

## Hier gibt es noch freie Plätze:

### Stuhl-Yoga

Stuhl-Yoga adaptiert klassische Yoga-Übungen für den Sitz. Auf einem stabilen Stuhl führen wir Posen, Atemübungen und Meditationen in einer entspannten, sitzenden Position durch – ideal für alle Alters- und Fitnessstufen. Vorteile von Stuhl-Yoga sind mehr Flexibilität und Mobilität, sanfte Dehnungen und Drehungen, welche die Beweglichkeit ohne Überforderung steigern.

- Gelenkschonend:** Übungen am Stuhl schonen Knie, Hüften und Rücken – perfekt bei Schmerzen oder Problemen.
- Barrierefrei:** Inklusive Praxis für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen oder Verletzungen.
- Stressabbau:** Bewegung, Atmung und Meditation vermitteln Ruhe und Gelassenheit.
- Körperwahrnehmung:** Bewusste Atmung und kontrollierte Bewegungen stärken das Körperbewusstsein.
- Bessere Haltung:** Regelmäßige Praxis unterstützt eine aufrechte Haltung und beugt Rückenschmerzen vor.

#### Stuhl-Yoga eignet sich für:

**Senioren:** Bleiben fit, flexibel und aktiv.

**Menschen mit körperlichen Einschränkungen:** Geeignet bei Verletzungen, Erkrankungen oder Einschränkungen.

**Büroalltag:** Ideal fürs Büro – am Schreibtisch praktikierbar, Verspannungen lösen, Haltung und Rückenprobleme verbessern.

**Yoga-Anfänger:** Perfekte sanfte Einstiegsstufe vor dem Übergang zu traditionellen Posen.

**Es finden zwei Kurse statt. Diese laufen noch bis zum 11. Dezember. Seiteneinsteiger sind willkommen!**

**Kurstermine:** Kurs 1: donnerstags, 10.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 2: donnerstags, 19.00 bis 20.30 Uhr

**Kursort:** Kreisvolkshochschule Sömmerda

### Karnevalistisches Brauchtum

Bei diesem Vortrag handelt es sich weniger um eine wissenschaftliche Abhandlung, vielmehr bietet die Veranstaltung Raum, sich mit diesem Brauchtum auseinanderzusetzen, tiefer in das Thema einzusteigen und Antworten auf häufig gestellte Fragen zu bekommen. Der Vortrag ist kostenfrei. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**Kurstermin:** Freitag, 28. November, 18.00 bis 20.00 Uhr

**Kursort:** Bürgerhaus Gangloffsömmern

### Ausflechten eines Sitzhockers in traditioneller Technik aus England

Bei unserem Seminar am Nikolaustag werden wir einen Hocker mit Binsenschnur bespannen, die endlos aus Papier gedreht wurde. Der Hocker besteht aus massivem Kiefernholz und hat die Maße 280 mm x 280 mm bei einer Höhe von 350 mm. Zusätzlich flechten wir noch eine Überraschung – seien Sie gespannt! Alle benötigten Materialien und Werkzeuge sind vorhanden. Die Materialkosten in Höhe von 40 € sind bitte am Kurstag direkt an den Dozenten zu zahlen.

Die Kursgebühr von 44,40 Euro wird nach dem Seminar in Rechnung gestellt und an Sie versendet.

**Kurstermin:** Samstag, 6. Dezember, 10.00 bis 17.00 Uhr

**Kursort:** Kreisvolkshochschule Sömmerda

**Sie haben Interesse an einem dieser Angebote? Melden Sie sich noch schnell an:**