



<https://biz.li/312a>

FREIE PLÄTZE IN SPANNENDEN KURSEN BEI DER VHS OSTKREIS HANNOVER

Veröffentlicht am 28.03.2023 um 17:47 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Volkshochschule Ostkreis Hannover bietet eine Vielzahl von interessanten Kursen an. Im Folgenden einige Kurse, in denen es noch freie Plätze gibt.

Chinesische Frühlingsküche und sanfte Bewegungen

Wer leckere, gesunde und leichte chinesische Gerichte kennenlernen und gleichzeitig etwas für sein körperliches Wohlbefinden tun möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Neben dem Erlernen von neuen Rezepten aus der chinesischen Küche werden auch sanfte Bewegungsübungen aus dem Qigong durchgeführt. Durch die Verbindung von gesunder, leichter und bekömmlicher chinesischer Küche mit anregenden, reinigenden und aufbauenden Übungen aus dem Qigong, verbessert sich das allgemeine Wohlbefinden. Der Kurs findet am Sonnabend, 15. April 2023, von 10:30 - 16:00 Uhr im Schulcampus Altwarmbüchen, Helleweg 1 statt. Die Kursgebühr beträgt 64 Euro.

Ayurveda Kochkurs - Essen macht glücklich

Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur gesund, sondern auch wichtig für das Wohlbefinden. Der Ayurveda-Kochkurs zeigt, wie man durch eine ausgewogene Ernährung den Körper mit allen notwendigen Stoffen versorgen und alle Geschmacksrichtungen befriedigen kann. Der Kurs findet am Sonnabend, 22. April 2023, von 11 bis 18 Uhr im Schulcampus Altwarmbüchen, Helleweg 1, statt. Geschirrtücher, Arbeitsschürzen und Gefäße für die übergebliebenen Koch- und Backwaren müssen mitgebracht werden. Die Kursgebühr beträgt 58 Euro. Workshop Ayurveda und Yoga - Frische Energie und tiefe Entspannung In diesem Workshop werden einfache und hilfreiche Anwendungen aus dem Ayurveda vorgestellt, die gut in den Alltag integriert werden können. Dazu gehören unter anderem das Öl-Ziehen und die Zubereitung von Kurkuma-Wasser. Yogaübungen aus dem Hatha Yoga und der Yin Yoga Praxis sorgen für tiefe Entspannung und mehr Energie und Vitalität. Der Workshop findet am Sonnabend, 22. April 2023, von 9:30 bis 12:30 Uhr im VHS-Gebäude Altwarmbüchen, Hannoversche Straße 23, statt. Die Kursgebühr beträgt 30 Euro.

Yoga zur Entspannung

Dieser Yoga-Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Yoga-Erfahrene geeignet. Durch sanfte Übungen aus dem Hatha Yoga und der Yin Yoga Praxis können Sie Ihren Körper leichter bewegen und tiefe Entspannung erfahren. Der Kurs findet dienstags vom 2. Mai bis 20. Juni 2023 jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr im VHS-Gebäude Altwarmbüchen, Hannoversche Straße 23, statt. Die Kursgebühr beträgt 59 Euro.

Pilates zum Mittag

Ein weiterer Kurs, der noch freie Plätze bietet, ist Pilates zum Mittag. Hierbei handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, das die tiefliegenden Stützmuskeln im Rumpf trainiert. Durch die bewusste Ausführung der Übungen in Kombination mit der Atmung, verbessert sich nicht nur die Haltung und Beweglichkeit, sondern auch die Körperkraft. Der Kurs findet mittwochs vom 3. Mai bis 28. Juni 2023 jeweils von 10:30 bis 11:30 Uhr im VHS-Gebäude Altwarmbüchen, Hannoversche Straße 23 statt. Bitte mitbringen: Eine Matte, ein Handtuch und ggf. rutschfeste Socken. Trainiert wird ohne Schuhe. Die Kursgebühr beträgt 52 Euro.

Qigong - Tai ji Chi

Tai ji Chi ist eine uralte Heilkunst, die Körper und Geist von Blockaden befreien und so körperliche und geistige Freiheit und inneren Frieden ermöglichen soll. Der Kurs beinhaltet die Aktivierung der körperlichen inneren Energie mit dem Tai ji Chi-

Lineal sowie verschiedene Anwendungen aus Tanz-, Liebes- und Heilkunst der Schamanen. Der Kurs findet freitags vom 14. April bis 9. Juni 2023 jeweils von 16:30 bis 18:00 Uhr im VHS-Gebäude Altwarmbüchen, Hannoversche Straße 23, statt. Die Kursgebühr beträgt 66 Euro.

Den Körper aktivieren

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ihren Körper durch ein Herz-/Kreislaufprogramm und gezielten Muskelaufbau besser kennenlernen und in straffe Form bringen möchten. Leichtes Stretching und Entspannung runden das Programm ab. Der Kurs findet donnerstags vom 4. Mai bis 29. Juni 2023 jeweils von 17:00 bis 18:30 Uhr im Schulcampus Helleweg in Isernhagen statt. Es wird darum gebeten, Turnschuhe, eine eigene Matte, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitzubringen. Die Kursgebühr beträgt 66 Euro. Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. Interessierte können sich vor ihrer Teilnahme bei der VHS Ostkreis Hannover anmelden. Es wird darauf hingewiesen, dass die Kosten für Lebensmittel bei einigen Kursen in der Kursgebühr enthalten sind und bei anderen Kursen selbst mitgebracht werden müssen. Die Geschäftsstelle der Volkshochschule, Hannoversche Straße 23 in Altwarmbüchen, ist montags und mittwochs von 9 bis 12 Uhr geöffnet. Interessierte können sich hier beraten lassen und persönlich anmelden. Telefonisch erreichen Interessierte die VHS auch außerhalb dieser Öffnungszeiten unter der Rufnummer 0511/2208222 in der Geschäftsstelle in Isernhagen. Der Anruf wird dann automatisch an die Geschäftsstelle in Lehrte Telefonnummer 05132/5000-0 weitergeleitet. Schriftliche, telefonische oder Online-Anmeldung über die Homepage unter www.vhs-ostkreis-hannover.de sind möglich.