

Gesundes Leben

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund lebt und sich gesund fühlt, der empfindet auch auf der körperlichen, seelischen und psychischen Ebene Wohlbefinden und Zufriedenheit.



Darum baut die Gesundheitsbildung auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf:

- Eine gesunde Ernährung versorgt unseren Körper und unser Gehirn mit der notwendigen Energie.
- Regelmäßige, gemäßigte Bewegung fördert unser Herz-Kreislaufsystem - den Motor, der unseren Körper am Laufen hält.
- Entspannungspausen helfen, den Kopf frei zu bekommen, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Körperlichen, seelischen und psychischen Beeinträchtigungen wird vorbeugend begegnet.

Die Volkshochschule fördern Gesundheit

Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Die Volkshochschule nimmt diese Aufgabe gerne wahr.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen...

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam, selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen
- orientiert sich an der Nachfrage und gesellschaftlichen Entwicklungen



[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> Entspannung, Meditation

Veranstaltung "" (Nr.) ist für Anmeldungen nicht freigegeben.

Seite 1 von 1

242EE30114: Gehmeditation und Achtsamkeit

Meditation ist ein Übungsweg, auf dem der Geist zu Ruhe und Klarheit findet. Wir machen schnelle und sehr langsame Gehmeditation mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen.

Die Wahrnehmung der Natur spielt in diesem Kurs auch eine wichtige Rolle. Sie lernen, die Natur bewusster wahrzunehmen und sich mit ihr zu verbinden und außerdem, wie man die Schönheit und Ruhe der Natur in den Alltag integrieren kann, um mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu erlangen.

Insgesamt können Sie in diesem Meditationskurs die Fähigkeit verbessern, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, Gedanken und Emotionen zu regulieren und eine tiefere Verbindung zur Natur aufzubauen.

Kursort ist der Maudacher Bruch. Treffpunkt: Parkplatz Friesenheimer Weg an Kreuzung Meckenheimerstr/ Maudacherstr

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Beginndatum: Samstag, 12.10.2024, 14.00 Uhr

Engl Gabriele

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

242EE30113: Einführung in Autogenes Training (AT)

Sie lernen, wie sie durch Selbstbeeinflussung ihre körperliche und geistige Entspannung fördern und Stress abbauen können. Durch gezielte Konzentration auf bestimmte Körperregionen und innere Vorstellungsbilder führen Sie eine tiefe Entspannung herbei und können so ihre körperliche und mentale Gesundheit verbessern.

Ziel ist, dass Sie im Anschluss an den Kurs Autogenes Training ohne Anleitung anwenden können.

Beginndatum: Mittwoch, 30.10.2024, 17.30 Uhr

Blank Brigitte

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

242EE30111: Herz-Takt Meditation in Bewegung Einstimmung in die Weihnachtszeit

Das Herz wird allgemein als Ort der Liebe verstanden. Es steht auch für Vertrauen und Hingabe. Heute lernen Sie diese auf das Herz fokussierte Meditation. Sie wirkt wie ein Herzöffner.
Ein Warm-up, Atemübungen und das Erlernen der einfachen Schritte bereiten die Meditation vor: Die Gruppe bewegt sich in den gleichen schlichten Schritten.
Eine schöne Einstimmung in die Weihnachtszeit.

Beginndatum: Samstag, 16.11.2024, 14.30 Uhr

Manusch Dorothea

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

242EE30109: Meditation lernen - mit Klangschalen Workshop am Samstag

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Meditation mit Klangschalen
Unterstützt durch den sanften Klang werden Sie lernen, Ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und die Achtsamkeit zu stärken.

Beginndatum: Samstag, 11.01.2025, 14.00 Uhr

Schotter Bettina

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

251EE30112: Einführung in die Zen-Meditation

Die Zen-Meditation, auf die dieser Kurs den Fokus setzt, ist eine spezifische Art der buddhistischen Meditation, die sich auf die Praxis der Achtsamkeit und des gegenwärtigen Augenblicks konzentriert. Zen beinhaltet nicht nur die Sitzmeditation (auch auf einem Stuhl) sondern auch die Gehmeditation, die im Alltag hilfreich ist. Diese beiden Techniken werden im Kurs gelehrt und praktiziert.
Die Teilnehmenden erhalten im Kurs Impulse, wie sie Achtsamkeit und die Meditation in ihren Alltag einbauen können.

Beginndatum: Mittwoch, 29.01.2025, 17.30 Uhr

Engl Gabriele

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

251EE30108: Progressive Muskelentspannung

Mit der Progressiven Muskelentspannung lernen Sie "Entspannung durch Anspannung". Sie erwerben fundierte Kenntnisse darüber, wie durch gezielte Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen eine tiefe Entspannung erreicht werden kann. Diese Methode ist besonders für Einsteiger*innen geeignet, da sie leicht zu erlernen und umzusetzen ist. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, die erlernten Techniken selbstständig zu Hause anzuwenden.

Beginndatum: Montag, 03.02.2025, 18.15 Uhr

Mata Eigenmann Sandra

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

251EE30114: Gehmeditation und Achtsamkeit

Meditation ist ein Übungsweg, auf dem der Geist zu Ruhe und Klarheit findet. Wir machen schnelle und sehr langsame Gehmeditation mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen.

Die Wahrnehmung der Natur spielt in diesem Kurs auch eine wichtige Rolle. Sie lernen, die Natur bewusster wahrzunehmen und sich mit ihr zu verbinden und außerdem, wie man die Schönheit und Ruhe der Natur in den Alltag integrieren kann, um mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu erlangen.

Insgesamt können Sie in diesem Meditationskurs die Fähigkeit verbessern, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, Gedanken und Emotionen zu regulieren und eine tiefere Verbindung zur Natur aufzubauen.

Kursort ist der Maudacher Bruch. Treffpunkt: Parkplatz Friesenheimer Weg an Kreuzung Meckenheimerstr/Maudacherstr

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Beginndatum: Samstag, 22.02.2025, 14.00 Uhr

Engl Gabriele

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

251EE30113: Einführung in Autogenes Training (AT)

Sie lernen, wie sie durch Selbstbeeinflussung ihre körperliche und geistige Entspannung fördern und Stress abbauen können. Durch gezielte Konzentration auf bestimmte Körperregionen und innere Vorstellungsbilder führen Sie eine tiefe Entspannung herbei und können so ihre körperliche und mentale Gesundheit verbessern.

Ziel ist, dass Sie im Anschluss an den Kurs Autogenes Training ohne Anleitung anwenden können.

Beginndatum: Mittwoch, 12.03.2025, 17.30 Uhr

Blank Brigitte

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

251EE30111: Herz-Takt Meditation in Bewegung Einstimmung in die Weihnachtszeit

Das Herz wird allgemein als Ort der Liebe verstanden. Es steht auch für Vertrauen und Hingabe. Heute lernen Sie diese auf das Herz fokussierte Meditation. Sie wirkt wie ein Herzöffner.

Ein Warm-up, Atemübungen und das Erlernen der einfachen Schritte bereiten die Meditation vor: Die Gruppe bewegt sich in den gleichen schlichten Schritten.

Eine schöne Einstimmung in die Weihnachtszeit.

Beginndatum: Samstag, 29.03.2025, 14.30 Uhr

Manusch Dorothea

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

251EE30109: Meditation lernen - mit Klangschalen Workshop am Samstag

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Meditation mit Klangschalen

Unterstützt durch den sanften Klang werden Sie lernen, Ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und die Achtsamkeit zu stärken.

Beginndatum: Samstag, 24.05.2025, 14.00 Uhr

Schotter Bettina

