

ENTSPANNUNG

Tai Chi

Dozentin: Birgit Brendel

Tai Chi stammt aus der traditionellen chinesischen Philosophie und wird als weiche Kampfkunst bzw. Bewegungsmeditation bezeichnet. Die fließenden, runden Bewegungen bringen den Übenden zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe. Die Konzentration auf die Körpermitte lässt Tai Chi zur Meditation in Bewegung werden. Eine Heilgymnastik, die die Muskulatur lockert, die Wirbelsäule stärkt und die natürliche und entspannte Haltung des Körpers fördert.

Unterrichtet wird die Kurzform des Yang-Stils nach Prof. Cheng Man Chi`ng, nach der Übungsmethode von Master Huang Sheng-Shyan.

8 Abende, jeweils Montag von 18.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Montag, **7. März 2022**

Gebühr: 46,-- € ab 6 Teilnehmer / 54,-- € bei 5 Teilnehmern

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Veranstaltungsort: Ehemaliges Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Entspannung mit Klangschalen

Dozentin: Alexandra Rochholz, Klangschalenthérapeutin

Beim Klangerlebnis wird mit Klangschalen, Gongs, Zimbeln und Saiteninstrumenten ein „Klangraum“ geschaffen, der zum Träumen einlädt. Es tritt eine Tiefenentspannung ein, in der die Selbstheilungskräfte aktiviert und Stress und Spannungen abgebaut werden. Geist, Körper und Seele kommen wieder in Harmonie.

Die Teilnehmer werden gebeten, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitzubringen.

6 Abende, jeweils Montag, von 18.15 – 19.15 Uhr

Beginn: Montag, **7. März 2022**

Gebühr: 36,-- € ab 6 Teilnehmer / 44,-- € bei 5 Teilnehmern

Veranstaltungsort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

*Dozentin: Rosemarie Ederer,
Dipl.-Soziologin, Dipl. Psychogerontologin*

Entspannt von Kopf bis Fuß! - Die **achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung** (PME) ist einfache und wirkungsvolle Methode zur Stress- und Alltagsbewältigung, die gezielt und systematisch auf den Organismus wirkt. Die positiven Effekte sind wissenschaftlich gut erforscht und belegt.

Die Muskeln aktiv und bewusst anspannen und entspannen, das ist die Grundlage der Progressiven Muskelentspannung. Zu Beginn erfahren Sie, wie Sie kleinere Muskelgruppen wie die Muskeln der Arme, der Schultern, des Rückens und der Beine einzeln entspannen können. Später werden die Muskelgruppen zusammengefasst.

In den aufeinander aufbauenden Kursstunden lernen Sie u.a.,

- einfach und eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen.
- Ihre eigene Körperwahrnehmung zu schulen.
- in Stress-Situationen die körperlich-emotionale Erregung abbauen zu können.

2 Kurse, je 8 Abende

1. Kurs Beginn: Montag, **21. März 2022**, 19.30 Uhr – 20.45 Uhr

2. Kurs: Beginn: Donnerstag, **24. März 2022**, 18.15 – 19.30 Uhr

Gebühr je Kurs 55,-- € bei 7 Teiln. / 65,-- € bei 6 Teilnehmern / 77,-- € bei 5 Teilnehmern

Bitte bringen Sie mit: eine eigene Matte, evtl. eine Decke und ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und Socken.

Veranstaltungsort: Seniorendorf Kirschenallee, Thurnau.

Yoga am Vormittag

Dozentin: Gisela Häußinger, Yogalehrerin

Für die Menschen, die Zeit finden, am Vormittag einen Yoga-Kurs zu besuchen, ist es eine wunderbare Möglichkeit, fit, gestärkt und harmonisch in den Tag zu gehen.

2 Kurse, je **10 Vormittage** pro Kurs, jew. von 9.00 – 10.30 Uhr

1. Kurs, Beginn: Dienstag, **8. März 2022**

2. Kurs, Beginn: Donnerstag, **10. März 2022**

Gebühr je Kurs: 78,-- € bei 8 Teilnehmern

2 Kurse, je **5 Vormittage** pro Kurs, jew. von 9.00 – 10.30 Uhr

3. Kurs, Beginn: Dienstag, **21. Juni 2022**

4. Kurs, Beginn: Donnerstag, **23. Juni 2022**

Höchsteilnehmerzahl je Kurs: 8 Personen

Gebühr je Kurs: 39,-- € bei 8 Teilnehmern

Veranstaltungsort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Anmeldungen bitte bei der Kursleiterin: Gisela Häußinger, Thurnau, Tel. 09228-1681 oder 0171-2853249.

Yoga - Ein Weg zu Gesundheit, Ganzheit und Lebensfreude

Dozentin: Gisela Häußinger, Yogalehrerin

Yoga lässt uns unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder als harmonische Einheit wahrnehmen. Durch das Praktizieren der Yoga-Übungen lernen wir, achtsam mit unserem Körper umzugehen, unsere Flexibilität zu steigern und zu erhalten. Die Yoga-Atmung schenkt uns Kraft, Ausdauer, Vitalität und Gelassenheit; in der Meditation findet unser unruhiger Geist zur Ruhe und unser Körper tiefe, wohltuende Entspannung. Yoga ist ein Übungsweg mit dem man jederzeit und immer beginnen kann.

6 Kurse, je **10 Abende** pro Kurs, jeweils 90 Minuten

- | | |
|---|--|
| 1. Kurs: Beginn: <u>Dienstag</u> , | 08. März 2022 , 18.00 - 19.30 Uhr |
| 2. Kurs: Beginn: <u>Dienstag</u> , | 08. März 2022 , 19.30 - 21.00 Uhr |
| 3. Kurs: Beginn: <u>Mittwoch</u> , | 09. März 2022 , 18.00 - 19.30 Uhr |
| 4. Kurs: Beginn: <u>Mittwoch</u> , | 09. März 2022 , 19.30 - 21.00 Uhr |
| 5. Kurs: Beginn: <u>Donnerstag</u> , | 10. März 2022 , 18.00 - 19.30 Uhr |
| 6. Kurs: Beginn: <u>Donnerstag</u> , | 10. März 2022 , 19.30 - 21.00 Uhr |

Gebühr je Kurs: 78,-- € bei 8 Teilnehmern

6 Kurse, je **5 Abende** pro Kurs, jeweils 90 Minuten

- | | |
|---|--|
| 1. Kurs: Beginn: <u>Dienstag</u> , | 21. Juni 2022 , 18.00 - 19.30 Uhr |
| 2. Kurs: Beginn: <u>Dienstag</u> , | 21. Juni 2022 , 19.30 - 21.00 Uhr |
| 3. Kurs: Beginn: <u>Mittwoch</u> , | 22. Juni 2022 , 18.00 - 19.30 Uhr |
| 4. Kurs: Beginn: <u>Mittwoch</u> , | 22. Juni 2022 , 19.30 - 21.00 Uhr |
| 5. Kurs: Beginn: <u>Donnerstag</u> , | 23. Juni 2022 , 18.00 - 19.30 Uhr |
| 6. Kurs: Beginn: <u>Donnerstag</u> , | 23. Juni 2022 , 19.30 - 21.00 Uhr |

Gebühr je Kurs: 39,-- € bei 8 Teilnehmern

Höchsteilnehmerzahl je Kurs: 8 Personen

Veranstaltungsort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Anmeldungen bitte bei der Kursleiterin: Gisela Häußinger, Thurnau, Tel. 09228-1681 oder 0171-2853249.

