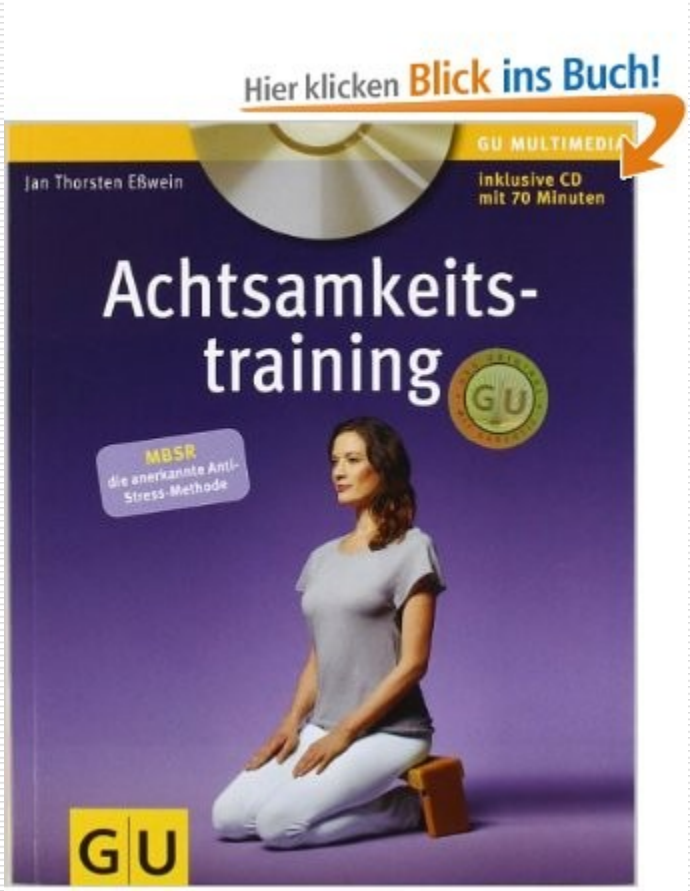
Übungsanleitungen

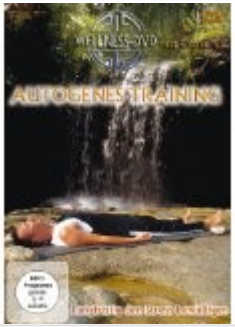
Methoden und Techniken der Schmerzbewältigung

Achtsamkeit

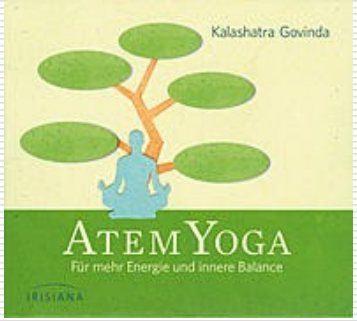


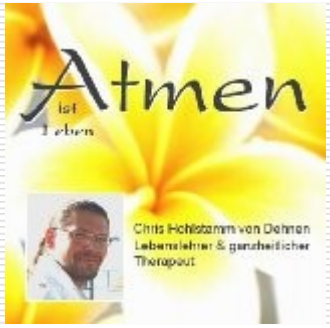
14,95 €

Achtsamkeit (mindfulness)

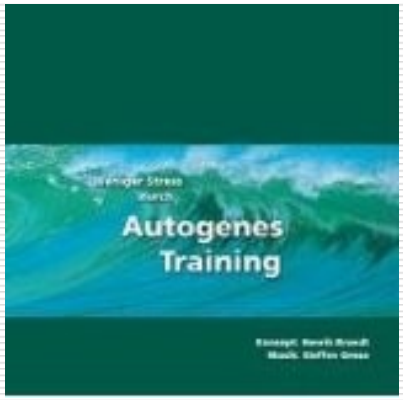


Atemtherapie





Autogenes Training



Entspannen

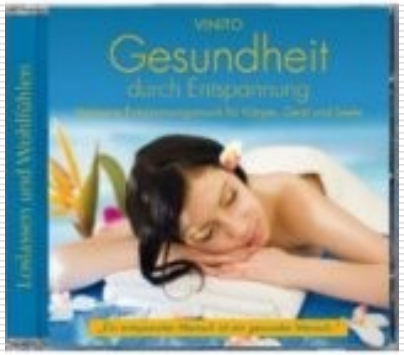
CD-ROM
Entspannen
Interaktives Entspannungstraining
Mit MP3-Files
Plus 4 Video-CD-Files

FANTASTISCH
ENTSPANNEN

Typgerecht
entspannen
TRIAS

Blick ins Buch!
Die heilende Kraft der
Klangmassage

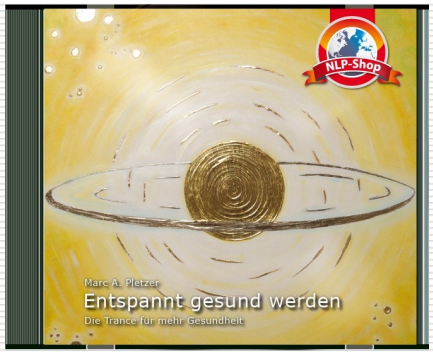
FOCUS GESUNDHEIT
FOCUS
Entspannung
nach der Jacobson Methode


VINITO
Gesundheit
durch Entspannung

Entspannen

EASY ENTSPANNEN
FOCUS

Entspannung
Pur
... für Körper,
Geist und Seele


NLP-Shop
Marc A. Pletzer
Entspannt gesund werden
Die Trance für mehr Gesundheit

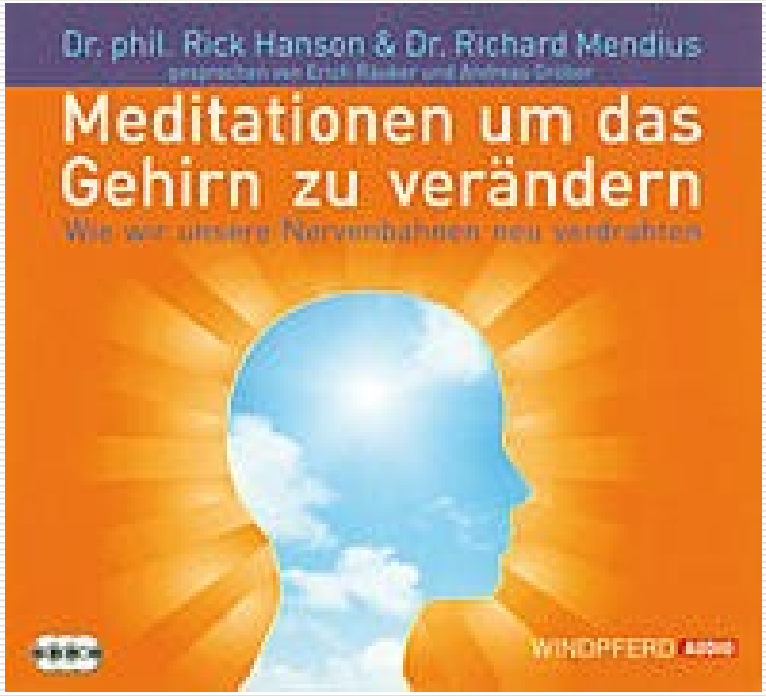
Marc A. Pletzer
Entspannt gelassen werden
Die Trance für mehr Gelassenheit

WEGE IN DIE
ENTSPANNUNG
+
GESUNDER SCHLAF

Entspannen mit Progressiver Muskelentspannung

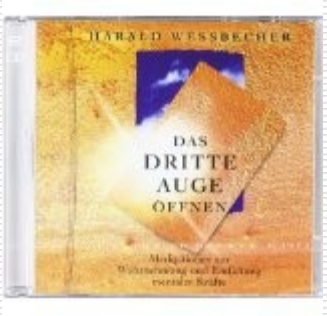
Feldenkrais

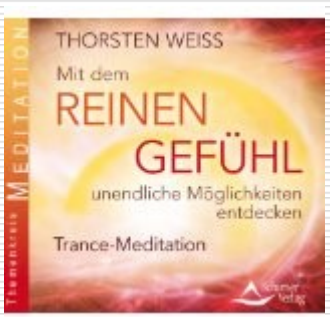
Imagination, Meditation

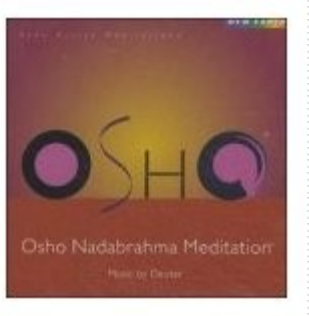


Klopfakupressur

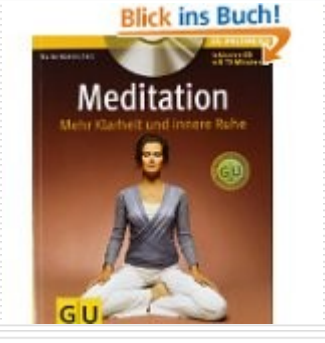
Meditation


HARALD WESSBECHER
DAS
DRITTE
AUGE
ÖFFNEN


THORSTEN WEISS
Mit dem
REINEN
GEFÜHL
unendliche Möglichkeiten
entdecken
Trance-Meditation
MEDITATION


OSHO
Osho Nadabrahma Meditation

Blick ins Buch!
SHARON SALZBERG
Entdecke die Kraft
der Meditation


Blick ins Buch!
Meditation
Mehr Klarheit und innere Ruhe
GU

Blick ins Buch!
Susanne Hühn
Die Heilung des
inneren Kindes
Die Meditationen
MEDITATION

Meditation

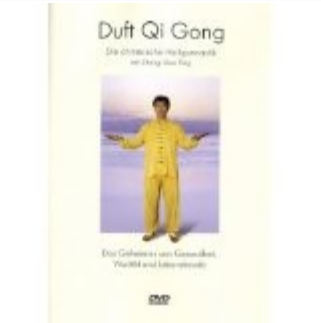
MUSIK & GESUNDHEIT
HIMALAYA
meditation

Don Joseph Goewey
Übungen und Meditationen
um unser Gehirn zu verändern
Das
stressfreie
Gehirn

Blick ins Buch!
Ulli Olvedi
Heilmeditationen

Zen-Meditation

Qigong


Duft Qi Gong

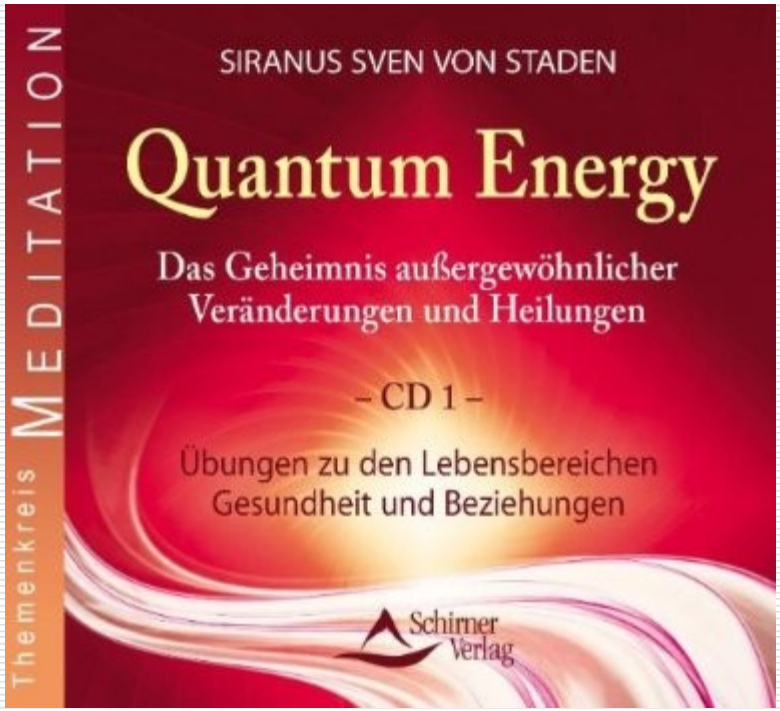
ZHAN ZHUANG

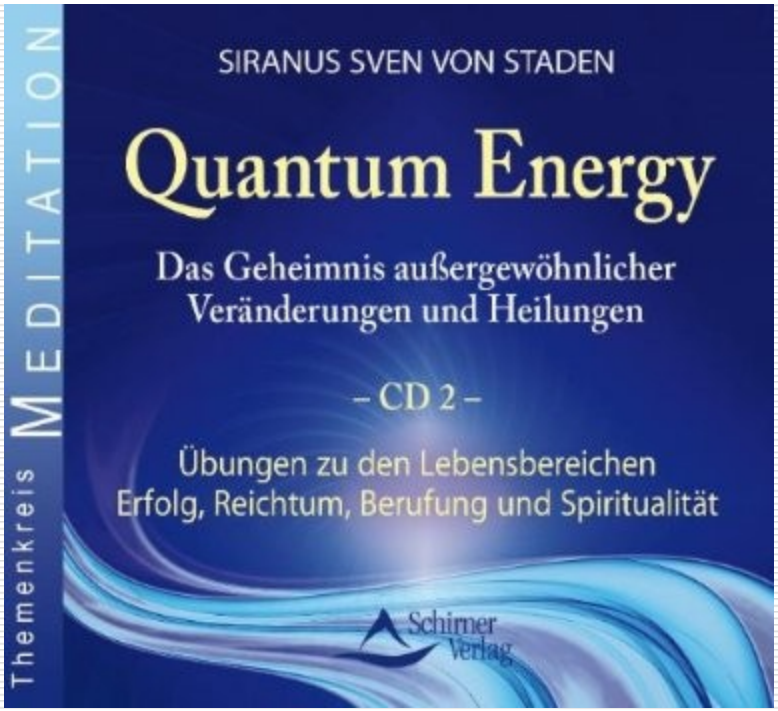
Qigong
氣功
Die 5 Elemente

Blick ins Buch!
Qigong
GU

Quantenheilung

Quantenheilung





Reiki

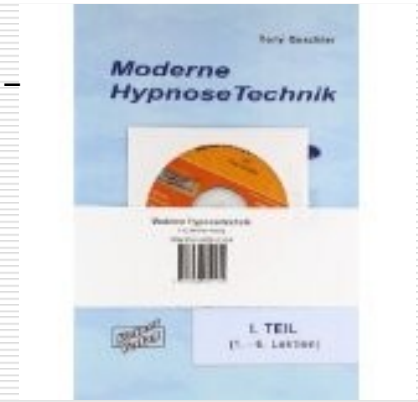
REIKI Chakra-Selbstbehandlung
HEILE DICH SELBST

Merlin's Magic
Reiki

Selbsthypnose

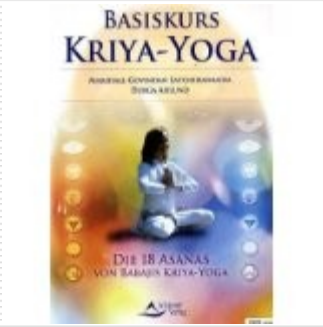
Hypnose lernen: Schnellhypnose und Blitzhypnose.
Tiefe Trance sofort. jederzeit und überall (Doppel-DVD-Box)
von Dirk Treusch (2009) 46,90 €

Hypnose erleben und erlernen –
Der Hypnose Lehrgang
8,99 €



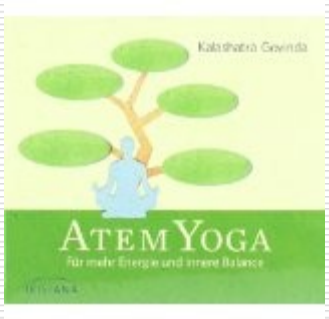
Moderne Hypnosetechnik. Hypnotisieren u. Selbsthypnose.
Hypnose lernen mit zahlreichen Experimenten nach Anleitung.
Die perfekte Hypnoseausbildung für Jung und Alt. 98,00 €

Yoga

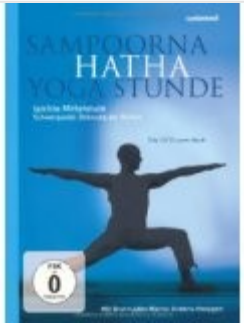

BASISKURS
KRIYA-YOGA
DIE 18 ASANAS

Marianne V. Scherer
Mit Yoga den Tag beginnen
SONNENGRUSS
Übungen & Meditation

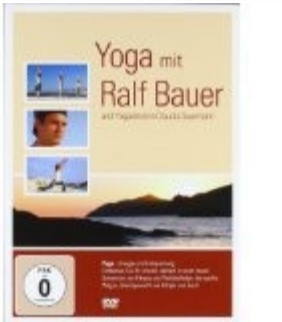
Sonnengruß
Der perfekte Stressabbau
CD & DVD!


Kalashatra Govinda
ATEM YOGA
für mehr Energie und innere Balance

Blick ins Buch!
Achtsame Yogaübungen
GU


SAMPOORNA
HATHA
YOGA STUNDE

Yoga


Yoga mit
Ralf Bauer

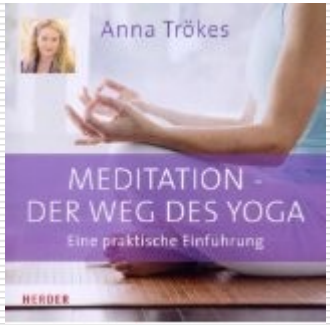
Blick ins Buch!
CRASHKURS
MEDITATION
GU

Marianne V. Scherer
Mit Yoga den
Tag beginnen
SONNENGRUSS
Übungen &
Meditation

Blick ins Buch!
Yoga
zum Entspannen
GU

Yoga

Blick ins Buch!
Yoga
Mehr Energie und Ruhe
GU


Anna Trökes
MEDITATION -
DER WEG DES YOGA
Eine praktische Einführung
HERDER

Barbara Kündig
YOGA NIDRA
Die Perle der Tiefenentspannung
In 30 Minuten völlig erfrischt

Blick ins Buch!
Yoga
zum Entspannen
GU

Marianne V. Scherer
Mit Yoga den
Tag beginnen
SONNENGRUSS
Übungen &
Meditation

Esoterik ??

shenzai

Deinen Körper durch Liebe heilen
Wie unser Körper gesund wird und bleibt
mit ROBERT THEODOR RETZ

Werner Eberwein
Selbstheilungs-kräfte in der Seele entfalten
Kösel

Blick ins Buch!
MEDITATION
LOSLASSEN
UND HEILUNG ERFAHREN
Audio-CD

Loslassen -
Dem Weg des Lebens folgen

Dahlke

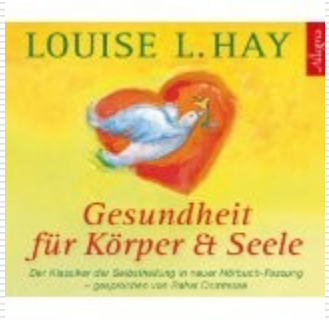
RUEDIGER
DAHLKE
Entgiften
Entschlacken
Loslassen
Heilmeditation
arkana

Blick ins Buch!
RUEDIGER
DAHLKE
DER INNERE ARZT
arkana

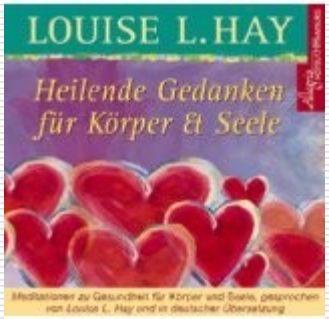
SHANTIDEVI
DER
INNERE
HEILER
MEDITATION

Louise L. Hay

Michaela Merten liest
Louise L. Hay
Liebe deinen Körper
Positive Affirmationen für einen gesunden Körper
Lüchow


LOUISE L. HAY
Gesundheit für Körper & Seele

LOUISE L. HAY
DR. MED. MONA LISA SCHULZ
GESUND SEIN
Das neue Programm zur Selbstheilung


LOUISE L. HAY
Heilende Gedanken für Körper & Seele

LOUISE L. HAY
Du bist dein Heiler!

VHS Kurse: Autogenes Training

Gesundheit

ENTSPANNUNG

Die vhs Volkshochschulen

Autogenes Training - Anfänger

Anerkannte Primärprävention durch Krankenkassen.
Das Autogene Training (AT) ist eine Technik zur Selbstentspannung und Psychohygiene. Mit dem AT können kurzzeitige Erholungseffekte erzielt, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, nervöse Verspannungen reguliert und die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit erhöht werden. Kein Unterricht am 18.11.2013

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.04
10x Montag, 17.00 - 18.30 Uhr
D3H103 Dr. habil. Hans Hochheiser

09.09. - 25.11.2013
60,00 Euro

Wege zur Entspannung

Kursprogramm Herbst 2013

Wege der Entspannung

60,00 Euro

Wege zur Entspannung

Ausgewählte Entspannungstechniken werden vorgestellt und geübt (u. a. Progressive Muskelentspannung, Entspannung zum Klang und Musik, Meditation, Qigong, entschleunigtes Gehen, Achtsamkeit und Tai Chi). Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, sich zu entspannen und gelangen so zu einer deutlicheren Körperwahrnehmung und wirken effektiv dem Stress entgegen. Es werden genaue Kenntnisse über Wirkweise und Bedeutung der unterschiedlichen Entspannungsmethoden vermittelt.
Ziel ist es, den eigenen Entspannungstyp zu erkennen, die dazu passende Methode zu erlernen und in den eigenen Alltag mitzunehmen.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und eine Decke mit.

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.01
10x Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr
D3H104 Christoph J. Nerenz

17.09. - 26.11.2013
60,00 Euro

Entspannung durch Atmung

Entspannung

60,00 Euro

Entspannung durch Atmung

Im Kurs erlernen Sie verschiedene Atemtechniken, die auch im Alltag angewendet werden können. Was ist Atem und wie entsteht er. Atmung als Kraftquelle, als Entspannung und zur Regeneration.
Bitte bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.01
8x Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr
D3H105 Sabine Liebscher

08.10. - 03.12.2013
48,00 Euro

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Anerkannte Primärprävention durch Krankenkassen.
Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur lernen Sie, sich besonders auf den entspannten Zustand zu konzentrieren. Dadurch werden Sie Ruhe und seelische Ausgeglichenheit erlangen und lernen, akute Stresszustände besser durch zu stehen.

Gesundheit

ENTSPANNUNG

Tai Chi - Die Pekingform für Anf

Tai Chi ist eine alte chinesische Be
entspannten Körperhaltung heraus
Nach einiger Zeit regelmäßiger Pra
und -haltung verbessern sich, die A
Ursprünglich wurde Tai Chi Chuan
in China entwickelt. Tai Chi Chuan
die Gesundheit der Atemwege und
Nervensystem. Die Übungen bilder
Übungabläufe.

Halle, VHS, Dreyhauptstr. 1, Raum
12x Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
D3S110 Gabriele Eiternick

Merseburg, KVHS, Am Saalehang

Tag der Besinnung - Zu sich selbst nach Hause kommen

Wacher und achtsamer Umgang mit sich ist erlernbar. Wir üben zusammen alltagstaugliche Formen der Achtsamkeit: Sitz-und Gehmeditationen, Körperübungen, achtsames Essen. Wir üben in einer wertschätzenden, annehmenden Haltung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Lockere, warme Kleidung, eventuell Sitzkissen für die Meditation. Etwas zu essen und trinken für die gemeinsame Mittagspause und Schreibzeug für Notizen mitbringen.

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.01
1x Samstag, 10.00 - 16.45 Uhr
D3H101 Annette Klassen

28.09.2013
27,00 Euro

Wege zur Entspannung - Workshop

Ausgewählte Entspannungstechniken werden vorgestellt und geübt (Entspannung zum Klang und Musik, Meditation, QiGong, entschleunigtes Gehen und Achtsamkeit). Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, sich zu entspannen. So gelangen Sie zu einer deutlicheren Körperwahrnehmung und wirken so effektiv dem Stress entgegen. Es werden genaue Kenntnisse über Wirkweise und Bedeutung der unterschiedlichen Entspannungsmethoden vermittelt. Ziel ist es, den eigenen Entspannungstyp zu erkennen, die dazu passende Methode zu erlernen und in den eigenen Alltag mitzunehmen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und eine Decke mit.

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.04
1x Freitag, 17.00 - 20.00 Uhr, 1x Samstag, 09.00 - 15.00 Uhr

22.11./23.11.2013
36,00 Euro

Meditation

Meditation

In der Meditation sind unsere Gedanken und der Atem still, und wir erkennen unsere wahres Selbst und finden Ruhe und Frieden. Meditation wirkt ganzheitlich, steigert unser Wohlbefinden, hilft bei Stress, emotionalen Störungen und reguliert Kreislauf und Blutdruck. Durch Konzentration wird die Aufmerksamkeit nach Innen gelenkt und die Gedanken zur Ruhe gebracht, um inneren Frieden zu finden und dann nach Außen zu tragen.

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.04
1x Freitag, 17.00 - 20.00 Uhr und 1x Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr **13.09. und 14.09.2013**
D3H126 Sabine Liebscher 36,00 Euro