

# G E S U N D H E I T

## E N T S P A N N U N G

### ***Shinrin Yoku - heilsames Waldbaden***

Genaugenommen heißt Shinrin Yoku so viel wie „Die Natur mit der Seele trinken“. In der modernen Medizin gilt die Erforschung der Heilwirkungen der Bäume definitiv als Wissenschaft, die auf belegbare Fakten zurückgreifen kann. Waldmedizin stellt daher eine wunderbare ergänzende Therapieform dar, um gesund zu werden bzw. zu bleiben. Durch das Waldbaden werden Ihre Sinne mit Übungen aktiviert, es erfolgt Stressreduktion und das psychische Wohlbefinden verbessert sich. Eine wunderbare „Nebenwirkung“ davon ist, dass Sie sich selbst wieder besser mit Ihren eigenen Bedürfnissen spüren lernen und in Ihre Kreativität kommen.

Körperlich gesund werden und bleiben wird durch Waldbaden ebenfalls unterstützt. So ganz nebenbei bewirkt der Aufenthalt die Stärkung Ihres Immunsystems. Sie erhalten viele Tipps, wie Sie sich zukünftig wieder mehr mit der Natur verbinden können. Es gibt für Sie zusätzlich jahreszeitliche Infos über Wildkräuter, essbare Pilze und Beeren und ihre Verwendung.

1. Kurs - Thema: „Mit allen Sinnen den Wald wahrnehmen“
2. Kurs - Thema: „Entspannung und in die eigene Kraft kommen“
3. Kurs - Thema: „Landart – Kunst in und mit der Natur“

Mitzubringen sind jeweils wetterfeste Kleidung, Brotzeit, Getränk, Isomatte, kleiner Block und Stift

Dozentin: Angelika Linhardt, Waldgesundheitsexpertin  
Gebühr: 10,- € ab 7 Teilnehmer /15,- € ab 5 Teilnehmer je Termin  
Treffpunkt: Ende der Hirtengasse vor dem Hutschdorfer Wald, Thurnau

#### **Kurs-Nr. 23HTH3001**

1. Kurs-Termin: Dienstag, **26. September 2023**, 9.30 – 11.30 Uhr

#### **Kurs-Nr. 23HTH3002**

2. Kurs-Termin: Samstag, **14. Oktober 2023**, 14.00 – 16.00 Uhr

#### **Kurs-Nr. 23HTH3003**

3. Kurs-Termin: Freitag, **10. November 2023**, 13.30 – 15.30 Uhr

### ***Tai Chi für Anfänger und Wiedereinsteiger***

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.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die schon Tai Chi Erfahrung haben und nun im Yang-Stil nach Meister Huang üben wollen.

Dozentin: Birgit Brendel

Gebühr: 35,-- € ab 7 Teilnehmer / 40,-- € ab 6 Teilnehmer / 48,-- € ab 5 Teilnehmer  
VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

**Kurs-Nr. 23HTH3011**

Beginn: Montag, **18. September 2023, 5 x**, jew. 18.15 – 19.45 Uhr

**Kurs-Nr. 23HTH3012**

Beginn: Montag, **06. November 2023, 5 x**, jew. 18.15 – 19:45 Uhr

**Kurs-Nr. 23HTH3013**

Beginn: Montag, **08. Januar 2024, 5 x**, jew. 18.15 – 19.45 Uhr

**Kurs-Nr. 23HTH3014**

Beginn: Mittwoch, **20. September 2023, 5 x**, jew. 18.45 – 20.15 Uhr

**Kurs-Nr. 23HTH3015**

Beginn: Mittwoch, **08. November 2023, 5 x**, jew. 18.45 – 20.15 Uhr

**Kurs-Nr. 23HTH3016**

Beginn: Mittwoch, **10. Januar 2024, 5 x**, jew. 18.15 – 19.45 Uhr

### ***Qigong – Heilsame Bewegungsübungen für jedermann***

Unter dem Begriff Qigong werden chinesische Körperübungen verstanden, die Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung miteinander verbinden. Qigong-Übungen sollen die Lebensenergie („Qi) stärken, so dass der Praktizierende körperlich und geistig gesund bleibt und sein Leben verlängert.

Geübt wird zum Großteil im Stehen, bequeme Kleidung und dicke Socken reichen aus.

**Kurs-Nr. 23HTH3017**

Dozentin: Birgit Eichhorn

Gebühr: 60,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, **19. September 2023, 10 x**, jew. 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

**Kurs-Nr. 23HTH3018**

Dozentin: Birgit Eichhorn

Gebühr: 30,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, **09. Januar 2024, 5 x**, jew. 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

## ***Entspannung mit Klangschalen***

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.

### **Kurs-Nr. 23HTH3019**

Dozentin: Alexandra Rocholz

Gebühr: 60,-- € ab 6 Teilnehmer / 52,-- € ab 7 Teilnehmer

Beginn: Montag, **18. September 2023, 10 x**, jew. 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

### **Kurs-Nr. 23HTH30110**

Dozentin: Alexandra Rocholz

Gebühr: 30,-- € ab 6 Teilnehmer / 26,-- € ab 7 Teilnehmer

Beginn: Montag, **8. Januar 2024, 5 x**, jew. 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.