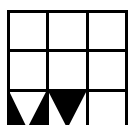


Gesundheit aktiv Stressreduktion und Entspannung



Dies ist ein Auszug aus dem Gesamtprogramm Herbst/Winter 2017/2018 der Münchner Volkshochschule. Es ist ab 1. September 2017 in den Häusern der MVHS, den Münchner Stadtbibliotheken, der Stadtinformation im Rathaus und einigen Münchner Buchhandlungen kostenlos erhältlich. Im Zeitschriftenhandel können Sie es gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein erwerben, den Sie zum Download unter www.mvhs.de/programmutschein finden.



Ab 1. September 2017

Online-Anmeldung: www.mvhs.de

Persönliche Anmeldung

Wo?

Zentrale Gasteig	Rosenheimer Straße 5, 1. Stock
Einstein 28	Einsteinstraße 28
Stadtbereich Nord	Am Hart, Troppauer Straße 10
Stadtbereich Ost	Giesing, Werinherstraße 33
Stadtbereich Süd	Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
Stadtbereich West	Pasing, Bäckerstraße 14

Wann?

Freitag, 1.9.2017,	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
nur Zentrale Gasteig	
samstags	11.00 bis 16.00 Uhr

Telefonische Anmeldung

Wo?

Zentrale Gasteig	(0 89) 4 80 06-62 39
Stadtbereich Nord	(0 89) 4 80 06-68 68
Stadtbereich Ost	(0 89) 4 80 06-67 50
Stadtbereich Süd	(0 89) 4 80 06-67 30
Stadtbereich West	(0 89) 4 80 06-68 30

Wann?

Freitag, 1.9.2017,	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

Schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular an

Münchner Volkshochschule

Postfach 80 11 64, 81611 München
Troppauer Straße 10, 80937 München
Werinherstraße 33, 81541 München
Albert-Roßhaupter-Straße 8, 81369 München
Bäckerstraße 14, 81241 München

Bitte beachten Sie

Vom 22. Dezember 2017 bis 7. Januar 2018 ist die Anmeldung nur online und schriftlich möglich.

Allgemeine Auskünfte

Unter Telefon (0 89) 4 80 06-0 ,
persönlich an der Infothek der MVHS im Gasteig, 1. Stock,
und im Einstein 28/EG:
täglich (außer feiertags) von 8.30 bis 18.00 Uhr.

Besondere Anmeldemöglichkeiten

Deutsch

Integrationskurse

- Anmeldung nur persönlich im Einstein 28, Einsteinstraße 28

Weitere Informationen www.mvhs.de.

Intensiv- und Standardkurse A1 bis C2, Berufssprachkurse

sowie Pluspunkte, Prüfungen und Einbürgerungstest

- Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock:
 - Beratung für alle Kurse (Raum 3.143)
 - Anmeldung für alle Prüfungen (Raum 3.139)
- Einsteinstraße 28 und Stadtbereiche: nur A1 und A2, Pluspunkte

Weitere Informationen www.mvhs.de.

Integrationsangebote

siehe www.mvhs.de.

Senioren Volkshochschule

Anmeldung und Beratung in unseren Seniorenzentren:

Stadtmitte

Einsteinstraße 28, 81675 München
Telefonische Beratung (0 89) 4 80 06-65 67:
mittwochs und donnerstags von 9.00 bis 15.30 Uhr
Darüber hinaus gelten die regulären Zeiten für Anmeldung und Beratung im Einstein 28, EG:
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Schwabing

Belgradstraße 108, 80804 München
Telefon (0 89) 4 80 06-66 99
montags bis donnerstags
von 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr

Giesing

Werinherstraße 33, 81541 München
Telefon (0 89) 4 80 06-67 50
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Barrierefrei lernen

auch im Fachgebiet: Belgradstraße 108, 80804 München,
Telefon (0 89) 4 80 06-66 91
E-Mail: barrierefrei-lernen@mvhs.de
und bei Kooperationspartnern, siehe Seite 811.
Beratung und Anmeldung: montags bis donnerstags
von 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr

Sprachen – Einstufung und Beratung

Wo? Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

Wann?

Freitag, 1.9.2017	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

(Bitte kommen Sie bis eine Stunde vor Beratungsschluss.)

Münchner Volkshochschule
Postfach 80 11 64
81611 München

Persönliche Anmeldung: Bar/EC-Zahlung und Lastschriftverfahren möglich

Schriftliche Anmeldung: nur Lastschriftzahlung möglich

Die Buchung ist nur möglich, wenn nebenstehendes SEPA-Lastschriftmandat vollständig ausgefüllt und unterschrieben ist.

Mit der Geltung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule für diese Anmeldung bin ich einverstanden.

Kursnummer volle Kursgebühr* €

Alternativkurs, wenn der gewünschte Kurs belegt ist.

Kursnummer volle Kursgebühr* €

Alternativkurs, wenn der gewünschte Kurs belegt ist.

Bitte vollständig ausfüllen:

Teilnehmer-Nr. weiblich männlich

Name/surname

Vorname/first name

c/o

Straße

PLZ, Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

* Informationen zu Ermäßigungsregelungen, die AGBs sowie die Widerrufsbelehrung finden Sie auf www.mvhs.de. Zur Beantragung einer Ermäßigung legen Sie bitte gültige Unterlagen in Kopie bei.

www.mvhs.de

Per Fax an:

(089) 480 06-62 06, (089) 480 06-68 69, (089) 480 06-67 62,
(089) 480 06-67 37 oder (089) 480 06-68 17

Persönlich bei folgenden Häusern der MVHS:

Zentralen

Gasteig, 1. Stock, Rosenheimer Straße 5 (089) 480 06-0
Einstein 28, Einsteinstraße 28

Stadtbereiche

Nord, Troppauer Straße 10 (089) 480 06-68 68
Ost, Werinherstraße 33 (089) 480 06-67 50
Süd, Albert-Roßhaupter-Straße 8 (089) 480 06-67 30
West, Bäckerstraße 14 (089) 480 06-68 30

Füllen Sie bitte pro Person ein Anmeldeformular aus.

Bitte melden Sie sich schriftlich mindestens vier Tage vor Veranstaltungsbeginn an, sonst kann Ihnen die Anmeldekarte nicht mehr rechtzeitig zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000085936

Kontoinhaber/account holder – Familienname/surname Vorname/first name

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Land

IBAN

BIC

Ich ermächtige die Münchner Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Münchner Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenznummer wird mir von der Münchner Volkshochschule mitgeteilt.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Das SEPA-Lastschriftmandat ist solange gültig, bis ich widerspreche.

Ort Datum

Unterschrift

Kundenbefragung

Ihre Meinung ist uns wichtig. Regelmäßige, anonyme Kundenbefragungen helfen, Service und Kursangebote der MVHS kontinuierlich zu verbessern. Dürfen wir Ihre Kontaktdaten für eine Einladung zur Teilnahme an Kundenbefragungen nutzen? Diese Einwilligung können Sie jederzeit für die Zukunft unter datenschutz@mvhs.de widerrufen.

Ja Nein

Freiwillige statistische Angaben:

1 ohne Schulabschluss 4 Abitur
2 Hauptschulabschluss 5 Fachhochschule/
3 Mittlere Reife Universität

Geburtsdatum

Kalendarium

Das Programm Herbst/Winter 2017/2018 dauert vom 1. Oktober 2017 bis 28. Februar 2018.

Die Anmeldung beginnt am 1. September 2017.

September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
1 Fr	1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo	1 Do
2 Sa	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr
3 So	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Sa
4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 So
5 Di	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 Mo
6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa	6 Di
7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Mi
8 Fr	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Do
9 Sa	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr
10 So	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa
11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 So
12 Di	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo
13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Di
14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi
15 Fr	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do
16 Sa	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr
17 So	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa
18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So
19 Di	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo
20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di
21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi
22 Fr	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Do
23 Sa	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr
24 So	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Sa
25 Mo	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 So
26 Di	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 Mo
27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di
28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi
29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	
30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	
	31 Di		31 So	31 Mi	

Das Kursprogramm in den Schulferien und an Feiertagen

Fortlaufende Kurse finden in der Regel an gesetzlichen Feiertagen und in den bayerischen Schulferien nicht statt:

Herbstferien: 28. Oktober bis 5. November 2017

Weihnachten: 22. Dezember 2017 bis 7. Januar 2018

Faschingsferien: 10. bis 18. Februar 2018

Die gesetzlichen Feiertage sind im Kalendarium weiß markiert

(In 2017 ist auch der Reformationstag, 31. Oktober, bundesweit ein gesetzlicher Feiertag.)

Stressreduktion und Entspannung

Strategien zur Stressreduktion & Entspannung

MVHS in English: Stress Management

Come to this interactive workshop to explore key strategies for dealing with stress. Learn about the basic stress reactions, find out about the role of thinking patterns, explore the benefits of relaxation, and consider the scope of proactively dealing with tasks and challenges. This workshop is part of the stress-management-program developed by German psychologist Gert Kalzua and useful for participants wishing to tackle their everyday stressors.

F351100 – Sunday Seminar **Einstein 28**
Dr. Carola Nürnberg · Education Centre · Einsteinstr. 28 · Sun 10.00
til 17.00 hrs · breaks on agreement · 10.12.2017 · € 41.– · 14 places

Finde den Zauber der Gelassenheit Achtsamer Umgang mit Stress

Sie sind auf dem Weg zu einem wichtigen Termin, stecken im Verkehr fest, das Handy klingelt und ein familiärer Notfall kündigt sich an. Die Anforderungen des täglichen Lebens und die Bedingungen in unserem Berufsalltag können wir oft nicht verändern. Wir können aber lernen, besser mit ihnen umzugehen. Sie erfahren in vielen praktischen Übungen, wie Sie mit Achtsamkeit einen direkten Einfluss auf Ihr Stresserleben nehmen können.

F351104 – Sonntagseminar **Einstein 28**
Heike Senftleben · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 14.00 bis
18.00 Uhr · 21.1.2018 · € 28.– · 14 Plätze

Gelassen und sicher im Str2ess

Stress zu vermeiden gelingt nicht immer, doch den konstruktiven Umgang damit kann man lernen. Der erste Schritt ist, das eigene Verhalten in stressenden Situationen bewusst wahrzunehmen, um es dann schrittweise zu verändern. Sie lernen, alltäglichen Belastungssituationen möglichst flexibel zu begegnen und dadurch gelassen und sicher mit Stress umzugehen. Freiräume zum Erholen sowie die Veränderung von persönlichen Einstellungen können dabei hilfreich sein.

F351108 – Sonntagseminar **Pasing**
Olga Maria Pabst · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis
17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.11.2017 · € 41.– · 12 Plätze

Besser schlafen leicht erlernt, nach dem Sounder Sleep System®

Einschlafen, Durchschlafen oder Wiedereinschlafen ist für viele Menschen ein Problem. Das „Sounder Sleep System®“ ist eine leicht erlernbare und wirkungsvolle Methode gegen Ein- und Durchschlafstörungen. Im einführenden Seminar lernen Sie anhand von Atemtechniken und kleinen, achtsam ausgeführten Bewegungen, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Die erlernten Techniken sind im Alltag einfach anwendbar. Geübt wird im Sitzen und Liegen. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, zwei Decken, Handtuch, Kopfkissen und Schreibsachen

F351112 – Wochenendseminar **Einstein 28**
Eva Dorfner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis
17.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·
18./19.11.2017 · € 65.– · 14 Plätze

F351116 – Wochenendseminar **Am Hart**
Eva Dorfner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis
17.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·
21./22.10.2017 · € 65.– · 12 Plätze

Am Tag die Nacht verbessern

Sie lernen einfache und leicht zu erlernende Übungen kennen, um besser und erholsamer zu schlafen. Die Übungen stimmen Atem und Bewegung aufeinander ab. Sie sind ein wirkungsvolles Instrument zur Stressbewältigung bei stressbedingten Gesundheitsstörungen und eine konkrete Hilfe bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Auf der Grundlage der Sounder-Sleep-Methode, Erkenntnissen aus der Schlafforschung und anderen Lern- und Entspannungstechniken werden Sie, mit etwas Übung, die Liebe zum Schlaf wiederentdecken und für eine erholsamere Nacht sorgen können. Bitte mitbringen: Decke und bequeme, warme Kleidung

F351120 **Neuhausen**
Christina Schipprack-Weiland · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171a · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis
16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26./27.1.2018 · € 56.– ·
12 Plätze

Blitzentspannung – schnelle Entspannung im Arbeitsalltag

Unterbrechen Sie Ihren Alltag mit Mini-Entspannungspausen, um Stress, Ärger und Überlastung besser begegnen zu können. Dieser Workshop bietet Ihnen eine interessante Auswahl unterschiedlicher Techniken zur körperlichen und mentalen Schnellentspannung und zum Herunterregulieren in Akut-Situationen. Tipps für eine Vielzahl von Gelegenheiten helfen Ihnen Ihr Stresslevel zu senken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Schreibsachen

F351124 – Samstagseminar **Einstein 28**
Cornelia van Delden · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis
16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.10.2017 · € 38.– · 12 Plätze

Entspannt am Wochenende

Das Seminar richtet sich an alle, die sich nach einer ereignisreichen Woche eine Auszeit gönnen wollen. Sie lernen unterschiedliche Methoden der Entspannung kennen, z. B. mit Elementen des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung. Gerade in der heutigen hektischen Zeit ist es wichtig, auch wieder zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen. Durch eine informationsgeladene Umwelt ist das Bewusstsein zu einem großen Teil nach außen gerichtet. Durch gezielte Entspannungsübungen nehmen Sie den eigenen Körper und Geist wieder bewusster wahr.

F351128 – Samstagseminar **Einstein 28**
Bianca Gammel · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 9.30 bis
15.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.2.2018 · € 38.– · 14 Plätze

F351132 – Samstagseminar **Hasenberg**
Bianca Gammel · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodig-
str. 4 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · 18.11.2017 · € 38.– · 14 Plätze

Kurzentspannungen – Minis für den Alltag

Haben Sie viel Stress und keine Zeit für ausgiebige Entspannungsübungen? Hier lernen Sie einfache Kurzentspannungen für zwischendurch. Diese Minis können Sie spontan und auch diskret in den unterschiedlichsten alltäglichen Situationen anwenden. So können Sie selbst in Stresssituationen immer wieder schnell runterkommen, loslassen und entspannter die Herausforderungen des Alltags angehen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen oder Decke.

F351136 – Samstagseminar **Am Hart**
Barbara Benetka · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis
17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.11.2017 · € 41.– · 12 Plätze

Abschalten: Entspannt ins neue Jahr

Die Anforderungen unserer schnelllebigen Gesellschaft zehren an persönlicher Energie und Gesundheit. Um unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten, brauchen wir schnelle, effektive Methoden, um mit den verschiedenen Aspekten von Stress gesund umzugehen. In praktischen Übungen lernen Sie alltagstaugliche mentale und körperliche Entspannungstechniken und erarbeiten hilfreiche Strategien, um auch in harten, hektischen Zeiten ausgeglichen und vital zu bleiben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

F351140 – Samstagseminar **Bogenhausen**
Barbara Renner-Wiest · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 3.2.2018 · € 28.– · 12 Plätze · ♿

Stärkung des Immunsystems nach den fünf Elementen

Die Ernte ist eingebracht und nach der Wärme des Sommers bereitet sich die Natur allmählich auf die kältere Jahreszeit vor. Tun Sie es ihr gleich und sorgen Sie für aufgefüllte Energiespeicher und ein starkes Abwehrsystem, um gesund und fit in den Herbst zu starten. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Immunsystem mit Körperübungen aus dem Qigong, durch Akupressur- und (Selbst-) Massagetechniken und durch geeignete Ernährung auf die Herausforderungen der kalten Jahreszeit vorbereiten können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Verpflegung.

F351144 – Sonntagseminar **Bogenhausen**
Deniz Arda · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 29.10.2017 · € 41.– · 12 Plätze

Entspannungsmethoden kennenlernen

Tagtäglich sehen wir uns vielen Anforderungen und Belastungen gegenüber, die wir schnell und gut bewältigen wollen. Wächst uns das über den Kopf, dann fühlen wir uns häufig „gestresst“, reagieren mit Gereiztheit oder körperlichem Unwohlsein. Werden Besinnungs- und Ruhephasen zum festen Bestandteil unseres Alltags, kann dies die körperliche und geistige Ruhe und Ausgeglichenheit fördern. Im Seminar lernen Sie Entspannungsübungen sowie anerkannte Methoden kennen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und Verpflegung

F351148 – Samstagseminar **Fürstenried-Ost**
Dr. Sandra Hensel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · 3.2.2018 · € 38.– · 12 Plätze

**In der Ruhe liegt die Kraft
Wie Sie Ihren Stress bewältigen können**

Ist Ihr normaler Alltag so stressig, dass Sie selbst etwas dagegen tun wollen? Dann können Sie einen neuen Weg der Regeneration ausprobieren. In diesem Kurs geht es um Stressbewältigung durch Achtsamkeit: die bewusste Wahrnehmung des Atems und des Körpers, achtsame Körperübungen und die Meditation im Sitzen, Gehen und Liegen. Durch diese Übungen kommen Sie zur Ruhe, können Kraft aus Ihrem eigenen Innern schöpfen und die Achtsamkeit auch in Ihren Alltag integrieren. Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen

F351152 – Vortrag **Bogenhausen**
Barbara Valera · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · di 19.45 bis 21.15 Uhr · 9.1.2018 · € 11.– · 12 Plätze

F351156 **Bogenhausen**
Barbara Valera · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 4 x di 19.45 bis 21.15 Uhr · 16.1. bis 6.2.2018 · € 41.– · 12 Plätze

Entspannter Nacken – freier Kopf

Kopf- und Schulter-Nacken-Bereich reagieren auf Stress und Fehlbelastung besonders häufig mit Schmerz und quälender Verspannung. Für den Arbeitsalltag bedeutet das oft Konzentrationsstörungen, Energieverlust und nachlassende Leistungsfähigkeit. Lernen Sie schnell und effektiv anzuwendende Selbstmassagegriffe sowie muskelentspannende und konzentrationsfördernde Übungen kennen, damit Sie sich zukünftig gerade auch im Büroalltag zwischendurch helfen können. Zusätzlich unterstützen Sie Tipps zur Vorbeugung und Vermeidung neuerlicher Verspannungen. Bitte mitbringen: Decke, Schreibsachen, bequeme Kleidung und Socken

F351160 – Samstagseminar **Sendling**
Cornelia van Delden · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.10.2017 · € 38.– · 12 Plätze

Entspanntes Gesicht = entspannter Körper

Nächtliches Zähneknirschen, spannungsbedingte Kopfschmerzen, unscharfes Sehen durch übermüdete Augen und durch Stress verkrampfte Muskeln können durch gezielte Gymnastik, Massage und Entspannung für das Gesicht günstig beeinflusst werden. Im Seminar lernen Sie Techniken zur Gesichtsentspannung kennen und üben diese an sich selbst. Dabei können Sie erleben, wie sich Ihr gesamter Körper entspannt.

Bitte mitbringen: Standspiegel, Gästehandtuch und Schreibsachen

F351164 **Grünwald**
Claudia Caran · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 26.1.2018 · € 22.– · Vor Ort zu zahlen: Skript € 1.– · 12 Plätze · ♿

F351168 **Sendling**
Claudia Caran · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.11.2017 · € 22.– · Vor Ort zu zahlen: Skript € 1.– · 12 Plätze

„Facelifting“ – ohne Skalpell mit Lymphdrainagemassage

Durch ein tägliches kurzes Muskeltrainingsprogramm können Sie, auch ohne Skalpell, Falten und erschlaffte Gesichtszüge beeinflussen. Unterstützt wird dieses Trainingsprogramm durch Lymphdrainagemassage. Die Stimulierung des Lymphflusses führt zu einer besseren Versorgung und Entschlackung der Gesichtshaut. Außerdem lernen Sie, Ihr Gesicht zu entspannen und fördern damit Ihre „Schönheit von innen“.

Bitte mitbringen: kleinen Spiegel

F351172 **Schwabing-Nord**
Claudia Caran · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.1.2018 · € 22.– · Vor Ort zu zahlen: Skript € 2.– · 12 Plätze

F351176 **Obergiesing**
Claudia Caran · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.10.2017 · € 22.– · Vor Ort zu zahlen: Skript € 2.– · 14 Plätze

F351180 **Sendling**
Claudia Caran · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.11.2017 · € 22.– · Vor Ort zu zahlen: Skript € 2.– · 14 Plätze

F351184 **Pasing**
Claudia Caran · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.11.2017 · € 22.– · Vor Ort zu zahlen: Skript € 2.– · 14 Plätze

Achtsamkeit & Meditation

Mit Achtsamkeit die Stressfalle umgehen

Sie bereiten das Abendessen vor. Das Telefon klingelt. Sie greifen zum Telefon, rühren damit die Soße um und halten den Kochlöffel ans Ohr. (Aus: Lob der Pause/H.Geißler)

Achtsamkeit und Abschaltkönnen sind ein Handwerkszeug für hektische Zeiten. Die Anforderungen unserer schnelllebigen Gesellschaft zehren an persönlicher Energie und Gesundheit. Mit praktischen Übungen lernen Sie alltagstaugliche Entspannungstechniken. Sie erarbeiten sich hilfreiche Strategien, um auch in realer und gefühlter Arbeitsdichte ausgeglichen und vital zu bleiben.

F351200 – Wochenendseminar **Einstein 28**
 Barbara Renner-Wiest · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 10./11.2.2018 · € 52.– · 14 Plätze

Achtsamkeitsmeditation

Im Kurs erforschen wir, ähnlich wie bei der bekannten und wissenschaftlich auf ihre positive Wirksamkeit sehr gut erforschten MBSR-Methode, unsere Empfindungen, Gefühle und Gedanken. Durch das Wahrnehmen von belastenden Emotionen und Denkstrukturen und die Desidentifikation damit, ist es möglich, zu mehr innerer und äußerer Ausgeglichenheit und Ruhe zu gelangen. Ausgleichende Körperübungen und Kurzvorträge ergänzen die Meditationsrunden.

F351204 – Wochenendseminar **Einstein 28**
 Tom Schindler · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.10.2017 · € 67.– · 14 Plätze

F351208 – Wochenendseminar **Einstein 28**
 Tom Schindler · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.1.2018 · € 67.– · 14 Plätze

Tag der Achtsamkeit und Besinnung

Wieder zur Mitte finden und umsichtig mit sich selbst und anderen umzugehen, ermöglicht uns den Zugang zu unseren Kraftquellen und unserer Zuversicht. Wir üben mit angeleiteten Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen, aufmerksamem Essen, Wahrnehmungs- und leichten Körperübungen.

Bitte mitbringen: Verpflegung, großes Handtuch, ggf. eigenes Sitzkissen

F351212 – Samstagsseminar **Einstein 28**
 Annette Klassen · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.11.2017 · € 38.– · 14 Plätze

MVHS in English: Mindfulness

In a demanding and stressful environment it is important to activate the ability to connect with inner resources in order to find more balance and a life with less anxiety and greater peace of mind. In this seminar you will learn more about the connection of body and mind, thoughts, feelings and resulting action. The methods applied are meditation, mindful and easy body exercises and awareness in daily life.

F351216 – Sunday Seminar **Einstein 28**
 Annette Klassen · Education Centre · Einsteinstr. 28 · Sun 10.00 til 17.00 hrs · breaks on agreement · 26.11.2017 · € 41.– · 14 places

Achtsamkeitsmeditation – die MBSR-Methode

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Wir lernen die Hauptübungen der MBSR-Methode (Mindfulness Based Stress Reduction) kennen: den Body Scan, die sogenannte Rosinenübung, achtsame Körperübungen aus dem Bereich Yoga und die Sitzmeditation.

F351220 **Bogenhäusen**
 Juliana Raisch · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.1.2018 · € 22.– · 12 Plätze

Stressreduktion durch Achtsamkeit – MBSR-Einführung

Der amerikanische Verhaltensmediziner Prof. Jon Kabat-Zinn hat das MBSR-Konzept (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) entwickelt. Mit dem MBSR-Training wird die Fähigkeit, sich selbst im gegenwärtigen Augenblick bewusst zu sein, geschult. Die innere Haltung dabei ist offen, vertrauend und geduldig mit sich selbst. Sie erhalten einen Einblick in die Methode, probieren verschiedene Meditationsübungen aus, um so herauszufinden, ob MBSR für Sie geeignet ist.

Bitte mitbringen: Decke, (Sitz-)Kissen

F351224 – Wochenendseminar **Einstein 28**
 Christian Storch · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.2.2018 · € 59.– · 14 Plätze

F351228 – Wochenendseminar **Schwabing-Nord**
 Christian Storch · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11./12.11.2017 · € 59.– · 14 Plätze

F351232 – Wochenendseminar **Sendling**
 Veronika Schantz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.1.2018 · € 70.– · 14 Plätze

Stressreduktion durch Achtsamkeit – MBSR

Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam im gegenwärtigen Moment zu sein. Die innere Haltung ist dabei offen, annehmend und nicht wertend. Auf der Grundlage des Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Programms des amerikanischen Verhaltensmediziners Prof. Jon Kabat-Zinn erlernen wir Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation, sanftes Yoga und achtsames Essen. Basierend auf diesen Übungen gehen wir auch der Frage nach, wie man Achtsamkeit in den Alltag integriert, im Moment lebt und Lebensfreude gewinnt.

Die Bereitschaft zum täglichen Üben zwischen den Kursterminen sollte vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Decke, (Sitz-)Kissen

F351236 **Einstein 28**
 Christian Storch · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 9 x fr 13.30 bis 16.00 Uhr · 10.11.2017 bis 2.2.2018 (nicht am 8.12.) · € 158.– · Vor Ort zu zahlen: € 40.– Materialgeld für Übungs-CDs und Kursunterlagen · 14 Plätze

F351240 **Pasing**
 Juliana Raisch · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 9 x do 10.45 bis 13.15 Uhr · 5.10. bis 7.12.2017 · € 158.– · Vor Ort zu zahlen: € 40.– Materialgeld für Übungs-CDs und Kursunterlagen · 14 Plätze

Verschiedene Meditationsformen kennenlernen

Das Ziel von Meditation – innere Ruhe und Gelassenheit, Achtsamkeit, Entspannung und Klarheit – lässt sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Sind Sie auf der Suche nach dem für Sie besten Weg und neugierig auf die verschiedenen Möglichkeiten? Sie lernen verschiedene Formen der Meditation kennen: Vipassana (buddhistische Atem- und Achtsamkeitsmeditation), Klangmeditationen, verschiedene geführte Meditationen und Bewegungsmeditationen. So können Sie herausfinden, womit Sie sich am wohlsten fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können.

Bitte mitbringen: Decke und ggf. Meditationskissen oder -bänkchen

F351244 – Samstagsseminar **Bogenhäusen**
 Anne Pohlmeier · Volkshochschule · Rosenkavaliertplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.10.2017 · € 41.– · 12 Plätze

F351248 – Samstagsseminar **Obergiesing**
 Anne Pohlmeier · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 2.12.2017 · € 41.– · 12 Plätze

Meditation

Alle Meditationstechniken können als Hilfsmittel verstanden werden, einen vom Alltagsbewusstsein unterschiedenen Bewusstseinszustand zu üben, in dem das Wahrnehmen der Gegenwart im Vordergrund steht und das Denken zur Ruhe kommt. Mit Achtsamkeits- bzw. Konzentrationsübungen werden Grundlagen zur eigenen Meditationspraxis vermittelt. Mithilfe von Körper- und Atemübungen erreichen Sie die Ausrichtung zur Mitte und innere Sammlung. Bitte mitbringen: ggf. Meditationskissen oder -bänkchen

F351252 Einstein 28
Barbara Renner-Wiest · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 4.10. bis 29.11.2017 · € 70.– · 14 Plätze · ♿

F351256 – Wochenendseminar Einstein 28
Vera Besl · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 27./28.1.2018 · € 41.– · 14 Plätze

F351260 – Samstagsseminar Am Hart
Vera Besl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.11.2017 · € 41.– · 14 Plätze

F351264 Neuhausen
Vera Besl · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 12 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.10.2017 bis 17.1.2018 · € 106.– · 14 Plätze

F351268 – Samstagsseminar Pasing
Vera Besl · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 2.12.2017 · € 38.– · 14 Plätze

Meditationstag – „Leben aus der Fülle“

Der Meditationstag bietet die Möglichkeit, in die eigene Tiefe einzutauchen, wo Körper und Geist im Einklang sind. Wir üben uns in der Haltung der Achtsamkeit, des Annehmens und Loslassens, die eine Quelle der Lebensfreude, Weisheit und Kraft ist und dem Leben eine neue Qualität verleihen kann. Den Tag erleben wir im Schweigen mit Sitz- und Gehmeditation, Vortrag, Körperwahrnehmung, Körperübungen und Spaziergang in der Natur. In der Stille im aufrechten Sitzen auf dem Kissen in Konzentration auf den Atem wird der Geist fokussiert und klar. Für Teilnehmende mit Meditationserfahrung und Übung im Sitzen.

Bitte mitbringen: Verpflegung und bei Bedarf ein Meditationsbänkchen.

F351272 – Sonntagseminar Schwabing-Nord
Gudrun Alt · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 4.2.2018 · € 38.– · 14 Plätze

F351276 – Sonntagseminar Bogenhausen
Gudrun Alt · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.12.2017 · € 38.– · 12 Plätze

**Sich selbst ein guter Freund werden
Meditation für Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge**

Was wir anderen so selbstverständlich geben, wenn etwas schief läuft, schmerzhaft oder schwierig ist – Verständnis, Trost, Ermutigung – verweigern wir uns oft selbst und sind stattdessen überkritisch und hart. Lernen Sie liebevoller mit sich umzugehen und nehmen Sie die Meditationen und Übungen mit nach Hause, die Ihnen dabei helfen sich mitfühlend selbst zu stärken und zu unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Schreibzeug

F351280 – Samstagsseminar Laim
Anne Pohlmeier · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.1.2018 · € 41.– · 14 Plätze

Meditative Entspannung gegen Stress

Unser Alltag birgt häufig Unruhe, Anspannung, Hektik und Stress. Mit den Methoden der meditativen Entspannung ist es möglich innere Ruhe, Klarheit und Selbstvertrauen zu gewinnen. Diese Methoden lassen sich in allen Bereichen des täglichen Lebens anwenden. Sie erlernen die sehr wohltuende Methode der Tiefenentspannung und Fantasiereise. Ziel des Kurses ist es, sich selbst und Andere gelassener wahrzunehmen und ruhiger zu handeln.

F351284 Pasing
Eckhart Wunderle · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 5 x di 9.00 bis 11.00 Uhr · 10.10. bis 14.11.2017 · € 59.– · 14 Plätze

Autogenes Training

Autogenes Training zum Kennenlernen

Autogenes Training ist als sehr wirksames und vielseitig einsetzbares Entspannungsverfahren bekannt. Sie erhalten Informationen, lernen die Methode kennen und bekommen in kleinen praktischen Lerneinheiten ein Gespür für dieses bewährte Entspannungsverfahren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

F351300 – Sonntagseminar Bogenhausen
Gisela Eckbauer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 8.10.2017 · € 21.– · 12 Plätze

F351304 – Samstagsseminar Fürstenried-Ost
Dr. Sandra Hensel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 21.10.2017 · € 21.– · 12 Plätze

F351308 Neuhausen
Sylvia Güthe · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 3 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 14.2. bis 28.2.2018 · € 31.– · 12 Plätze

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden ist. Die Wirkung dieser leichten Form der Selbsthypnose wird durch Vorsatzformeln und Visualisierungen vertieft. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung

F351312 Einstein 28
Karin Unterlechner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x di 16.15 bis 17.45 Uhr · 10.10. bis 5.12.2017 · € 76.– · 14 Plätze

F351316 Hasenberg
Sylvia Horvath · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 6 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.1. bis 28.2.2018 · € 57.– · 14 Plätze

F351320 Grünwald
Norbert Schmizer · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 8 x di 20.00 bis 21.30 Uhr · 9.1. bis 27.2.2018 · € 76.– · 14 Plätze

F351324 Bogenhausen
Gisela Eckbauer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 7 x di 19.45 bis 21.15 Uhr · 7.11. bis 19.12.2017 · € 60.– · 14 Plätze

F351328 Fürstenried-Ost
Dr. Sandra Hensel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 8 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 15.11.2017 bis 17.1.2018 · € 76.– · 14 Plätze

F351332 Laim
Rainer Heubusch · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.11. bis 11.12.2017 · € 57.– · 14 Plätze

F351336 Neuhausen
Norbert Schmizer · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 8 x fr 19.00 bis 20.30 Uhr · 29.9. bis 8.12.2017 · € 76.– · 14 Plätze

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

AT und PME sind zwei bewährte Entspannungsverfahren, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Welches Verfahren ist für Sie am besten geeignet, und wie können Sie diese Techniken für sich am besten nutzen und kombinieren? Erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper durch Muskelanspannungen, Gedanken und bildhafte Vorstellungen steuern und bewusst wahrnehmen können, um durch diese tiefe Entspannung einen gesünderen Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

F351340 **Einstein 28**
Sabine Berger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x mo 18.15 bis 19.45 Uhr · 8.1. bis 19.2.2018 · € 57.– · 14 Plätze

F351344 **Schwanthalerhöhe**
Sylvia Güthe · Alten- und Service-Zentrum Westend · Tulbeckstr. 31 · 6 x mi 17.30 bis 19.00 Uhr · 8.11. bis 13.12.2017 · € 57.– · 12 Plätze

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung zum Kennenlernen

Sie fühlen sich gestresst und möchten entspannter sein? Nutzen Sie die Möglichkeit, zwei bewährte Entspannungsmethoden kennenzulernen. Das Autogene Training basiert auf Autosuggestion und Vorstellungskraft, die Progressive Muskelentspannung auf dem Prinzip wechselweiser Anspannung und Entspannung. Beide Methoden werden vorgestellt und ausprobiert. Finden Sie heraus, welche besser zu Ihnen passt.

F351348 – Samstagskurs **Laim**
Norbert Schmizer · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 2 x sa 13.00 bis 16.00 Uhr · 27.1. und 3.2.2018 · € 40.– · 14 Plätze · ☎

Autogenes Training und Yoga

Autogenes Training und Yoga sind zwei beliebte Entspannungsverfahren, die in diesem Seminar miteinander kombiniert werden. Diese Kombination ermöglicht es Ihnen, eine Entspannung herbeizuführen und auch bestimmte Körperregionen zu dehnen und zu re-aktivieren. Ein regelmäßiges, harmonisches Training von Autogenem Training und Yoga führt Sie zu mehr Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit.

F351352 – Samstagskurs **Einstein 28**
Dr. Gabriele R. Helmer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 5 x sa 11.00 bis 12.30 Uhr · 18.11. bis 16.12.2017 · € 48.– · 14 Plätze

Progressive Muskelentspannung**Progressive Muskelentspannung zum Kennenlernen**

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson beruht auf dem Prinzip wechselweiser Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Finden Sie heraus, ob diese Entspannungsmethode für Sie geeignet ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke

F351400 **Schwabing-Nord**
Claudia Caran · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.2.2018 · € 21.– · 14 Plätze

F351404 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Norbert Schmizer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 13.1.2018 · € 28.– · 12 Plätze

F351408 **Grünwald**
Claudia Caran · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.11.2017 · € 21.– · 12 Plätze · ☎

F351412 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Dr. Sandra Hensel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2017 · € 21.– · 12 Plätze

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson kann unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden verbessern. Diese Entspannungsmethode ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen lernen Sie den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Wohlspannung wahrzunehmen. Nutzen Sie diese Technik regelmäßig zur Regeneration und Entspannung im Alltag – im Büro, im Zug oder vor dem Einschlafen.

F351416 **Einstein 28**
Sabine Berger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x mo 18.15 bis 19.45 Uhr · 9.10. bis 4.12.2017 · € 76.– · 14 Plätze

F351420 **Einstein 28**
Martin Wagner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 10.1. bis 28.2.2018 · € 69.– · 14 Plätze

F351424 **Hasenberg**
Antje Bruns · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 6 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 7.11. bis 12.12.2017 · € 57.– · 14 Plätze

F351428 **Obergiesing**
Norbert Schmizer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 8 x di 20.00 bis 21.30 Uhr · 17.10. bis 12.12.2017 · € 76.– · 14 Plätze

F351432 **Sendling**
Karin Unterlechner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x do 16.30 bis 18.00 Uhr · 12.10. bis 7.12.2017 · € 76.– · 14 Plätze

F351436 **Neuhausen**
Norbert Schmizer · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 8 x mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 6.12.2017 bis 7.2.2018 · € 76.– · 14 Plätze

F351440 **Pasing**
Deniz Arda · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 6 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.1. bis 22.2.2018 · € 57.– · 14 Plätze

Progressive Muskelentspannung bei Spannungskopfschmerz und Migräne

Die Progressive Muskelrelaxation ist leicht zu erlernen und besonders effektiv anwendbar bei körperlichen Schmerzen und Muskelverspannungen. Die Methode führt zusätzlich zu größerer Gelassenheit, innerer Zentriertheit, zu Ruhe und Wohlbefinden. Personen, die an Migräne leiden, lernen ihre Energie zu „erden“, Muskeln zu entlasten und ihren Atem gezielt gegen die Schmerzattacken einzusetzen.

F351444 – Samstagsseminar **Einstein 28**
Sabine Berger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 2.12.2017 · € 36.– · 14 Plätze

Atemübungen**Freier Atem**

Kennen Sie das? Unter Anspannung atmen Sie „flacher“, fühlen sich „atemlos“ oder halten die Luft an? Wenn Nervosität oder Hektik Ihren Atem unruhig werden lassen, lernen Sie in diesem Seminar regulierende und alltagstaugliche Atemübungen kennen, durch die Sie Gelassenheit und innere Ruhe tanken können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Schreibzeug

F351500 – Samstagsseminar **Einstein 28**
Cornelia van Delden · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 4.11.2017 · € 36.– · 12 Plätze

Atem- und Entspannungsübungen zum Stressabbau

Druck, Hektik und Stress äußern sich oft in flachem, unregelmäßigem Atem, massiven Verspannungen und Energieverlust. Atemübungen verbunden mit Bewegung und Entspannungselementen haben sich zur effektiven Vermeidung und Linderung von Stressfolgen besonders bewährt. Lernen Sie so mit Ihrer persönlichen Stress- und Belastungssituation wirksamer umzugehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

F351504 **Einstein 28**
 Cornelia van Delden · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.1. bis 14.2.2018 · € 49.– · 12 Plätze

Atemworkshop – für Gesundheit, Wohlbefinden und Stressabbau

Fühlen Sie sich gestresst, verspannt, energielos und können schlecht entspannen? Bemerkten Sie häufiger, dass Sie flach oder unruhig atmen, sich dabei eingeengt fühlen und nicht mehr richtig durchatmen können? Dann erfahren Sie in diesem Workshop, wie ein gelöster Atem auf Dauer Stress abbauen und Gesundheit sowie Wohlbefinden steigern kann. Mit dem Atem verbundene Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie praktische Tipps können zu einer wertvollen Unterstützung in Ihrem Alltag werden.

Bitte mitbringen: Verpflegung, bequeme Kleidung, Socken, Decke und Schreibzeug

F351508 – Samstagseminar **Schwabing-Nord**
 Cornelia van Delden · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.2.2018 · € 36.– · 14 Plätze

Atem & Stimme

Ein kraftvoller, frei fließender Atem und ein lockerer, entspannter Körper sind das Rezept für sicheres und entspanntes Sprechen sowie eine wohlklingende Stimme. Erleben Sie auf vielseitige, angenehme Weise, wie Sie Ihrer Stimme mehr Volumen, Ausdauer und Ausdruckskraft verleihen. Durch Atem-, Stimm- und Körperübungen erlangen Sie mehr Selbstbewusstsein und fühlen sich beim Sprechen wohler. Profitieren Sie von Tipps, die Ihr persönliches Anliegen berücksichtigen. Bitte mitbringen: Verpflegung, Socken und Schreibzeug

F351512 – Sonntagseminar **Sendling**
 Cornelia van Delden · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.11.2017 · € 36.– · 12 Plätze

Westliche Atemlehre und Qigong

„Jeder Augenblick, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken, ist ein Augenblick meditativer Achtsamkeit.“ (Jon Kabat-Zinn) Die Übungen der Atemtherapie und des Qigong, dem bewegten Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, haben eine tiefgreifende Wirkung. Die harmonische Verbindung von Bewegungs- und Spannungselementen kann Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und sich geistig und körperlich ausgeglichener zu fühlen. Sie erhalten ein Skript zum Weiterüben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke

F351516 – Sonntagseminar **Laim**
 Hanne Zitka-Scheuerer · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.1.2018 · € 36.– · 14 Plätze · ♿

Atem – Bewegung – Stimme

Lassen Sie sich einladen, Ihre Kraft und Lebendigkeit durch Atemübungen zu erfahren. Der natürliche Atemfluss setzt blockierte Energie seelischer und körperlicher Art frei. Durch behutsam eingesetzte Dehn-, Vokalraum- und Stimmübungen kommen Sie Ihrem eigenen Atemrhythmus näher und somit in Einklang mit sich selbst. Zunehmend werden Sie den Anforderungen des Alltags besser gewachsen sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

F351520 **Innenstadt**
 Dorothea Wicher · Berufliche Schulen · Luisenstr. 11 · 12 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.10.2017 bis 29.1.2018 · € 90.– · 12 Plätze

Massageformen

Partnermassage

Massage kann wohltuend und schmerzlindernd sein, kann Verspannungen und Verkrampfungen lösen, die Durchblutung anregen oder einfach nur angenehm sein. In diesem Seminar werden wichtige Grifftechniken für klassische Teil- und Ganzkörpermassagen gezeigt und anschließend wechselseitig miteinander geübt.

Bitte mitbringen: evtl. Badeanzug, Socken, pro Paar ein großes und kleines Handtuch, Wolldecke, Massageöl und Kissen

F351600 – Wochenendseminar **Einstein 28**
 Für Paare · Nicoline von Tschammer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 10.00 bis 14.30 Uhr · 20./21.1.2018 · € 49.– · 14 Plätze

F351604 – Wochenendseminar **Einstein 28**
 Für Paare · Stephan-Erik Wirth · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.2.2018 · € 66.– · 14 Plätze

F351608 – Wochenendseminar **Schwabing-Nord**
 Für Paare · Nicoline von Tschammer · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · sa/so 10.00 bis 14.30 Uhr · 21./22.10.2017 · € 49.– · 14 Plätze

F351612 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
 Für Paare · Cornelia van Delden · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.1.2018 · € 55.– · 12 Plätze

F351616 – Wochenendseminar **Obergiesing**
 Für Paare · Brigitte Schmidt · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11./12.11.2017 · € 55.– · 12 Plätze

F351620 – Wochenendseminar **Sendling**
 Für Paare · Brigitte Schmidt · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.12.2017 · € 55.– · 12 Plätze

F351624 – Wochenendseminar **Sendling**
 Für Paare · Cornelia van Delden · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.1.2018 · € 55.– · 14 Plätze

F351628 – Wochenendseminar **Pasing**
 Für Paare · Stephan-Erik Wirth · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.11.2017 · € 66.– · 14 Plätze

F351632 – Wochenendseminar **Pasing**
 Für Paare · Cornelia van Delden · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.2.2018 · € 55.– · 12 Plätze

Massage für Nacken, Rücken und Füße

Massagen steigern das Wohlbefinden, lösen Verspannungen und helfen Schmerzen zu lindern. Sie und Ihr Massage-Partner lernen bewährte Grifftechniken zur Nacken-, Rücken- und Fußmassage kennen und üben diese wechselseitig aneinander.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Laken, großes und kleines Handtuch.

F351636 – Sonntagseminar **Freimann**
 Für Paare · Jutta Begoll · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.11.2017 · € 36.– · 12 Plätze

Massage von Kopf bis Fuß

Verschiedene Massagearten für den ganzen Körper, wie z. B. Shiatsu, Akupressur, Reflexzonen- und klassische Massage werden vorgestellt und geübt. Verspannungen können sich lösen, Schmerzen gelindert und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Kopf, Nacken, Rücken sowie Hände und Füße werden ausführlich behandelt, wodurch sich eine harmonisierende Wirkung für den ganzen Körper erreichen lässt. Körper- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte zu zweit anmelden oder die Bereitschaft mitbringen, wechselseitig mit einem anderen Kursteilnehmenden zu üben.
Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch, Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung und Massageöl

F351640 – Samstagseminar **Neuperlach-Süd**
Brigitte Schmidt · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.11.2017 · € 36.– · 12 Plätze

Massage im Sitzen bei Rücken-, Schulter-, Nackenbeschwerden

Eine wirksame Behandlung von Rückenbeschwerden, Schulter- oder Nackenproblemen kann im Sitzen schnell durchgeführt werden. Ein Stuhl oder Hocker genügt, um wirksame Behandlungstechniken zu erlernen und an anderen anzuwenden. Zudem werden geeignete Selbstbehandlungstechniken für Ihren Rückenbereich und Entspannungsübungen vermittelt, die Ihnen helfen können, sich bei Verspannungen zu regenerieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Massageöl, Badetuch, Kissen und Küchenpapier

F351644 – Sonntagseminar **Einstein 28**
Für Paare · Stephan-Erik Wirth · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.10.2017 · € 36.– · 14 Plätze

Akupressur und Selbstmassage

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Akupressur und Selbstmassagen eingesetzt, um die Meridiane durchgängig zu machen und damit die Körperenergie – den Qi-Fluss – zu regulieren. Sie können bei häufigen Alltagsbeschwerden wie z. B. Kopf- und Rückenschmerzen, aufkommenden Erkältungskrankheiten und Atemproblemen lindernd wirken.
Sie lernen wichtige Akupressurpunkte sowie wirksame Massage- und Grifftechniken kennen und erhalten ein Skript für die Anwendung zu Hause. Einfache Qigong-Übungen runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken

F351648 – Wochenendseminar **Einstein 28**
Hanne Zitka-Scheuerer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.12.2017 · € 51.– · 14 Plätze

Akupressur und chinesische Fußreflexzonenmassage für Rücken, Nacken, Schulter

Wer kennt das nicht: Langes, konzentriertes Arbeiten am Computer führt häufig zu Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen. Ist die Anspannung sehr stark, kommen noch Kopfschmerzen hinzu. Sie erhalten eine Einführung in die Selbstmassage und verschiedene Bewegungsübungen aus der chinesischen Medizin und erlernen hilfreiche Akupressurpunkte. Die Übungen und die Massage der Akupressurpunkte lassen sich zum Teil auch am Arbeitsplatz durchführen.

F351652 – Sonntagseminar **Einstein 28**
Brigitte Heilmaier · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.11.2017 · € 36.– · 14 Plätze

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Auf der Fußsohle bilden sich nach der Theorie der Fußreflexzonenmassage alle Körperorgane an ganz bestimmten Stellen ab. Durch Massage sollen die inneren Organe stimuliert und aktiviert, die Durchblutung sowie die Funktion sämtlicher Organe verbessert werden. Sie lernen die verschiedenen Abbildungszonen auf der Fußsohle kennen.
Bitte mitbringen: Schreibsachen, warme Kleidung, zwei Decken, großes Kissen

F351656 – Wochenendseminar **Pasing**
Nicoline von Tschammer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.1.2018 · € 66.– · 14 Plätze

Akupressur, Meridianmassage und Shiatsu

Akupressur, Meridianmassagen und Shiatsu sind bewährte Methoden, um das körperlich-seelische Gleichgewicht zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte zu wecken. Die Methoden eignen sich zur Vorbeugung und gezielten Selbsthilfe chronischer bzw. akuter Beschwerden (z. B. Schmerzen in Rücken und Nacken, Migräne, Erkältung). Sie lernen die Meridianverläufe des Körpers und wirkungsvolle Druckpunkte kennen, um eine Selbstmassage gezielt durchzuführen. Leicht erlernbare Entspannungs- und Bewegungsübungen aus dem Qigong runden die Inhalte ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

F351660 – Wochenendseminar **Pasing**
Stephan-Erik Wirth · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 11./12.11.2017 · € 54.– · 14 Plätze

Shiatsu – wohltuende Berührung

Shiatsu (Fingerdruck) hat sich in Japan entwickelt und beinhaltet über die Druckmassage hinaus dehnende Griffe und Bewegungen. Mit gezielten Einzel- und Paarübungen, die am bekleideten Körper ausgeführt werden, können Sie Shiatsu als hervorragende Möglichkeit entdecken, zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit zu finden. Blockaden können gelöst und Verspannungen abgebaut werden. Eine paarweise Anmeldung wird empfohlen, ist aber nicht verpflichtend.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen

F351664 – Wochenendseminar **Schwabing-Nord**
Stephan-Erik Wirth · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.11.2017 · € 51.– · 14 Plätze

Shiatsu & Faszien

Shiatsu ist eine ganzheitliche Behandlung, die sich aus japanischen Massagetechniken und dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin entwickelt hat. Es umfasst neben der Behandlung der Meridiane auch Techniken zur Muskeldehnung, Lockerung und Gelenkmobilisation.
Faszien (Bindegewebe) umgeben unsere Muskeln und Organe. Wichtige Faszien-Ketten stimmen weitgehend mit den Meridianen überein, dies macht die Kombination der Shiatsu-Techniken mit fließendem Faszientraining sehr wirkungsvoll.
Wir behandeln hauptsächlich uns selbst, manchmal auch unser Gegenüber am bekleideten Körper. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

F351668 – Sonntagseminar **Einstein 28**
Renate Eichberger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.11.2017 · € 33.– · 14 Plätze

F351672 – Sonntagseminar **Am Hart**
Renate Eichberger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 4.2.2018 · € 30.– · 12 Plätze



Ayurvedische Kopfmassage

Diese Massage kommt aus der ayurvedischen Tradition und hat sich bei Kopfschmerz, Migräne oder nach langer PC-Arbeit bewährt. Sie erlernen die wichtigsten Griffe und Techniken, um danach Spannungen im Schulter-, Kopf- und Nackenbereich lösen zu können. Die gezielte Behandlung von Kopf, Gesicht und Schultern steht im Vordergrund. Bitte zu zweit anmelden oder die Bereitschaft mitbringen, wechselseitig mit einem anderen Kursteilnehmenden zu üben.

Bitte mitbringen: Decken, Handtuch, Socken und Massageöl

F351676 – Sonntagseminar **Am Hart**

Manuela Polzer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.1.2018 · € 33.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 3.– · 12 Plätze

Traditionelle Thai-Massage

Die Thai-Massage hat einen ganzheitlichen, ruhigen, meditativen Charakter und führt zu einer tiefen Entspannung. Sie erhalten einen Einblick in die 2500 Jahre alte Tradition mit vielen praktischen Übungen. Die Massage erfolgt bekleidet am Boden auf einer Matte. In verschiedenen Positionen (Rücken-, Seiten-, Bauchlage) wird der ganze Körper berührt, gedehnt und gestreckt. Der/die Masseur/in nutzt hierzu das Körpergewicht und setzt z. B. Daumen, Hände, Ellbogen und Füße ein. Die Massagepartner werden abwechselnd massiert und massieren selbst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und ggf. Verpflegung

F351680 – Samstagseminar **Sendling**

Ulrike Loeschke · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.11.2017 · € 40.– · 12 Plätze

Traditionelle Thai-Massage – Schwerpunkt Fußtechnik

Für die traditionelle Thai-Massage ist der Einsatz der Füße sehr charakteristisch. An diesem Tag lernen Sie, wie die Füße behutsam in einer Massage eingesetzt werden können. Der Kurs vermittelt einen praktischen Einblick in die Welt der Thai-Massage und setzt die Bereitschaft zum respektvollen Umgang mit sich und anderen Menschen voraus. Alle Teilnehmenden werden abwechselnd – unter Einsatz der Füße – massiert und massieren selbst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und ggf. Verpflegung

F351684 – Samstagseminar **Fürstenried-Ost**

Ulrike Loeschke · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.1.2018 · € 40.– · 12 Plätze

Jünger und gesünder aussehen – durch Lymphdrainage

Stress, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und Sorgen lassen uns „alt“ aussehen. Im Kurs erlernen Sie, mit sanfter und rhythmischer Massagetechnik an Gesicht und Hals das Lymphsystem und den Lymphfluss zu aktivieren und das Bindegewebe zur Entgiftung anzuregen. So werden Zellen mit Flüssigkeit und Nährstoffen besser versorgt. Erlernen Sie diese Selbstmassage zur aktiven, wirkungsvollen und gesunden Anti-Aging-Prävention – gegen Falten, Stauungen, bei Hautproblemen und stressbedingten Kopfschmerzen.

F351688 – Samstagseminar **Einstein 28**

Claudia Caran · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 3.2.2018 · € 25.– · 14 Plätze

F351692 – Sonntagseminar **Hasenberg**

Gertrud Waitzies · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 25.2.2018 · € 25.– · 14 Plätze

F351696 – Sonntagseminar **Schwabing-Nord**

Gertrud Waitzies · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 19.11.2017 · € 25.– · 12 Plätze
