

KURSPROGRAMM

Gesundheit & Entspannung
2. Halbjahr 2020
Bildungsurlaube 2020/21



Gesundheit und Entspannung

Unser Anliegen mit den Kursen im Bereich Gesundheit und Entspannung ist es, die Teilnehmer*innen in dem eigenverantwortlichen Bemühen um einen gesunden Lebensstil mit einem breit gefächerten Kursangebot zu unterstützen und eine Auseinandersetzung mit persönlichen und kollektiven Sinn- und Wertefragen, die auf unsere Gesundheit Einfluss nehmen, anzuregen.

Ziel ist es körperliche Gesundheit zu fördern und stressinduzierten Erkrankungen vorzubeugen. Bestandteil aller Angebote ist die Anleitung zum Transfer in den Alltag bzw. die Anleitung zur selbständigen Ausübung der in den Kursen erlernten Körperübungen und Entspannungsmethoden.

Organisatorisches

Sie halten unser Programm in einer Kurzversion in Ihren Händen. Hier bekommen Sie alle wesentlichen Informationen zu den Kursen und Workshops. Das ausführliche Programm mit Beschreibung der Inhalte, Informationen zu den Dozent*innen, die [Allgemeinen Geschäftsbedingungen \(AGB\)](#) und andere Informationen und Aktuelles finden Sie auf unserer Homepage www.grend-bildungswerk.de

Sie haben folgende Möglichkeiten, sich für einen Kurs oder Workshop anzumelden:

- Die einfachste und komfortabelste Möglichkeit ist, sich online auf unserer [Internetseite](#) anzumelden. Dort sehen Sie auch an der Ampel am jeweiligen Kurs, ob noch ein Platz frei ist. Hier können Sie auch die Kursgebühren per Lastschrift begleichen.
- Eine telefonische Anmeldung (möglichst nur für Teilnehmer*innen ohne Internet) ist unter 0201 - 851 32 20 möglich. Sollte das Büro nicht besetzt sein, hinterlassen Sie bitte Ihre Rufnummer auf dem Anrufbeantworter und wir rufen Sie für die Kursanmeldung zurück.

Eine Anmeldung per Mail ist nicht sinnvoll, da Sie nicht wissen, ob noch Platz im Kurs ist und Sie nicht automatisch eine persönliche oder schriftliche Anmeldebestätigung bekommen.

Eine persönliche Anmeldung in unserem Büro ist zur Zeit nicht möglich.

Wir haben unser Bildungsprogramm voller Enthusiasmus und Optimismus geplant und hoffen, dass Sie sich wieder zu unseren Kursen anmelden. Trotzdem wissen wir natürlich zum jetzigen Zeitpunkt nicht, welche Rahmenbedingungen wir in der Corona-Zeit zum Zeitpunkt des Kursbeginns erfüllen müssen. Das betrifft vor allem Abstandsregelungen, Raumgrößen und Teilnehmer*innenzahl. Die Nutzung von eigenem Material in den Gesundheitskursen (Yogamatte) wird vorausgesetzt.

Wichtig: Wir bitten alle Teilnehmer*innen die Kursgebühren erst nach Aufforderung oder Rechnungsstellung zu überweisen. Auch das Lastschriftverfahren werden wir erst kurz vor Kursbeginn durchführen.

Um uns die Arbeit in diesen besonderen Zeiten zu erleichtern, bitten wir Sie sich frühzeitig anzumelden. Wir haben eine [Anmeldefrist bis Sonntag, 9. August 2020](#) festgelegt. Dort werden wir nach Rahmenbedingungen und Teilnehmer*innenzahl die Räume bestimmen und versuchen alles möglich zu machen. Eine spätere Anmeldung ist nur dann möglich, wenn räumlich Platz ist.

Kurstitel	Kursleitung	Kurs-Nummer	Dauer	Tag und Uhrzeit	Unterrichts-stunden	Gebühr
YOGA						
Hatha Yoga 50+	Sabine Jesse	1200-20	24.08. - 07.12.2020	Montag 9:00 - 10:30	28 Ustd.	93,- (80,-)
		1201-20	24.08. - 07.12.2020	Montag 10:30 - 12:00	28 Ustd.	93,- (80,-)
Hatha Yoga 50+	Sabine Herrmann	1202-20	25.08. - 08.12.2020	Dienstag 10:15 - 11:45	28 Ustd.	93,- (80,-)
Hatha Yoga 50+	Joachim Buntrock	1203-20	28.08. - 11.12.2020	Freitag 9:30 - 11:00	28 Ustd.	93,- (80,-)
		1204-20	28.08. - 11.12.2020	Freitag 11:15 - 12:45	28 Ustd.	93,- (80,-)
Hatha Yoga	Jörg Hensel	1205-20	24.08. - 07.12.2020	Montag 19:30 - 21:00	28 Ustd.	93,- (80,-)
		1206-20	25.08. - 08.12.2020	Dienstag 17:30 - 19:00	28 Ustd.	93,- (80,-)
		1208-20	25.08. - 08.12.2020	Dienstag 19:15 - 20:45	28 Ustd.	93,- (80,-)
		1210-20	30.08. - 13.12.2020	Sonntag 18:15 - 19:45	26 Ustd.	86,- (73,-)
Hatha Yoga	Katrin Schäfer	1209-20	26.08. - 09.12.2020	Mittwoch 17:30 - 19:00	28 Ustd.	93,- (80,-)
Hatha Yoga für Übergewichtige	Jörg Hensel	1211-20	25.08. - 08.12.2020	Dienstag 16:15 - 17:15	14 Ustd.	62,- (55,-)
Hatha Yoga mit Vorkenntnissen	Katrin Schäfer	1212-20	26.08. - 09.12.2020	Mittwoch 19:15 - 20:45	28 Ustd.	93,- (80,-)
Yoga Basic und Fasziyoga	Sabine Jesse	1213-20	27.08. - 10.12.2020	Donnerst. 17:25 - 18:55	28 Ustd.	93,- (80,-)
WORKSHOPREIHE „Yoga in seiner Vielfalt“ *NEU*						
1. Samstag - Yoga Basics: Yogäübungen und Variationen des Sonnengrußes	Sabine Jesse	1215-20	07.11.2020	Samstag 10:00 - 13:00	4 Ustd.	25,-
2. Samstag - Yoga im Flow (Vinyasa Yoga)	Sabine Jesse	1216-20	14.11.2020	Samstag 10:00 - 13:00	4 Ustd.	25,-
3. Samstag - Rücken-, Faszi- und Yin Yoga	Sabine Jesse	1217-20	21.11.2020	Samstag 10:00 - 13:00	4 Ustd.	25,-
TAI-CHI, FELDENKRAIS, MBSR, DORE JACOBS						
Tai-Chi	Wolfgang Baumbach	1519-20	24.08. - 07.12.2020	Montag 16:40 - 17:40	14 Zeitstd.	62,- (56,-)
Tai-Chi vormittags	Wolfgang Baumbach	1520-20	25.08. - 08.12.2020	Dienstag 09:00 - 10:00	14 Zeitstd.	62,- (56,-)
Tai-Chi Vertiefung	Wolfgang Baumbach	1521-20	24.08. - 07.12.2020	Montag 17:45 - 18:45	14 Zeitstd.	62,- (56,-)
Feldenkrais-Methode	Jean-Christophe Pellerin	1522-20	25.08. - 15.12.2020	Dienstag 17:30 - 18:45	14 x 75 min.	182,- (153,-)
		1523-20	25.08. - 15.12.2020	Dienstag 19:00 - 20:15	14 x 75 min.	182,- (153,-)
Aufatmen im Alltag: Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR-Training nach Jon Kabat-Zinn	Marlies Sonntagag	1524-20	08.10. - 10.12.2020 und ein Samstag 05.12.	Donnerst. 19:00 - 21:15 Samstag 10:00 - 15:30	30 Ustd.	270,-
Bewegung und Körperarbeit nach Dore Jacobs	Marjan Radfar	1526-20	27.08. - 10.12.2020	Donnerst. 10:00 - 11:00	14 Zeitstd.	77,- (63,-)
		1527-20	27.08. - 10.12.2020	Donnerst. 11:00 - 12:00	14 Zeitstd.	77,- (63,-)



DANKE

Zeit für ein herzliches DANKESCHÖN an unsere Teilnehmer*innen! Jeder Euro, den Sie uns durch Verzicht auf Gebührenerstattung gespendet haben, hat geholfen. Auch die vielen aufmunternden und wertschätzenden Worte haben uns mit durch diese Zeit getragen. Herzlichen Dank auch an unsere Dozent*innen für ihre engagierte Arbeit, ohne die es so viele treue Teilnehmer*innen gar nicht gäbe! Mit großer Freude erwarten wir Sie wieder bei uns im Haus!

Bettina Hieming, Judith Spliessgardt, Cord Striemer



Kurstitel	Kursleitung	Kurs- Nummer	Dauer	Tag und Uhrzeit	Unterrichts- stunden	Gebühr
QIGONG, GYMNASTIK, LAUFEN						
QiGong Yangsheng	Stephanie Werth	1531-20	07.09. - 07.12.2020	Montag 17:45 - 19:15	24 Ustd.	79,- (67,-)
		1532-20	08.09. - 08.12.2020	Dienstag 12:00 - 13:30	24 Ustd.	79,- (67,-)
Wirbelsäulengymnastik am Morgen	Marjan Radfar	1528-20	26.08. - 09.12.2020	Mittwoch 10:00 - 11:30	28 Ustd.	93,- (80,-)
Wirbelsäulengymnastik	Hanna Topf	1529-20	24.08. - 07.12.2020	Montag 19:00 - 20:30	28 Ustd.	93,- (80,-)
Wirbelsäulengymnastik und Fit-Mix	Hanna Topf	1530-20	24.08. - 07.12.2020	Montag 20:30 - 21:30	14 Zeitstd.	62,- (56,-)
Lauffreff	Sonja Knorr	1533-20	ab 23.08.2020	Dienstag/Donn. 19:00 und Sonntag 9:00		ohne
BILDUNGSURLAUBE IM BEREICH GESUNDHEIT UND PERSÖNLICHKEIT						
Timeout statt Burnout mit QiGong	Christina Gott	1507-20 BU	28.09. - 02.10.2020	Mo - Fr 10:00 - 16:00	35 Ustd.	220,-
		1508-20 BU	07. - 11.12.2020	Mo - Fr 10:00 - 16:00	35 Ustd.	220,-
		1509-21 BU	25. - 29.01.2021	Mo - Fr 10:00 - 16:00	35 Ustd.	220,-
		1510-21 BU	12. - 16.04.2021	Mo - Fr 10:00 - 16:00	35 Ustd.	220,-
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	Marlies Sonntag	1511-20 BU	23. - 27.11.2020	Mo - Fr 10:00 - 15:00	30 Ustd.	285,-
		1512-21 BU	15. - 19.03.2021	Mo - Fr 10:00 - 15:00	30 Ustd.	285,-
Resilienz - oder wie stark ist mein „seelisches Immunsystem“?	Susanne Schäfer	3102-20 BU	04. - 06.11.2020	Mi - Do 9:00 - 16:00, Fr 9:00 - 14:00	21 Ustd.	160,- (130,-)
		3108-21 BU	10. - 12.03.2021	Mi - Do 9:00 - 16:00, Fr 9:00 - 14:00	21 Ustd.	160,- (130,-)
Empower Me - Kunstbasiertes Retreat für Frauen	Judith Freise-De Matteis und Birgit Axler-Cohnitz	3101-20 BU	05. - 09.10.2020	Mo - Fr 10:00 - 16:00	35 Ustd.	220,- (180,-)
		3109-21 BU	26. - 30.04.2021	Mo - Fr 10:00 - 16:00	35 Ustd.	220,- (180,-)
Gesundheit lernen und Selbstheilungskräfte trainieren *NEU*	Monique Plehn und Theo Delfmann	3103-20 BU	16. - 20.11.2020	Mo - Do 9:00 - 15:45, Fr 9:00 - 14:00	33 Ustd.	195,- (160,-)
Die Arbeit mit Inneren Anteilen der Persönlichkeit: vom Coaching bis zur Körperpsychotherapie *NEU*	Monique Plehn und Theo Delfmann	3107-21 BU	08. - 12.02.2021	Mo - Do 9:00 - 15:45, Fr 9:00 - 14:00	33 Ustd.	195,- (160,-)
In Führung gehen - Ein Seminar für Menschen in Führungs- und Personalverantwortung	Klaus Theis und Hardy Lech	3110-21 BU	21.04. - 23.04.2021	Mi - Fr 9:00 - 18:00	30 Ustd.	760,- (640,-)
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation *NEU*	Felix Popescu	3104-20 BU	30.11. - 04.12.2020	Mo - Fr 10:00 - 16:00	35 Ustd.	220,- (180,-)
		3106-21 BU	01. - 05.02.2021	Mo - Fr 10:00 - 16:00	35 Ustd.	220,- (180,-)
Trommeln, Percussion und Teamdrumming - Rhythmen und Instrumente aus Brasilien, Cuba und Westafrika *NEU*	Thomas Kahle	2520-21 BU	15. - 19.03.2021	Mo - Fr 10:00 - 16:00	35 Ustd.	280,- (230,-)



Layout: RevierA GmbH, Essen
Fotos: (Titelbild) Z2sam/Photocase Addicts GmbH,
(Frau mit Schirm) Jonathan Schöps/Photocase Addicts GmbH,
andere: GREND-Bildungswerk

GREND-Bildungswerk

im Kulturzentrum **GREND**
Westfalenstr. 311 · 45276 Essen
Tel. 0201/851 32-20 · Fax 0201/851 32-50
E-Mail: bildung@grend.de
Internet: www.grend-bildungswerk.de



Das Bildungswerk ist staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung und zertifiziert nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung.
Das Bildungswerk ist Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft für eine andere Weiterbildung.