

2.1 Yoga für Alle

Dozentin: Katrin Ikpoh



Nach einer langen Ruhephase nehmen Belastung in Familie und Beruf wieder zu. Wir werden auf einem ganzheitlichen Weg über Hartha-Yoga eine positive Einwirkung auf Körper, Geist und Seele aufbauen, um das Innere Gleichgewicht und ein gesundes Immunsystem zu stabilisieren.

- 2.1.1** Dienstag, 23. Aug. 2022
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.1.2** Dienstag, 23. Aug. 2022
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.1.3** Dienstag, 15. Nov. 2022
18.30 – 20.00 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €
- 2.1.4** Dienstag, 15. Nov. 2022
20.15 – 21.45 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €
- 2.1.5** Dienstag, 10. Jan. 2023
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.1.6** Dienstag, 10. Jan. 2023,
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.1.7** Dienstag, 11. Apr. 2023,
18.30 – 20.00 Uhr, 13 Abende, Geb.: 104,00 €
- 2.1.8** Dienstag, 11. Apr. 2023,
20.15 – 21.45 Uhr, 13 Abende, Geb. 104,00 €
- 2.1.9** Dienstag, 15. Aug. 2023,
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.1.10** Dienstag, 15. Aug. 2023,
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.1.11** Dienstag, 21. Nov. 2023,
18.30 – 20.00 Uhr, 5 Abende, Geb.: 40,00 €
- 2.1.12** Dienstag, 21. Nov. 2023,
20.15 – 21.45 Uhr, 5 Abende, Geb.: 40,00 €

2.2 Yoga für Schwangere

Dozentin: Katrin Ikpoh

Yoga für schwangere Frauen führt uns in enger Zusammenarbeit, gemeinsam einem freudigen Ziel entgegen; auf ruhige und gelassene Art

- 2.2.1** Mittwoch, 21. Sept. 2022,
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.2.2** Mittwoch, 15. Mrz. 2023,
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.2.3** Mittwoch, 23. Aug. 2023,
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €

2.3 Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dozentin: Marita Priwitzer

Yoga ist einer von vielen Wegen, der uns helfen kann, wieder mehr in Kontakt mit uns zu kommen. Das geschieht durch achtsames Hineingehen in die Asanas (Körperhaltungen) sowie den Atem- und Entspannungsübungen. Dabei können sich Verspannungen lösen, der Atem wieder freier fließen und neue Lebensenergien geweckt werden.

- 2.3.1** Mittwoch, 31. Aug. 2022
18.15 – 19.45 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 2.3.2** Mittwoch, 31. Aug. 2022
20.00 – 21.30 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 2.3.3** Mittwoch, 02. Nov. 2022
18.15 – 19.45 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €
- 2.3.4** Mittwoch, 02. Nov. 2022
20.00 – 21.30 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €
- 2.3.5** Mittwoch, 11. Jan. 2023
18.15 – 19.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.3.6** Mittwoch, 11. Jan. 2023
20.00 – 21.30 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.3.7** Mittwoch, 12. Apr. 2023
18.15 – 19.45 Uhr, 9 Abende, Geb.: 72,00 €
- 2.3.8** Mittwoch, 12. Apr. 2023
20.00 – 21.30 Uhr, 9 Abende, Geb.: 72,00 €
- 2.3.9** Mittwoch, 23. Aug. 2023
18.15 – 19.45 Uhr, 8 Abende, Geb.: 64,00 €
- 2.3.10** Mittwoch, 23. Aug. 2023
20.00 – 21.30 Uhr, 8 Abende, Geb.: 64,00 €
- 2.3.11** Mittwoch, 01. Nov. 2023
18.15 – 19.45 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 2.3.12** Mittwoch, 01. Nov. 2023
20.00 – 21.30 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €

2.4 Yoga auf dem Stuhl

Dozentin: Marita Priwitzer

Wer beim Älterwerden spürt, dass die Beweglichkeit und Muskelkraft nachlassen, ist in diesem Kurs genau richtig. Mit achtsamen Dehn- und Streckübungen werden die Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke gestärkt und die Beweglichkeit gefördert. Denn das ist in jedem Alter möglich. Dabei wechseln Spannung und Entspannung ab, sodass es keine Überforderung geben wird. Die Möglichkeiten bis zur Dehngrenze zu gelangen werden immer besser. Dieses werden Sie mit der Zeit selbst feststellen.

Ort: Alte Schule, Schulstr. 3, 27446 Deinstedt

- 2.4.1** Donnerstag, 01. Sept. 2022,
16.15 – 17.30 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 2.4.2** Donnerstag, 03. Nov. 2022
16.15 – 17.30 Uhr, 6 Abende, Geb. 48,00 €
- 2.4.3** Donnerstag, 12. Jan. 2023
16.15 – 17.30 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.4.4** Donnerstag, 13. Apr. 2023
16.15 – 17.30 Uhr, 9 Abende, Geb. 72,00 €
- 2.4.5** Donnerstag, 24. Aug. 2023
16.15 – 17.30 Uhr, 8 Abende, Geb.: 64,00 €
- 2.4.6** Donnerstag, 02. Nov. 2023
16.15 – 17.30 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €

2.5 Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dozentin: Marita Priwitzer

Siehe Kursbeschreibung 2.3

Ort: Alte Schule, Schulstr. 3, 27446 Deinstedt

- 2.5.1 Donnerstag, 01. Sept. 2022,
17.45 – 19.15 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 2.5.2 Donnerstag, 03. Nov. 2022,
17.45 – 19.15 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €
- 2.5.3 Donnerstag, 12. Januar 2023,
17.45 – 19.15 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.5.4 Donnerstag, 13. April 2023,
17.45 – 19.15 Uhr, 9 Abende, Geb.: 72,00 €
- 2.5.5 Donnerstag, 24. Aug. 2013
17.45 – 19.15 Uhr, 8 Abende, Geb.: 72,00 €
- 2.5.6 Donnerstag, 02. Nov. 2023
17.45 – 19.15 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €

2.6 Hatha-Yoga – Ein Weg zur eigenen Mitte

Dozentin: Magda Hoops

Yoga lehrt uns, dass das wahre Glück nur in uns selbst zu finden ist. Mit Hatha-Yoga (Körperstellungen) wollen wir Körper, Geist und Seele gesund und jung erhalten. Konzentration, Atmung und Entspannung sorgen für ein ruhvolles, erfülltes Leben. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

- 2.6.1 Do., 01. Sep. 22, 16.15 – 17.45 in Sandbostel,
11 Abende, Gebühr: 93,50 €
- 2.6.2 Do., 01. Sep. 22, 18.00 – 19.30 in Sandbostel,
11 Abende, Gebühr: 93,50 €
- 2.6.3 Do., 01. Sep. 22, 20.00 – 21.30 in Selsingen,
11 Abende, Gebühr: 93,50 €
- 2.6.4 Do., 19. Jan. 23, 16.15 – 17.45 in Sandbostel,
15 Abende, Gebühr: 127,50 €
- 2.6.5 Do., 19. Jan. 23, 18.00 – 19.30 in Sandbostel,
15 Abende, Gebühr: 127,50 €
- 2.6.6 Do., 19. Jan. 23, 20.00 – 21.30 in Selsingen,
15 Abende, Gebühr: 127,50 €
- 2.6.7 Do., 31. Aug. 23, 16.15 – 17.45 in Sandbostel,
11 Abende, Gebühr: 93,50 €
- 2.6.8 Do., 31. Aug. 23, 18.00 – 19.30 in Sandbostel,
11 Abende, Gebühr: 93,50 €
- 2.6.9 Do., 31. Aug. 23, 20.00 – 21.30 in Selsingen,
11 Abende, Gebühr: 93,50 €



2.7 Yoga-Auszeit mit MoWa

Dozent:in: Physio MoWa-Team, www.physio-mowa.de

Dieser Kurs ist für alle, die sich für Yoga interessieren. Yoga ist eine wundervolle Möglichkeit etwas für deinen Körper und Geist zu tun. Gerade in dieser schnelllebigen Zeit kommt die Entspannung oder Achtsamkeit viel zu kurz. Nimm dir eine Auszeit und fließe zusammen mit deiner Atmung durch verschiedene Körperhaltungen.

Ort: Physio MoWa-Praxis, Zeven, Gebühr: 96,00 €

Dauer: jeweils 8 Vormittage von 10.00 - 11.00 Uhr

2.7.1 Freitag, 02. September 2022

2.7.2 Freitag, 25. November 2022

2.7.3 Freitag, 24. Februar 2023

2.7.4 Freitag, 12. Mai 2023

2.7.5 Freitag, 21. Juli 2023

2.7.6 Freitag, 29. September 2023




AB SOFORT AUCH ONLINE

in unserer Apotheke shoppen, Rezepte einlösen,
bestellen und liefern lassen oder bei uns abholen!



Inh. Britta Schießelmann e.K. | Hauptstr. 18 | 27446 Selsingen
Tel.: 04284 334 | Mobil: 0171 8933400 | alte-apotheke-selsingen.de
info@alte-apotheke-selsingen.de | [fAlteApothekeSelsingen](https://www.facebook.com/AlteApothekeSelsingen)

2.8 Tai-Chi/Qigong „Yoga im Stehen“ – Meditation in Bewegung

Dozent: Peter Hönig

Einfache Übungen des Qigong und Tai-Chi in entspannter Atmosphäre zur Förderung der körperlichen und geistigen Fitness.

Ort: DGH Godenstedt, Im Dorfe, 27404 Godenstedt

Gebühr: 40,00 €

Dauer: jeweils 5 Abende, 19.15 – 20.15 Uhr

2.8.1 Mittwoch, 07. September 2022

2.8.2 Mittwoch, 12. Oktober 2022

2.8.3 Mittwoch, 16. November 2022

2.9 Yoga für Senioren

Dozent: Jörg-Henner Gresbrand, Yogalehrer (BYV)
Yoga kennt kein Alter. Es hält fit, macht stark, flexibel und hilft über manche Beschwerden hinweg. Sanftes individuelles Üben, vieles im Sitzen oder Liegen.

Gebühr: 94,00 €

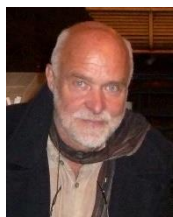
Dauer: 10 Nachmittage jeweils von 16.30 – 18.00 Uhr

2.9.1 Mittwoch, 07. September 2022

2.9.2 Mittwoch, 11. Januar 2023

2.9.3 Mittwoch, 19. April 2023

2.9.4 Mittwoch, 06. September 2023



Ich heiße Jörg-Henner Gresbrand und bin seit 2014 Yoga-Lehrer. Seitdem habe ich eine Reihe von Fort- und Weiterbildungen gemacht, z.B. Yin-Yoga, Yoga für Senioren, Klang-Yoga, Mantra-Yoga, usw. Seit 2017 bin ich in verschiedenen Einrichtungen als Yogalehrer tätig. Alle Ausbildungen habe ich bei Yoga-Vidya, Bad Meinberg absolviert. Kennengelernt habe ich Yoga im Jahr 2011, zunächst als Kursteilnehmer, um mein Leben spiritueller zu gestalten und zudem eine sinnvolle Aufgabe für die Zeit nach meinem Berufsleben zu haben. Seitdem praktiziere ich regelmäßig. Ich erlebe Yoga als ideale Kombination, einerseits den Körper fit und beweglich zu halten und andererseits gleichzeitig Geist und Seele wichtige Botschaften für das eigene Gleichgewicht zu geben. Mir macht es Freude, diese Erfahrungen weiter zu geben an Menschen, die offen sind für eine etwas andere Lebenshaltung.

2.10 Yin-Yoga

Dozent: Jörg-Henner Gresbrand, Mantra-Yogalehrer (BYV)
Diese Form des Yoga ist ein sehr ruhiger, passiver Yoga-Stil. Du praktizierst ihn ohne Muskelanspannung und hauptsächlich im Sitzen oder Liegen. Die Yin-Yoga-Wirkung ist in ihrer Definition durch langes Halten der Asanas gekennzeichnet. Du verweilst in einer Position etwa 3 – 5 Minuten, so erreichst du eine sanfte, aber effektive Dehnung der Muskeln und insbesondere der Faszien ganz ohne Leistungsdruck. Die angestrebte Yin-Yoga-Wirkung liegt in der absoluten Entspannung – körperlich, geistig und seelisch.

Gebühr: 94,00 €

Dauer: jeweils 10 Abende von 18.15 – 19.45 Uhr

2.10.1 Mittwoch, 07. September 2022

2.10.2 Mittwoch, 11. Januar 2023

2.10.3 Mittwoch, 19. April 2023

2.10.4 Mittwoch, 06. September 2023

2.11 Mantra-Yoga

Dozent: Jörg-Henner Gresbrand, Mantra-Yogalehrer (BYV)
Dieser Kurs ist geeignet für Yogis und Yoginis, die neugierig sind auf eine andere Form des Yoga. Grundkenntnisse im Yoga sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Die Übungen und Asanas folgen der Hatha-Schule, werden jedoch über weite Strecken musikalisch begleitet (Mantras-Gesang, Gitarre). Der emotionale Effekt wird dadurch erhöht, eine tiefere Entspannung tritt ein, wenn die Teilnehmenden eigene Stimmungen und Gefühle zulassen. Die Ansagen beschränken sich auf das Wesentliche.

Gebühr: 94,00 €

Dauer: jeweils 10 Abende von 20.00 – 21.30 Uhr

2.11.1 Mittwoch, 07. September 2022

2.11.2 Mittwoch, 11. Januar 2023

2.11.3 Mittwoch, 19. April 2023

2.11.4 Mittwoch, 06. September 2023

Bezuschussung von Gesundheitskursen

Seit dem 01.01.2014 sind nicht mehr die Krankenkassen sondern die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZZP) für die Prüfung und Zertifizierung der Präventionskurse nach § 20 (I) SGB V zuständig. Die ZZP hat einheitliche Prüfverfahren für die Anerkennung der Gesundheitskurse eingeführt. Dieses Verfahren erfordert, dass

- die Grund- und Zusatzqualifikation der Kursleiter einzureichen sind
- jede einzelne Kursstunde mit Ziel, Inhalt und Ablauf dargestellt wird
- pro Kurs ein von der ZZP genehmigtes Handbuch ausgelegt wird
- die Kurse auf max. 12 Unterrichtstermine á 90 Minuten festgelegt werden

Die Einhaltung dieses Verfahrens bedeutet einen sehr hohen Zeit- und Personalaufwand, der sich auf die Kursgebühr auswirken würde. Weiterhin widerspricht die Festlegung auf 12 Unterrichtstermine vielen unseren Kursangeboten.

Aus diesen Gründen nimmt die ABS nicht mehr an dem Verfahren der ZZP teil.

Weiterhin stellen wir Ihnen natürlich gerne eine allgemeine Teilnahmebescheinigung aus. Ob eine Kostenübernahme dann trotzdem möglich ist, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse.

Wir hoffen auf Ihr Verständnis.

Ihre ABS