gong

Durch Qi Gong Übungen erreicht man, das Qi im Körper in gleichmäßigem Fluss zu halten. Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert und der Qi-Fluss harmonisiert, um Krankheiten und Stresszuständen (Burn-out) entgegenzuwirken. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Atemübungen mit Qi Gong. Durch den sanften, tiefen Atemrhythmus spüren wir im Stillen Qi Gong, um in den Qi Gong Bewegungsübungen den Atem besser wahrzunehmen.

Referent: Michael Schmidt

Montags, ab 20.04., 18:30 – 20:00 Uhr, 9-mal, Gebühr: 90 Euro

Fridays for Future & "WWgoesgreen" - Engagierte Menschen stellen sich vor

"WWgoesgreen" hat mit einer Schülergruppe angefangen, die gemeinsam zum ersten "Fridays for Future"-Streik gefahren ist. Nur wer die Menschen und ihre Beweggründe kennt, kann sich zwischen Kritikern und Anhängern der Bewegung positionieren. An diesem Abend stellen die Gruppen "WWgoesgreen" und Fridays for Future sich und ihre Forderungen vor.

Referentin: Lisa Rosbach, Mitbegründerin und Aktivistin in beiden Gruppen

Donnerstag, 23.04., 19:00 – 21:00 Uhr, Gebühr: 5 Euro

After-Work-Siesta - Einfach nur zur Ruhe kommen

Nach einem anstrengenden Arbeitstag ohne eigenes Zutun in die wohltuende Regeneration zu kommen ist angenehm. Getragen von Stimme und Klängen können Körper, Geist und Seele neue Kraft schöpfen.

Sabine Lichtenthäler: Mentaltrainerin, Meditationskursleiterin, Coachin, Klangtherapeutin

Donnerstags, ab 23.04., 17:15 – 18:15 Uhr, 8-mal, Gebühr: 65 Euro

Lach-Yoga - Ein Kick für die Lebenslust

Lach-Yoga ist ein einzigartiges Training für Körper, Geist und Seele. Dieser Workshop soll ein Anstoß sein, mit Lach-Yoga und verschiedenen Übungen aus Atemtherapie und Kinesiologie Freude im Alltag zu entdecken. Auch Pantomime und körpertherapeutische Elemente lassen lebenslustige Energie aufkommen.

Leitung: Sammy Boroumand, Physiotherapeut und Lachtrainer

Samstag, 25.04., 13:00 – 16:00 Uhr, Gebühr: 35 Euro

Für die Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.

Tel.: 02681/986412 und das Anmeldetelefon: 02681/803598

Fax: 02681/7638 oder www.haus-felsenkeller.de