

## Einführung in das Achtsamkeits- training – mit Bewegungs- und Ent- spannungsübungen

### Gönn` Dir eine Auszeit

Übermäßiger Stress raubt unserem Leben die Freude und Leichtigkeit und kann die Gesundheit beeinträchtigen. Typische Folgen sind Gereiztheit, depressive Phasen, Burnout, Rückenschmerzen, enorme Müdigkeit oder Organfunktionsstörungen. Leider gibt es noch keine Pille, um seine innere Einheit wiederzuerlangen und seine maximale Energie zu nutzen. Aber glücklicherweise gibt es sehr gute achtsame Techniken und Methoden. In diesem Workshop lernst Du die besonderen Möglichkeiten aus dem Achtsamkeitstraining kennen, um Körper und Seele mehr Aufmerksamkeit zu schenken, rechtzeitig wichtige Körpersignale wahrzunehmen, Kraftquellen ans Sprudeln zu bringen und Deine innere Balance zu finden.

### Termine - Workshop in Gummersbach

Nummer	Datum	Kursleiter
261-2802	09.05.2015	Dr. Kerstin Bastian
30,00 €	14:00-18:00 Uhr	
261-2812	14.11.2015	Dr. Kerstin Bastian
30,00 €	14:00-18:00 Uhr	



## Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. Außenstelle Oberberg

Am Kerberg 7  
51643 Gummersbach  
Tel. 0 22 61-9 11 93-0  
Fax 0 22 61-9 11 93-20  
info@ksb-oberberg.eu

### Anmeldung

Online mit der jeweiligen Lehrgangs-Nr. 261- ... unter:  
[www.qualifizierungszentrum-berg.de](http://www.qualifizierungszentrum-berg.de)



Besucht uns auf  
Facebook



## Body & Mind 2015

Wellness-Wochenenden nur für SIE

Im Einklang mit MIR

Wellness-Wochenende für SIE & IHN

**Sport- und Tagungszentrum Hachen im  
Sauerland**

(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann



[www.blbsb-nrw.de](http://www.blbsb-nrw.de)

## Wellness-Wochenenden nur für SIE

### Bewegung und Entspannung unter Gleichgesinnten

In einem von Hektik und Leistungsdruck geprägten Alltag und durch eine starke Einspannung im Berufs- und Familienleben besteht zunehmend das Bedürfnis, sich eine Auszeit zu suchen und zu gönnen. An unseren Wellnesswochenenden speziell für Frauen möchten wir Dir ermöglichen, Körper und Geist Kraft tanken zu lassen.

Auf dem Programm stehen vielfältige Themen von Entspannungskursen und Massagen, über Yoga bis hin zu allgemeinen Fitnesstrends. Abschalten, Freude an der Bewegung, Genuss und Wohlbefinden - das sind die Ziele der Body & Mind-Wochenenden in der Sportschule in Hachen im Sauerland. Die Inhalte der Veranstaltungen variieren und sind abhängig von den jeweiligen Kursleitern. Zur Abrundung des Angebotes dient ein Saunagang oder ein Besuch des Hallenbades.

In den Abendstunden darf in fröhlicher, gemeinsamer Runde bei „Willi“ in der Tenne, dem Herzstück der Sportschule, der Wellness-Tag seinen Ausklang finden oder mit neu getankter Energie das Tanzbein geschwungen werden.

### Termine

Nummer	Datum	Kursleiter
261-2803	27.02.-01.03.2015	Katja Lüdenbach Karin Cirkel
261-2804	13.03.-15.03.2015	Anja Lepperhoff Angelika Wessendorf
261-2805	25.09.-27.09.2015	Katja Lüdenbach Michaela Cordella
261-2806	30.10.-01.11.2015	Anja Lepperhoff Angelika Wessendorf
261-2807	20.11.-22.11.2015	Anja Lepperhoff Astrid Staiger

## Im Einklang mit MIR

### Entdeckung der Weiblichkeit in uns

Neben Yoga, Oriental-Zumba und Beckenbodengymnastik widmen wir uns dem Oriental-Dance/Bauchtanz. Dieser gehört zu den ältesten Tanztraditionen und hat bis auf den heutigen Tag nichts von seiner Kraft und Faszination verloren - hier ist das Wissen um die weibliche Schöpfungs- und Wandlungskraft gespeichert, mit der wir uns zu jeder Zeit, unabhängig von Alter und tänzerischen Vorkenntnissen verbinden können. Orientalischer Tanz verbindet Körper, Geist und Seele. Er bringt uns ins Gleichgewicht, stellt den Kontakt zu unserer Mitte mit den uns eigenen inneren Werten her und stärkt uns so von innen heraus. Vermittelt werden u. a. Figuren, Schrittkombinationen, Haltung und Ausdruck.

Lachen, tanzen, trommeln, entdecken und entspannen - all dies soll im Einklang passieren und somit im Mittelpunkt dieses Wochenendes stehen, das im Speziellen auf die Bedürfnisse und Wünsche von FRAUEN abgestimmt wurde. Das Entspannungs- und Bauchtanzprogramm wird auf Wunsch durch abendliche Handarbeitsstunden abgerundet.

### Termin

Nummer	Datum	Kursleiter
261-2808*	12.06.-14.06.2015	Anja Kierspel



## Wellness-Wochenende für SIE & IHN

### Bewegung und Entspannung unter Gleichgesinnten

Functional Training mit Bootcamp vs. Wellnesseinheiten - ein Kennenlern-Wochenende in sportlicher Runde und lockerer Atmosphäre ganz nach dem Motto „Alles kann - Nichts muss!“ Es ist jedem selbst überlassen, sich an den gemeinschaftlichen Fitness- und Gesundheitsangeboten zu beteiligen.

Inhalte des Bootcamp-Tages sind Einheiten verschiedener Sportarten aus den Bereichen des Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Bewegungstrainings. Im Wellnesspart erlebt Ihr durch Yoga, Pilates und Bodyforming Entspannung und Entschleunigung pur. Optional könnt Ihr bei der Anmeldung eine Teilmassage buchen.

### Termin

Nummer	Datum	Kursleiter
261-2809*	01.05.-03.05.2015	Karin Cirkel Raphael Gorski

### Preise

185,00 € pro Person im Doppelzimmer  
Einzelzimmerzuschlag: 30,00 €  
\*195,00 € pro Person im Doppelzimmer

### Leistungen

- 2 Übernachtungen im DZ mit Dusche / WC
- Vollpension / Salatbuffet / vegetarische Kost
- Nutzung der Sauna und des Hallenbades
- 12 LE Gesundheits-, Fitness- und Wellnessangebote
- Anreise jeweils freitags um 17:30 Uhr mit dem Abendessen und Abreise sonntags um 12 Uhr nach einem Mittagsbrunch