

Kurse in Kooperation mit der BKK24 - Länger besser leben

Rückenbeschwerden - Naturheilkundliche Behandlungsansätze

Sie erhalten Hinweise zu ganzheitlichen Behandlungsansätzen aus der Naturheilkunde sowie Informationen rund um den Bewegungsapparat. Lassen Sie sich überraschen, was alles zusammenhängt und welche Möglichkeiten diese Sicht bietet.

VHS in Kooperation mit der BKK24.

Die BKK24 übernimmt die Kursgebühr für 12 Plätze! Sie sparen 12,00 €.

Anmeldungen nur online ab 13. August unter www.vhs-cl.de

BKK24 Länger besser leben

Wennigsen

Mo., 22.10.18, 18:00 - 20:45 Uhr,

Familienzentrum Wennigsen FGBZ, Neustadtstr. 19 A,

gebührenfrei

Gabriele Schneider

94512W

Autogenes Training und progressive Muskelentspannung

zur Einführung und zur Auffrischung

Das Autogene Training - eine weltweit praktizierte Entspannungsmethode - kann die eigenen Kräfte im seelischen Bereich mobilisieren, die Widerstandskraft gegen Stress stärken, zu mehr Leistungsfähigkeit und Lebensfreude führen. Bei der Progressiven Muskelentspannung wird mehr die körperliche Seite angesprochen. Muskelgruppen werden gezielt angespannt und im Tonus ausgeglichen. Beide Methoden werden miteinander verbunden, so dass Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen und die eigene Kraft wahrgenommen werden kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 Decke, kleines Kissen und warme Socken

VHS in Kooperation mit der BKK24.

Die BKK24 übernimmt die Kursgebühr für 10 Plätze! Sie sparen 28,80 €.

Anmeldungen nur online ab 13. August unter www.vhs-cl.de

BKK24 Länger besser leben

Empelde

Sa., 10.11.18, 10:00 - 18:00 Uhr,

VHS, Stille Str. 8 A,

gebührenfrei

Rosemarie Katrakis-Wiesner

95004R

Koch Dich Fit

Einfach gesund leben! Mit Spaß und Genuss essen und gleichzeitig für die Gesundheit sorgen - wie ist das in unserem Alltag machbar?

Erfahren Sie mehr über eine mögliche Stärkung Ihrer Gesundheit mit vitalstoffreicher Ernährung.

Mit Mehrwert-Zutaten erleben Sie Genussmomente im Arbeitsalltag!

Die Lebensmittelumlage, ca. 14 € wird vor Ort eingesammelt!

VHS in Kooperation mit der BKK24.

Die BKK24 übernimmt die Kursgebühr für 12 Plätze! Sie sparen 24,40 €.

Anmeldungen nur online ab 13. August unter www.vhs-cl.de

BKK24 Länger besser leben

Barsinghausen

Do., 29.11.18, 17:30 - 21:45 Uhr,

Bert-Brecht-Schule, Eingang Deisterstraße,

per Navi: Deisterstr. 10 (Nachbargebäude),

gebührenfrei

Cornelia Ermes

92306B

5-Elemente-Cuisine im Winter mit neuen Anregungen

Eine kulinarische Reise durch den Jahreskreis der Traditionellen chinesischen Medizin.

Die "5-Elemente-Küche" vermittelt eine ganzheitliche Ernährungsweise, um die Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Je nach Jahreszeit finden Nahrungsmittel Verwendung, deren wärmender, neutraler oder kühlender Effekt von besonderem Nutzen ist. Die Verknüpfung von Bekömmlichkeit und Genuss steht dabei stets im Mittelpunkt! Jahreszeitenküche einmal anders - wir kochen und genießen ein Menü mit Rezepten aus der 5 Elemente-Winterküche!

Die Lebensmittelumlage, ca. 15 € wird von der Dozentin eingesammelt! Bitte bringen Sie Schreibzeug und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

VHS in Kooperation mit der BKK24.

Die BKK24 übernimmt die Kursgebühr für 12 Plätze! Sie sparen 24,40 €.

Anmeldungen nur online ab 13. August unter www.vhs-cl.de

BKK24 Länger besser leben

Barsinghausen

Fr., 30.11.18, 17:30 - 22:15 Uhr,

Bert-Brecht-Schule, Eingang Deisterstraße,

per Navi: Deisterstr. 10 (Nachbargebäude),

gebührenfrei

Cornelia Ermes

92324B