

329

**01.03. Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz
(Marie-Luise Amstutz)**

Im Volkshochschulkurs in den Entspannungsurlaub gehen und Alltagsstress verschwinden lassen! Ob Prüfungsangst, Schlafstörungen oder Alltagsstress: Autogenes Training kann viele Beschwerden einfach und ohne Medikamente lindern. Die Entspannungsmethoden sind mit wenig Aufwand jederzeit anwendbar und eine einfache Möglichkeit zur schnellen Selbsthilfe. Interessierte aller Altersgruppen können die Kraft der Selbstheilung in diesem Kurs erlernen.

8 x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr, Gemeinschaftsschule
Gebühr: 50,00 €

**Yoga – Weg der Achtsamkeit
(Simone Uhl-Kösel)**

Ziel des Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Aktivitäten des Geistes. Hatha-Yoga ist ein Weg dahin. Er bietet ein Übungsprogramm aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Achtsam ausgeführte Körperübungen in Verbindung mit dem Atem, bewusstes Wahrnehmen und Spüren seiner selbst, Atem- und Konzentrationsübungen fördern die Beweglichkeit und das Wohlbefinden und lassen den Geist ruhig und klar werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken, Matte und (wenn vorhanden) ein Meditationskissen.

335 10 x Montag, 18.30-19.45 Uhr, Reiserstr. 34

08.01. Gebühr: 57,00 € **belegt**

360 10 x Mittwoch, 18.30-19.45 Uhr, Reiserstr. 34

10.01. Gebühr: 57,00 €

330 10 x Montag, 18.30-20.00 Uhr, Reiserstr. 34

09.04. Gebühr: 59,00 €

361 10 x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr, Reiserstr. 34

11.04. Gebühr: 59,00 €

**Yoga
(Anni Schuler)**

Harmonie zwischen Körper, Seele und Bewusstsein: Yoga beinhaltet Körper-, Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen. Yoga spricht den Menschen in seiner Ganzheit an und wirkt ausgleichend auf alle Lebensbereiche. Der Übende erfährt ein besseres Körperbewusstsein, er findet Ruhe, Zufriedenheit und Gelassenheit. **Yoga** kann unabhängig vom Alter erlernt und ausgeübt werden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken und eine Matte.

331 10 x Dienstag, 9.45-10.45 Uhr, Reiserstr. 34

09.01. Gebühr: 40,00 €

332 10 x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr, Ablachschule (Neubau)

09.01. Gebühr: 59,00 €

333 10 x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr, Ablachschule (Neubau)

09.01. Gebühr: 59,00 € **belegt**

334 10 x Donnerstag, 9.45-10.45 Uhr, Reiserstr. 34

11.01. Gebühr: 40,00 €

336 10 x Dienstag, 9.45-10.45 Uhr, Reiserstr. 34

10.04. Gebühr: 40,00 €

337 10 x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr, Ablachschule (Neubau)

10.04. Gebühr: 59,00 €

338 10 x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr, Ablachschule (Neubau)

10.04. Gebühr: 59,00 €

340 10 x Donnerstag, 9.45-10.45 Uhr, Reiserstr. 34

12.04. Gebühr: 40,00 €

341

**13.04. Die Vielseitigkeit des Hatha-Yoga
(Hermann Jaksche)**

Mit dem Erlernen von Körperpositionen (Asanas) entwickeln Sie ein neues Lebensgefühl, eine deutlich bessere Stabilität und eine neue innere Ruhe. Dynamische Bewegungsabläufe (Karanas) kräftigen den ganzen Körper, stärken Ihre Faszien und erhalten die Wirbelsäule geschmeidig. Sie praktizieren in der Gruppe verschiedene Möglichkeiten die Atemmechanik bewußt einzusetzen und erfahren die Grundlagen über den Energiekörper des Menschen. Brechen Sie auf zu einem neuen Bewußtsein! Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken und eine Matte.

10 x Freitag, 17.00-18.00 Uhr, Gymnastikhalle der Sonnenlugherschule

Gebühr: 40,00 €

**Halt, wo rennst Du hin? - Meditationsseminar für Anfänger und Geübte
(Renate Laschinger)**

Einfach da sein können, ohne etwas leisten zu müssen, und Wesentliches durch Stille erfahren - dazu lädt dieses Seminar ein. In der Eutonie und Zen-Meditation geht es mehr um das Lassen, das Zulassen und weniger darum, etwas zu tun. Sie können erfahren, wie sich innerhalb kurzer Zeit die Selbstwahrnehmung vertieft und eine wohltuende Körperspannung einkehrt. Bei der Klangmeditation entstehen durch das Anschlagen der Klangschalen gleichmäßige Klangwellen, deren Schwingungen sich im Körper ausbreiten. Dadurch kann der Energiefluss angeregt, Blockaden gelöst und tiefe Entspannung erreicht werden. Nach einer kurzen Einführung verläuft die Veranstaltung im Schweigen.

Bitte auf bequeme Kleidung und wärmende Socken achten. Zwei Decken oder eine Isomatte und Decke, bei Bedarf ein Kissen und (falls vorhanden) ein eigenes Meditationsbänkchen oder -kissen mitbringen.

339 Samstag, 13.30-16.30 Uhr, Kloster Habsthal, Klosterstr. 11, 88356 Ostrach-Habsthal
27.01. Gebühr: 30,00 €

Anmeldeschluss 20. Januar

342 Samstag, 13.30-16.30 Uhr, Kloster Habsthal, Klosterstr. 11, 88356 Ostrach-Habsthal
28.04. Gebühr: 30,00 €

Anmeldeschluss 21. April