

Kneipp Info

Workshops

Workshop ‚Lust auf Hula – Südseezauber‘

Hula ist ein erzählender Tanz. Mit der Sprache ihres Körpers, mit Bewegungen und Handgesten stellt die Tänzerin Geschichten von Göttern und Naturgewalten, Liebe und Sehnsucht, aber auch von alltäglichen Gegebenheiten dar.

Ursprünglich war der Hula ein ritueller Tanz. Durch die Jahrhunderte veränderte sich der Stil vom Kult-Tanz zum Unterhaltungstanz, dem modernen, weich fließenden „Hula Auwana“.

Der hawaiianische Tanz ist ein Weg zu gesteigertem Wohlbefinden. Weiche, fließende Bewegungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und Harmonie. Der Hula ist weiblich, anmutig und vermittelt ein völlig neues Körpergefühl.

Auf sanfte Weise wird der ganze Körper trainiert. Zudem schult das Lernen von Schrittkombinationen und Figurenfolgen das Gedächtnis und hält geistig fit.



Die Leitung des Workshops hat Gabriele Rölker, Sprachtherapeutin und Qi Gong-Lehrerin mit langjähriger Tanzerfahrung in verschiedenen Stilrichtungen. Sie beschäftigt sich seit über 8 Jahren mit den Tanzkulturen der Südsee. Ausgebildet wurde sie bei verschiedenen hawaiianischen Lehrern, z.B. Nalanie und Roselle Bailey. Sie gibt seit Jahren Workshops und Seminare.



Foto: Corbis

1300

**Workshop Hawaiianischer Tanz
‚Lust auf Hula – Südseezauber‘**

Samstag, 15. Oktober

15.00 – 18.00 Uhr

TREFFPUNKT im Katharina-Luther-Haus, Feuerbornstraße 36

Leitung: Gabriele Rölker

Gebühr: Mitglieder € 18,-, Gäste € 20,-

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Die Fünf >Tibeter< ®

Aus alten Texten geht hervor, dass diese fünf effektiven Riten ein altes Geheimnis der Tibeter sind und eine Quelle der Erneuerung und Langlebigkeit. Sie steigern unsere Vitalität, aktivieren unser kreatives Potential und unsere Energie bis ins hohe Alter. Sie sind bei weitem mehr als Gymnastik oder Fitnessstraining- die körperlich Äußere Fitness bewirkt Innere Fitness – seelisch-geistiges Wohlbefinden.

Die Körperübungen haben ihre Wurzeln im Yoga. Drehungen, bestimmte Haltungen und eine kontrollierte Atmung stimulieren und regenerieren den Körper. Die Übungen – täglich ausgeführt – bewirken:

- Mehr Beweglichkeit
- Ein positives Körperbewusstsein
- Innere Ausgeglichenheit
- Mehr Lebensfreude
- Mehr Vitalität
- Zufriedenheit
- Eine bessere Kondition

1301

Workshops

Die Fünf >Tibeter< ®

A: Freitag, 30. September

B: Freitag, 21. Oktober

jeweils 16.00 – 19.00 Uhr

TREFFPUNKT im Katharina-Lutherhaus, Feuerbornstraße 36

Leitung: Daniela Kinzel

Gebühr je Tag: Mitglieder € 15,-,

Gäste € 18,-

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen



Daniela Kinzel

EFT-Klopfakupressur (Emotional Freedom Technique®)

*Der einfache und sanfte
Weg zur Auflösung von
emotionalen und körperlichen
Blockaden*



**Kirsten Born-
Schuller**

Klopf-Akupressur ist ein relativ neues Verfahren aus der energetischen Psychologie, das Ängste und psychosomatische Symptome schnell und einfach lösen kann. Das Jahrtausende alte Wissen der traditionellen chinesischen Medizin wird hier mit den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung und der Kinesiologie verbunden.

Um Blockaden im Energiesystem des Körpers aufzulösen, werden bestimmte Akupunkturpunkte am Kopf, am Oberkörper und an den Händen durch Klopfen stimuliert, während sich der Klient gleichzeitig mental auf sein Problem einstimmt. EFT kann als Ergänzung zu allen therapeutischen Behandlungen und als Selbsthilfetechnik selbst von Kindern eigenständig erlernt und effektiv eingesetzt werden. Viele Probleme können so gelindert, oft auch völlig beseitigt werden, z.B. Ängste, Stress, Burnout, Überlastung...

Kirsten Born-Schuller, eine der wenigen EFT-Anbieterinnen in Gütersloh, wird mit den Teilnehmer/innen

- Technik und die Wirkungsweise des EFT,
- mögliche Anwendungsgebiete und Fallbeispiele aus der Praxis,
- Lernen und Üben der Klopftechnik behandeln.

1302

Workshop EFT-Klopfakupressur

Samstag, 12. November

15.00 – 18.00 Uhr

Ev. Kindergarten Erlöserkirche, An der Erlöserkapelle 8, 33332 Gütersloh

Leitung: Kirsten Born-Schuller

Gebühr: Mitglieder € 15,-, Gäste € 18,-

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Qi Gong

Qi Gong beinhaltet verschiedene Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, die die Selbstheilungskräfte im Körper aktivieren. Es ist neben der Akupunktur ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin, nach der die Lebensenergie, auch Qi genannt, in einem System von Leitbahnen durch die Körper strömt. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Qi Gong stärkt das Immunsystem, fördert die Konzentrationsfähigkeit und hilft, Beschwerden von Zivilisationskrankheiten zu lindern. Die Qi Gong-Workshops des Kneipp-Vereins werden geleitet von der Physiotherapeutin und Qi Gong-Lehrerin Meggie Pagenkemper.



**Meggie
Pagenkemper**

1280

Qi Gong – Workshop

Freitag, 09. September

16.00 – 19.00 Uhr

TREFFPUNKT im Katharina-Luther-Haus, Feuerbornstraße 36

Leitung: Meggie Pagenkemper

Gebühr: Mitglieder € 15,-, Gäste € 18,-

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Durchführung der Kurse

Alle Kurse werden vom Paritätischen Bildungswerk, Landesverband NRW in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gütersloh e. V.



durchgeführt. Die Mitglieder des Kneipp-Vereins sind bei der Sporthilfe e. V. versichert. Gäste müssen selbst versichert sein. Der Kneipp-Verein ist im LandesSport-Bund NRW, im Stadtsportverband Gütersloh und DPWV, Landesverband NRW. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, so kann der Kurs nur mit 10 % Aufschlag auf die Teilnahmegebühren stattfinden, oder er muss ausfallen.

Änderungen sind vorbehalten.

Verzicht auf Teilnahme, unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entbinden nicht von der Zahlungsverpflichtung. Abmeldungen müssen spätestens 1 Woche vor Kursbeginn schriftlich erfolgen. Danach wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 7,50 € erhoben. Angemeldete Teilnehmer, die sich erst nach Kursbeginn abmelden, bleiben zahlungspflichtig.