

Seminare 2016

Offen für Alle!

Beratungszentrum Idar-Oberstein

Hohwies 23 in 55743 Idar-Oberstein, Tel. 06781 42837

s.quint@BildungswerkSport.de, www.bildungswerksport.de



Bodystyle – Stepfit- Pilates (Kräftigung) 52300002216016

Du lernst ein ganzheitliches Fitnessprogramm mit sanften und kraftfordernden, funktionellen Übungen kennen. Der Einsatz von Kleinhanteln, Therabändern und Steps bringt viel Abwechslung in den Bewegungsfluss. Pilates in der Urform ist die Kombination von Konzentration, Körperhaltung, Atmung, Koordination, Zentrierung, Bewegungsfluss, Ausdauer und Entspannung. Dieses exzellente Körperformungsprogramm stärkt dein Selbstvertrauen, Wohlbefinden und deinen Gleichgewichtssinn.

Sa., 08.10.2016 14.00-18.00 Uhr, 5 LE Idarer TV

Gabriele Erlenmayer 69 € Standard 34,50 € ab Bildungswerk Karte Gold

Sensiwell (Kräftigung) 59000002216017

Das Programm beinhaltet eine Hüftschule zur Bekämpfung permanenter Schmerzen in der Becken-, Rücken- und Hüftgegend sowie Ballooning zur Kraftkoordination der Tiefenmuskulatur. In Partnerübungen mit Stab und Theraband werden interessante Möglichkeiten für den gesunden Rücken und zur Prävention von Osteoporose gemeinsam erprobt. Ein spezielles Dehnprogramm rundet dieses Seminarangebot ab. An diesem Tag erhältst du neue Ideen und Anregungen für die Gestaltung deiner Übungsstunden.

Sa., 05.11.2016 10.00-16.00 Uhr, 7 LE Idarer TV

Gabriele Erlenmayer 99 € Standard 49,50 € ab Bildungswerk Karte Gold

Ayuryoga-Ayurveda meets Yoga (Körperwahrnehmung) 52300002216015

Der Ayurveda (das Wissen vom langen und gesunden Leben) ist wie der Yoga eine jahrtausende alte Erfahrungswissenschaft. Dabei ist er mehr als nur eine Heilkunde für kranke Menschen.

Ayurveda und Yoga sind wie Geschwister und ergänzen sich gegenseitig optimal. Der Ayurveda geht davon aus, dass jeder Mensch mit einer ganz individuellen Konstitution (Zusammensetzung der Doshas/Bio-Energien Vata, Pitta und Kapha) geboren wird.

Die Stärken des Ayuryoga liegen dabei auf der Kombination der Grundprinzipien des Ayurveda mit Übungen (Asanas und Pranayama) aus dem Yoga. So kannst Du ganz gezielt Yogaübungen nutzen, um Deine Gesundheit und Konstitution positiv zu beeinflussen. Dabei kannst Du Störungen beseitigen lernen und Deine gute Gesundheit unterstützen lernen.

Du möchtest von beiden Systemen (Yoga und Ayurveda) das Beste lernen und für Dich in Deine Yogapraxis integrieren. Du suchst neue Impulse für Deine Yogapraxis? Hier findest Du neue Ansätze. Du erlebst für alle drei Doshas/Bio-Energien speziell konzipierte Übungsabfolgen (Asana und Pranayama), die Du jeweils auf Deine individuellen Bedürfnisse oder die Deiner Teilnehmer/innen abwandeln und kombinieren kannst.

Du lernst für jeden Konstitutionstyp besonders geeignete Übungen kennen und erfährst deren Wirkung auch sofort in der Praxis. Mit Hilfe der Übungen kannst Du so auch auf jahreszeitliche Unterschiede eingehen (wärmende und kühlende Übungen).

Du lernst in diesem Workshop, die Grundzüge des Ayurveda kennen sowie, wie Du mit Hilfe von entsprechend ausgerichteten Yoga- und Atemübungen (Pranayama) Deinem Körper einen ausgleichenden Impuls gibst.

Sa., 19.11.2016 10.00-17.00 Uhr, 8 LE Idarer TV

Stefanie Gohlke 99 € Standard 49,50 € ab Bildungswerk Karte Gold

Entspannung und Meditation (Körperwahrnehmung) 53000002216018/019

In unserer schnelllebigen Zeit haben wir häufig den Wunsch, einfach mal abzuschalten. Dieser Workshop bietet ein umfangreiches Angebot für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft. Du lernst Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung sowie die Grundlagen der Igelballmassage und der Meditation kennen.

Einige Übungen kannst du direkt in deinen Kursstunden ausprobieren.

Sa., 19.11.2016 09.00-13.00 Uhr oder 14.00-18.00 Uhr je 5 LE Veitsrodt

Gabriele Erlenmayer 29 €