

Workshops		Raum V0.10	Raum V1.21	Raum V1.04	Vorträge	Aktionsstände
10:15 - 11:15 Uhr	Raum V1.18 Progressive Muskelentspannung	"Traumzeiten" Zusammen entspannen	Tai Chi - mal erleben	Lachyoga	Raum V1.02 Mehr Lebenskraft mit ätherischen Ölen	Ganztags im Foyer KJDoTT: Reiki to go 11:00-12:00 + 13:00-15:00 Ernährungscoach, S. Steinhäuser
15 min Pause						
11:30 - 12:30 Uhr	Klangmeditation	Frei von Stress und Anspannung mit dem Body Scan	Faszien Training in den Alltag integrieren		Warum Massage mehr als Entspannung ist	Salü: Richtig & erholsam Saunieren Ioulan: Kurze manuelle Faszienbehandlung Hautmeisterin, C. Mörike
Pause						
12:45 - 13:45 Uhr	Eintauchen in die Welt der Entspannung		Die Middendorf - Atemarbeit®	Hochsensibel glücklich und entspannt	Gesund und glücklich mit Yoga	ADEQUAT: TCM - Akupressur
30 min Pause						Studio im Sportpark-MTV Treibend: Stressabbau & Entspannung durch Bewegung.
14:15 - 15:15 Uhr	Vitalisierende Praxis aus dem Therapeutischen Yoga	Autogenes Training		Freies Spielen mit internationalen Klanginstrumenten	Hawaiianische Massagekunst, Energie- und Körperarbeit	

Christina Logemann erzählt mit ihrem Papiertheater die lustige Geschichte „Meine Biber haben Fieber“

**vhs** Volkshochschule  
REGION Lüneburg

Haagestraße 4  
21335 Lüneburg

Anmeldung & Infos  
Wiebke Dedow  
Tel 04131 1566-113  
wiebke.dedow@vhs.lueneburg.de  
www.vhslg.de

## AUSSTELLER



Gesundsein · Spiritualität · Dialog



ADEQUAT  
TCM - AKUPRESSUR



China - Projekte & Kooperationen  
vital und bewegt  
Fitness see Frauen für Frauen



Sie sind herzlich eingeladen sich an den Infoständen kostenlos zu informieren – auch wenn Sie keine Workshops besuchen möchten!  
Auf die kleinen Besucher wartet eine Spielecke!

Anmeldung für die Workshops am 17.2.19 ab 9:30 Uhr. Bringen Sie gern Ihre eigene Matte und/oder Decke mit. Teilnahmegebühr 20 € (inkl. Mittagssnack, Getränk, Smoothie, Workshops, Vorträge, Mitmachaktionen und 10 € Frühlingsrabatt auf einen Kurs aus dem laufenden VHS-Programm bei Buchung bis zum 20.03.2019).

Alle Infos unter [www.vhslg.de](http://www.vhslg.de)



# GESUNDHEITSTAG

Workshops, Vorträge und Infostände  
zum Thema Entspannung & Stressbewältigung

## 17. Februar 2019

10:00 - 15:30 Uhr

EIN  
ENTSPANNUNGS-  
SONNTAG  
FÜR ALLE

KOMMEN,  
MITMACHEN,  
ENTSPANNEN  
- WIR FREUEN  
UNS AUF SIE!

**vhs** Volkshochschule  
REGION Lüneburg



## GESUNDHEITSTAG IN DER VHS

Stress ist überall, man sollte am besten lernen wie man damit umgeht. Dafür ist dieser Tag besonders geeignet.

Nutzen Sie die Chance die Angebote und Möglichkeiten von verschiedenen Akteuren aus Stadt und Landkreis Lüneburg zu testen.



Stöbern Sie einfach in dem großen Angebot von Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden.

Bestimmt ist etwas Passendes für Sie dabei, damit Sie entspannt und voller Kraft durch das Jahr 2019 gehen können.

Für die kostenlosen Aktionen im Foyer steht eine Spendendose der Kindertafel bereit.



Wir freuen uns auf einen entspannten Tag mit Ihnen!

## VORTRÄGE

### Natürlich gesund!

#### Mehr Lebenskraft mit ätherischen Ölen

Vertrauen Sie auf die Heilkraft der Natur und stärken Sie Ihre Körpersysteme mit ätherischen Ölen! (H. Schirmer)

#### Warum Massage mehr als Entspannung ist

Massagetechniken ganzheitlich betrachtet, mit einigen praktischen Übungen im Sitzen. (A. Mannes)

#### Gesund und Glücklich mit Yoga

Erfahren Sie, wie Sie Yoga individuell für mehr Vitalität und Gesundheit nutzen können. (L. Paulini)



#### Hawaiian Feeling

Was uns die hawaiianische Kultur in Sachen Entspannung lehren kann: LOMI-Massage, Ho'oponopono, Atemtechniken und vieles mehr. (S. Krüger, Heilhaus Lüneburg e.V.)

## WORKSHOPS

### Progressive Muskelentspannung (Loulan, S. Gentz)

### Klangmeditation

Zum Entspannen und als eine Möglichkeit, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. (Vital&bewegt)

### Eintauchen in die Welt der Entspannung

Impulse für den Alltag (G. Kothe)

### Vitalisierende Praxis aus dem Therapeutischen Yoga

(L. Paulini)

### „Traumzeiten“ – Zusammen entspannen

Eine Verwöhnstunde für Schulkinder von 6-11 Jahren mit Eltern und/oder Großeltern (G. Kothe)

### Frei von Stress und Anspannung mit dem Body Scan

„Body Scan“ bezeichnet ein achtsames Einspüren in den eigenen Körper. Sie führen bewusst Ihre Aufmerksamkeit durch Ihren Körperinnenraum. Feine Wahrnehmungsübungen und sanfte Bewegungen unterstützen dabei das Lösen von Verspannungen. (B. Späker)

### Autogenes Training

Was passiert im Körper beim Autogenen Training? Vortrag und praktische Übung. (Hr. Dr. Schütte, Studio im Sportpark-MTV Treubund)

### Tai Chi - mal erleben

Schulung des Körperbewusstseins, Entspannung, Atemübung, Entwicklung der inneren Energie und Meditation in Bewegung. Erleben Sie erste Übungen. (S. Sivkovich)

### Faszination Faszien

Was die Methode kann, wie Sie wirkt und wem Sie hilft. Faszien Training in den Alltag integrieren. (J. Noack)

### Die Middendorf - Atemarbeit®

Im Alltag zur Ruhe kommen - Oder atmen Sie auch erst nach Feierabend? (B. Sawall)

### Lachyoga – Heute schon gelacht?

(M. Budig)



### Hochsensibel glücklich und entspannt

Hochsensibilität kurz erklärt, praktische Übungen und Tipps für mehr Entspannung. (S. Pilguy)

### Freies Spielen mit internationalen Klangerinstrumenten

Zusammen lassen wir - frei von Regeln - eine besondere Musik entstehen, die Energie und Ruhe schenkt. (N. Kindel)

## AKTIONSSTÄNDE

### Reiki to go

11:00 - 12:00 + 13:00 - 15:00 (KJDott)

### Kurze manuelle Faszienbehandlung

Gesundheit & Bewegung im Hanseviertel (Loulan, S. Gentz)

### Stressabbau und Entspannung durch Bewegung

Welche Möglichkeiten gibt es? (Studio im Sportpark-MTV Treubund)

### Hautmeisterin

Naturkosmetik vorstellen; kleine Behandlung (C. Mörike)

### Gesunde Ernährung im Alltag

Bewusstsein schaffen für eine einfache und gesunde Ernährung, ohne Diät. (Ernährungscoach S. Steinhäuser)

### Richtig und erholsam Saunieren

Antworten auf alle Fragen (Salü)

### TCM – Akupressur

Traditionelle Behandlungsmethode als schnelle Hilfe bei starken Schmerzen – kurze Probe-Behandlungen vor Ort (ADEQUAT)

### 13:45 - 14:15 Uhr Papiertheater

#### „Meine Biber haben Fieber“

Abschließend wird die Geschichte mit allen Kindern gesungen. (Christina Logemann)

