



ÜberLebensKunst

Leben mit Krankheit – Leben mit Krebs

Ihre Volkshochschule bietet Ihnen eine große Anzahl an Möglichkeiten, neue Perspektiven zu gewinnen. Finden Sie Halt, Unterstützung und schöpfen Sie Kraft. > Wir freuen uns auf Sie!

Programm

Herbst 2009 / Frühjahr 2010

Ganzheitliches Gesundheitstraining

nach Simonton

Sie erfahren in vielen praktischen Übungen, wie Sie selbst dazu beitragen können, gesund zu werden und zu bleiben. Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele werden gleichermaßen zur Selbstregulation angeregt. Dadurch können Sie auf das Leben mit Vertrauen und Freude schauen und Krisen meistern. Acht-same Entspannung und leichte Bewegung, Visualisierungs-übungen und Phantasiereisen fördern die in Ihnen liegenden Selbstheilungskräfte und aktivieren Ihr Immunsystem.

Die Erkenntnisse von Dr. Carl O. Simonton, Dr. Lawrence LeShan und Clemens Kuby sind im Gesundheits-training integriert. In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr.

8470WWW10, Angela Keller
58 Euro, 2 Termine, 13 UStd.
Fr., 27.11.09, 16–20 Uhr; Sa., 28.11.09, 10–17 Uhr
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstr.31

8470WWW11, Angela Keller
58 Euro, 2 Termine, 13 UStd.
Fr., 23.4.10, 16–20 Uhr; Sa., 24.4.10, 10–17 Uhr
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstr.31

Patient und Arzt im Gespräch

*Informationstag zu ganzheitlichen Ansätzen
bei Brust- und Prostatakrebs*

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr. Das genaue Programm erfragen Sie bitte bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr, Tel: 040-6404627. Hier können Sie sich auch anmelden.

8470WWW00, Jutta Trautmann
1 Termin, 8 UStd.
Sa., 14.11.09, 10–16 Uhr
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstr.31

*Krankheit –
schöpferische Arbeit – Lebenskraft*

Kreatives Malen und Gestalten

Nicht das künstlerisch wertvolle Bild oder Objekt steht im Mittelpunkt, sondern der Entstehungsprozess, die Freude am Ausprobieren, am Spiel mit Farben und Formen. So empfunden ist auch künstlerisches Arbeiten ein Weg zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Die Erfahrungen werden in Gesprächen ausgetauscht. Materialkostenumlage im Kurs.

8472WWW04, Gerlinde Zorzi
121 Euro, 10 Termine, 30 UStd.
Beginn 25.9.09; fr., 14.45–17 Uhr
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstr.31

8472WWW05, Gerlinde Zorzi
121 Euro, 10 Termine, 30 UStd.
Beginn 19.2.10; fr., 14.45–17 Uhr
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstr.31

Gesunde Ernährung

*für Menschen mit Krebs
oder chronischen Krankheiten*

8474WWW00, Jutta Trautmann
51 Euro (inkl. 10 Euro NP), 1 Termin, 7 UStd.
Fr., 18.9.09, 15–20.30 Uhr
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstr.31

8474WWW02, Jutta Trautmann
51 Euro (inkl. 10 Euro NP), 1 Termin, 7 UStd.
Fr., 4.12.09, 15–20.30 Uhr
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstr.31

8474WWW04, Jutta Trautmann
51 Euro (inkl. 10 Euro NP), 1 Termin, 7 UStd.
Fr., 5.2.10, 15–20.30 Uhr
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstr.31

Walken – Kraft finden mit Bewegung in der Natur

Gemeinsam mit oder ohne Stöcke ins Walken oder Laufen kommen... in diesem Kurs werden Sie sanft an den Ausdauersport herangeführt. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung draußen und in der Gruppe, um mit Anleitung Motivation und Kraft zu tanken. Ausdauersport stärkt - bei richtiger Dosierung - das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System und die psychische Verfassung. Sie werden widerstandsfähiger und erholen sich schneller. Die Natur, in der wir uns bewegen, trägt ihren Teil dazu bei. Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung.

8478WWWo, Nele Koch
54 Euro, 7 Termine, 14 UStd.
Beginn 15.9.09; di., 17–18.30 Uhr
Nienstedten, Treffpunkt: An der Elbe,
Teufelsbrück, Bushaltestelle Fähranleger

8478WWWo2, Nele Koch
54 Euro, 7 Termine, 14 UStd.
Beginn 23.3.10; di., 17–18.30 Uhr
Nienstedten, Treffpunkt: An der Elbe,
Teufelsbrück, Bushaltestelle Fähranleger

Unsere Gesundheit und unser Immunsystem können über die Ernährung gezielt gestärkt und nach neuesten Erkenntnissen sogar die Aktivität krebshindernder Gene positiv beeinflusst werden. Die makrobiotische Ernährung kennt viele Zubereitungen, die den Körper flexibler und gestärkter auf Umwelteinflüsse reagieren lassen. Bitte fordern sie das ausführliche Kursprogramm für diese Kurse an. Im Kursentgelt ist die Lebensmittelumlage von 10 Euro enthalten. Bitte mitbringen: eine Schürze, Geschirrhandtuch, kleines Schraubglas, Schreibunterlagen.

8474WWWo8, Jutta Trautmann
51 Euro (inkl. 10 Euro NP), 1 Termin, 7 UStd.
Fr., 18.6.10, 15–20.30 Uhr
Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstr.31



Gerlinde Zorzi,
Kunsttherapeutin



Angela Keller,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Beraterin bei der GfBK



Susanne Schniering,
Lehrerin, Tanztherapeutin



Jutta Trautmann,
Qigonglehrerin



Nele Koch,
Gestaltungstherapeutin

Information – Anmeldung

Hamburger Volkshochschule
Waitzstr. 31, 22607 Hamburg
Tel. (040) 890 591 20
Fax (040) 890 591 40



Auf Wunsch kann unter Tel. 890 591 20
ein beratendes Einzelgespräch vereinbart werden.

**Infos zu weiteren Kursen unter Tel. 4284 1 4284
oder im Internet unter www.vhs-hamburg.de**

mit freundlicher Unterstützung von:

MedienMélange
: Kommunikation!

