

## Entspannung durch Bewegung und Anspannung.? Ist das möglich?

Mit der gezielten Atemtechnik und Konzentrationsübungen lernen wir uns wieder zu finden, uns zu fokussieren.

Durch bestimmte Elemente aus Yoga, Pilates und Taichi bringen wir Geist und Körper wieder in Einklang. Wir üben los zulassen und nicht krampfhaft nach Entspannung zu suchen und durch einfache und kurze Meditations Techniken unsere körperlichen Beschwerden zu lindern.

Was wir brauchen ist nicht viel Platz, ein besonderer Ort oder Atmosphäre denn ALLES WAS ICH BRAUCHE HABE ICH IN MIR ....

Ich freue mich auf euch.

|                    |                                    |
|--------------------|------------------------------------|
| Ort                | Bad Hersfeld                       |
| Termin             | So. 04.11.2018 / 11:00 - 18:00 Uhr |
| Gebühr             | 48,-- €                            |
| Referentin         | Aresu Rasekhi                      |
| Lizenzverlängerung | ÜL8                                |



Fragen zu den Seminaren beantwortet kompetent Ihr freundlicher Bildungsbeauftragter Frank Rechberg

# STARS ist einfach.

Das kostenlose Bonusprogramm. Jetzt anmelden, mitsammeln und attraktive Prämien sichern.



[www.spk-hef.de/stars](http://www.spk-hef.de/stars)



Wenn's um Geld geht

Sparkasse  
Bad Hersfeld-Rotenburg

**Sportkreis 22**  
Hersfeld-Rotenburg e.V.



## Fortbildung 2018

Anfragen und Anmeldung an den  
Bildungsbeauftragten Frank Rechberg  
Tel. 06621 / 75 323

E-Mail: [frank.rechberg@sk-hef-rof.de](mailto:frank.rechberg@sk-hef-rof.de)  
[www.sportkreis-hersfeld-rotenburg.de](http://www.sportkreis-hersfeld-rotenburg.de)

## Stab und Theraband

Theraband und Stab bieten vielfältige Möglichkeiten, eine Übungsstunde variantenreich und kurzweilig zu gestalten. Die Übungen werden durch Musik unterstützt und zeigen, wie schon unterschiedliche Rhythmen ein und dieselbe Übung intensivieren können. Das anschließende Stretching mit ein paar Entspannungsübungen darf natürlich nicht fehlen.

**Ort** Bad Hersfeld  
**Termin** So. 18.03.2018 / 10:00 - 17:00 Uhr  
**Gebühr** 47,-€  
**Referentin** Tanja Schulze  
**LV** ÜL8P  
**Lizenzverlängerung für die 2. Lizenzstufe**  
**Auch für die C Lizenz**

## Funktionelles Training für draußen und drinnen: ToughClass, Outdoor FitCamp, Zirkeltraining

In diesem Tagesseminar geht es um die Grundlagen des funktionellen Trainings und um die praktische Umsetzung drinnen und draußen. Gerade Outdoor-Angebote erfreuen sich immer größer werdender Beliebtheit und auch das Zirkeltraining erlebt einen neuen Aufschwung. arrangiert, daß völlig ohne Leistungsdruck die Leichtigkeit, Freude am Bewegen und das Wohlfühlen im Vordergrund stehen. Ein wichtiges Thema wird die zielgerichtete Motivation Deiner Kurs - Teilnehmer sein.

**Ort** Kirchheim  
**Termin** So. 29.04. 2018, 10:00 - 17:00 Uhr  
**Gebühr** 59,00-- €  
**Referent** Jens Binias  
**Lizenzverlängerung** ÜL 8

## Motivationstraining und das Selbstbewusstsein stärken.

**DURCH SCHAMANISCHE KUNST UND ENERGIE ARBEIT**

Das ist eine alternative Horzonterweiterung für das tägliche Leben.  
Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die unvoreingenommen einmal die Schamanische Energie Arbeit kennenlernen möchten.

Du stehst vor Wettkämpfen, vor Prüfungen oder Du musst Dich bei Deinen Arbeitskollegen besser durchsetzen. Lerne durch die alte Schamanische Kunst Dein "ICH" zu stärken und mit einem gesunden Selbstbewusstsein, Dein Leben positiv zu gestalten.

Du lernst, Deine eigene Energie so zu lenken, dass Du mit Begeisterung Dein privates und auch berufliches Leben meisterst.

**Ort:** Schloß Neuenstein,  
**Termin:** 13. 05. 2018 / 10:00 - 17:00 Uhr  
**Gebühr:** 65,-€  
**incl. Mittags Imbiss mit Getränken**  
**Referent:** Horst Aulinger  
**Lizenzverlängerung** keine



## Faszien in Bewegung

Faszien zu trainieren, kann vor allem eines sein, eine wichtige Säule für Gesundheit und Wohlbefinden. Ein gut funktionierendes Faszien-Netzwerk erhöht die Lebensqualität, beeinflusst die Beweglichkeit in den einzelnen Wirbelsegmenten, welches wir in Theorie und Praxis verstehen und umsetzen wollen. Das abwechslungsreiche Seminar gibt Ihnen als Teilnehmer/-in unter Einbeziehung kreativer Übungsvariationen, ergänzend über äußere Reize, diese Impulse und bereichert bisherige Trainingsprogramme um eine weitere Komponente. Faszien-Training bringt mit verblüffender Einfachheit mehr Leichtigkeit, Weite und Elastizität in den Körper. Gesunde Faszien werden von allen gebraucht!

**Ort:** Bad Hersfeld  
**Termin:** 19. 08.2018 / 10:00 bis 17:00 Uhr  
**Gebühr:** 49,-€  
**Referentin:** Sigrid Wellershaus  
**Lizenzverlängerung** ÜL8

## Body and Mind Mix

Immer mehr Bewegungsprogramme vereinen Elemente aus traditionellen östlichen Bewegungskonzepten wie Tai-Chi, Qi Gong und Yoga mit den funktionellen Denkweisen und Bewegungssystemen aus dem Westen. An diesem Tag erlebst du neue und schon bewährte Bewegungskonzepte die diese Idee aufgreifen. Dazu gehören Programme wie "Faszien in Bewegung", "Deep Work" und das neue Programm der Aroha Academy "Kaha". Vorgestellt in 3 Masterclasses werden wir erarbeiten wie du die Ideen in deinen Unterricht integrieren kannst, egal welches Stundenprofil du unterrichtest und welche Möglichkeiten es gibt sich den Themen intensiver zu nähern. Freue dich auf viele neue Ideen und Anregungen

**Ort** Bad Hersfeld  
**Termin** 07. 10. 2018 / 10:00 - 17:00 Uhr  
**Gebühr** 50,-€  
**Referentin** Simone Müller  
**Lizenzverlängerung** ÜL8