



Kurs-Nr.: C3630G

Klangreisen -

Entspannung mit Klangschalen

*„Die wichtigsten Momente des Tages sind die,
in denen wir ganz bei uns sind.“ (Peter Hess)*

Mit klingenden Fantasiereisen sprechen wir eine Einladung aus, innezuhalten und sich durch Bilder und Impulse in die innere Balance zu begeben. Die harmonischen Klänge von Klangschalen erwecken die vorge-tragenen Geschichten regelrecht zum Leben!

Klang, Sprache und „innere Bilder“ verschmelzen zu einem kraftvollen Erlebnis, das Sie in eine entspannende Auszeit vom Alltag führt, in der der Geist zur Ruhe kommt. Die Kombination entfaltet eine ganz besondere Wirkung, die tief berührt.

Ziel ist es, die Gesundheit, durch ein Sich-einfach-nur-wohl-fühlen im Klang-Bad, zu stärken.

Die Kursleiterin, Thekla Rütten, ist Peter Hess-Klang-massagepraktikerin, Entspannungstrainerin für Fanta-sie- und Klangreisen (nach Emily und Peter Hess) so-wie Entspannungspädagogin.

Anmeldung bis 2. März 2026

Beginn: 11.03.2025, 1-mal
Mi 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
9,90,- €

Achtsamkeit leben & lernen

Achtsamkeit bedeutet, bewusst und auf-merksam im gegenwärtigen Moment zu sein – ohne zu bewerten oder zu urteilen.

Wenn Sie Achtsamkeit üben, schenken Sie sich selbst eine Pause vom hektischen Alltag und lernen, Ihre Gedanken und Ge-fühle mit mehr Ruhe und Klarheit wahrzu-nehmen.

Durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis können Sie Stress reduzieren, innere Ausgeglichenheit stärken und Ihre Le-bensfreude erhöhen. Sie entdecken, wie wertvoll und bereichernd es ist, den Au-genblick bewusst zu erleben – sei es beim Atmen, Gehen oder ganz einfachen All-tagssituationen.

Starten Sie heute und lassen Sie sich er-mutigen, mehr Gelassenheit und Wohlbe-finden in Ihr Leben einzuladen.

Wir freuen uns auf Sie!



Achtsamkeit

**Stressbewältigung durch
Achtsamkeit,
Auszeit im Wald,
Ayurveda-Handmassage,
Klangreisen**

Entdecken Sie unsere Kurse!

Kurs-Nr.: C3451G

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Das Seminar nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn vermittelt eine effektive Selbsthilfemethode (MBSR), um belastende Situationen besser zu bewältigen. Achtsamkeit bedeutet hier, den Moment bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen – etwa bei Stress, taktlosen Kollegen oder Schmerzen. Die Technik: anhalten, atmen, wahrnehmen (mbsr-mbct VERBAND).

Vier Übungen werden vermittelt:

- Bodyscan (Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperstellen lenken)
- Achtsame Körperarbeit (leichte Dehnungen und bewusste Körperwahrnehmung)
- Sitzmeditation (Wahrnehmung von Atem, Körper, Gedanken und Gefühlen)
- 3-Schritt Atemraum (kurze Übung, um ins Hier-und-Jetzt zurückzukehren)

Diese Praxis fördert innere Ruhe und vertieft die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung ergänzen das Programm.

MBSR hilft im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen und schwierigen Kommunikationssituationen und richtet sich an alle, die ihre innere Ausgeglichenheit aktiv stärken möchten.

Beginn: 30.01.2026, 9-mal
Fr 18.30 Uhr bis 20.45 Uhr
185,00,- €



Kurs-Nr.: C3490G

Auszeit im Wald - Shinrin Yoku - Heilsames Waldbaden in der Praxis

In diesem Kurs lernen Sie eine Methode kennen, mit der sich Körper und Geist tief entspannen lassen. Wissenschaftliche Studien belegen, wie Waldbaden unsere Gesundheit und Psyche stärkt. Dabei gehen wir still, achtsam und langsam, nutzen alle Sinne und erleben den Wald ganz bewusst. Die heilsamen Stoffe in der Luft wirken dabei besonders gesundheitsfördernd. Sie werden zu Meditationen, Atem- und Wahrnehmungsübungen angeleitet. Pausen und Zeit für Austausch runden die Exkursion ab. Je nach Wetter genießen Sie in der letzten Stunde eine Entspannung in Hängematten zwischen den Bäumen.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage/Picknickdecke, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, kleinen Rucksack mit Getränk und Imbiss.

Die leichten Outdoor-Hängematten (ca. 800 g) werden am Treffpunkt verteilt und können im Rucksack mitgenommen werden.

Der genaue Ort wird noch bekannt gegeben und liegt 10–15 km um Geldern. Eventuell ist eine Anfahrt per PKW zum Waldparkplatz nötig. Eine Wegbeschreibung erhalten Sie eine Woche vorher. Der Kurs findet auch bei Regen statt, bei schwerem Unwetter erfolgt eine Verschiebung.

Anmeldung bis 11. April 2026

Beginn: 25.04.2026, 1-mal
Sa 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr
21,90,- €



Kurs-Nr.: C3650G

Ayurveda-Handmassage

Die ayurvedische Handmassage basiert auf einer alten indischen Heilkunst zur Harmonie und Ausgewogenheit von Körper, Seele und Geist. Die Teilnehmenden erlernen unter Anleitung des Ayurveda-Massage Therapeuten und Meditationslehrers Michael Janssen die Grundlagen der ayurvedischen Handmassage und deren vielfältigen Einsatzmöglichkeiten.

Sie erfahren Ruhe, Harmonie, Entspannung und können Kraft und Achtsamkeit an andere Menschen weitergeben. Besonders Menschen, die stark erkrankt sind, sich in einer schmerzhaften Situation befinden, benötigen Zuwendung und Achtsamkeit. Berührungen wirken mehr als 1000 Worte. Spüren Sie selbst die Wohltat und die Kraft im spielerischen Erlernen und Erfahren der ayurvedischen Handmassage.

Anmeldung bis 13. März 2026

Beginn: 21.03.2026, 1-mal
Sa 09.30 bis 17.15 Uhr
42,70,- €

vhs Gelderland
Kapuzinerstraße 34
47608 Geldern

