

ACHTSAM LEBEN

QIGONG

Qigong zeichnet sich durch langsame, fließende Bewegungen aus, die uns zur Entspannung und innerer Zentrierung führen. Diese spezielle Koordination von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit fördert den harmonischen Energiefluss (Qi). Durch regelmäßiges Üben lösen sich Energieblockaden und es entwickelt sich ein widerstandsfähiger und entspannter Körper.

Kurs 15 x Mittwoch, 18.30 – 19.45 Uhr
Beginn 4. März 2020 (nicht in den Osterferien)
Beitrag € 185,00

Kurs 10 x Mittwoch, 18.30 – 19.45 Uhr
Beginn 14. Oktober 2020
Beitrag € 125,00

Marlene Stangier Qigong- und Tai Chi-Lehrerin

ENTSPANNUNGSREISE

Progressive Muskel Relaxation mit Gudrun König-Kubny

Yoga Nidra und Atemübungen mit Andrea Wichterich

Meditation und Achtsamkeit mit Anke Schweitzer

Geführte Klangreisen mit Sybille Richter

Kurs 8 x Mittwoch, 20.00 – 21.15 Uhr
Beginn 05. Februar, 13. Mai, 28. Oktober 2020
Beitrag € 110,00 je Kurs

DEN TIGER UMARMEN

Tai Chi ist mehr als Energie- und Körperarbeit, es ist Meditation in Bewegung. Mit der Form der 5-Elemente erfahren wir den ganzheitlichen Ansatz dieser Weisheitslehre, sie steht in unmittelbarer Verbindung mit den Gesetzen des kreativen Prozesses. Der Workshop bietet eine Einführung in diesen so wohlthuenden Bewusstseinsweg: Im umfassenden Sinn ein ganzer Mensch zu werden, den Tiger zu umarmen, sich mit allen Aspekten annehmen zu lernen, die Blockaden zu lösen, Seele und Leib in Schwingung zu versetzen.

Workshop Samstag, 10.00 – 17.00 Uhr
Termin 10. Oktober 2020
Beitrag € 110,00

Liane Dirks Schriftstellerin, Gründerin der Life Script® Methode und diplomierte Tai Chi Lehrerin

FAMILIENAUFSTELLUNGEN

Es scheint so zu sein, dass wir unbewusst mit schweren unbeachteten Schicksalen in unserem Familiensystem verbunden sind. Das „Warum“ in uns findet beim Aufstellen Antworten und Erlösung, das eigene Wesen kann sich wieder frei entfalten. Diese Methode wird sehr behutsam angewendet, im Mittelpunkt steht die Lösung, nicht das Problem. Aufgestellt werden können nicht nur Familien, sondern alle Systeme, die uns scheinbar hemmen und behindern.

Workshop Samstag, 10.00 – 17.00 Uhr
Termine 14. März, 4. April, 19. Sept., 7. Nov. 2020
Beitrag € 120,00 eigene Aufstellung
€ 60,00 teilnehmender Beobachter

Bärbel Scholz-Bornhardt Physiotherapeutin, Systemische Aufstellungen, Ausbildung Familienstellen bei Margarete Bellinghausen

SICH LEICHTER BEWEGEN MIT FELDENKRAIS

Ein sanfter Weg, Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Tiefer atmen, sich im Alltag und beim Sport leichter bewegen, mühelos sitzen ohne Rückenschmerzen. Haltung, Aufrichtung und Beweglichkeit werden in dieser Basis-Feldenkrais-Lektion ermöglicht und verbessert.

Workshop Samstag, 10.00 – 13.00 Uhr
Termin 25. Januar 2020
Beitrag € 50,00

Silvia Raabe Feldenkrais-Therapeutin, Dipl. Sportlehrerin, Tanzpädagogin, Heilpraktikerin

FREIE SCHULTERN – GELÖSTER NACKEN

Angestrengte Schultern, ein verspannter Nacken, Hände, die kribbeln oder schmerzen sind oft Folgen eines nicht optimalen Gebrauchs unserer selbst. In dieser Feldenkrais-Lektion geht es um die Wiederherstellung einer freien Verbindung zwischen Händen, Armen, Schultern, Kiefer, Nacken und Brustkorb. Dies geschieht nicht nur im Körper, sondern auch im Kopf, wo wir oft ungünstige Bewegungsmuster gespeichert haben.

Workshop Samstag, 10.00 – 13.00 Uhr
Termin 6. Juni 2020
Beitrag € 50,00

Silvia Raabe F.T., Dipl. Sportlehrerin, Tanzpädagogin, Heilpraktikerin

STIMME UND RHYTHMUS

CHORIOS – DER ETWAS ANDERE CHOR

Gemeinsames Singen macht glücklich! Dieser Chor bietet einen entspannten Raum für Erfahrungen mit Körper und Stimme, Improvisation und Klangexperimente, sowie ein vielseitiges und interessantes Repertoire.

Kurs Donnerstag, 20.00 – 22.00 Uhr
Beginn Einstieg jederzeit möglich
Beitrag € 35,00 monatlich

Henry Prediger Chorleiter, Lehrer f. Gitarre, Gesang u. Stimmbildung

SINGEN – MANTRAS & CHANTS DER KULTUREN

Mantras aus Indien und Tibet, rituelle afrikanische und indische Lieder führen zu Lebensfreude, Intuition und Vitalität. Eine einzigartige Mischung aus mitreißenden Chants, lebendigen Bewegungen und meditativem Gesang.

Workshop Freitag, 20.00 – 23.00 Uhr
Termine 20. März, 25. September 2020
Beitrag € 20,00 pro Termin

Raimund Mauch Musiker, Therapeut, Yogalehrer

Aktuelle Infos unter: www.balancelindlar.de

TANZ

ZUMBA

In diesem mitreißenden und elektrisierenden Dance-Workout werden unter qualifizierter Anleitung Schritte und Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen und aktuellen Pop-Songs gelernt. Kondition wird aufgebaut, Spaß und Energie sind garantiert!

Kurs Freitag, 18.15 – 19.15 Uhr
Beginn Einstieg jederzeit möglich
Beitrag € 30,00 monatlich / 10er-Karte: € 95,00

Alexandra Tetteh Tanzpädagogin (T.I.), Schwerpunkt: Hip Hop, Salsa, Afrikanischer Tanz, Zumba-Instructor (Basic 1-2, Zumba Gold), Choreographin

KREATIVER KINDERTANZ

Jedes Kind hat einen natürlichen Bewegungs- und Gestaltungsdrang. Beim Kreativen Kindertanz werden in spielerischer und phantasievoller Weise Grundelemente und Grundschritte des Tanzes vermittelt. Dabei fließende Elemente aus verschiedenen Tanzrichtungen in den Unterricht ein.

Tanzspiele und Bewegungsaufgaben geben die Impulse, um an wiederholbare Bewegungsmotive zu gelangen. So erarbeiten wir gemeinsam aufführungsreife Choreografien, entwickeln Körperbewusstsein und Ausdruck, schulen Rhythmik und Koordination. Erkenntnisse aus Psychomotorik und Kinderyoga runden die Stunde ab.

Dann setzen wir die Choreografien, Bilder und Geschichten zu einer Tanztheaterproduktion zusammen.

KURS I (3 – 5 Jahre) Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
KURS II (6 – 8 Jahre) Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr
KURS III (9 – 12 Jahre) Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr

Beginn Einstieg jederzeit nach Probestunde
Beitrag € 30,00 monatlich je Kurs

Nicola Wild Dipl.-Sozialpädagogin, Tanz- und Theaterpädagogin (BuT), Kinderyogalehrerin

HIP HOP / STREET DANCE

Lässige Moves zu fetten Beats – dieser Tanzstil lebt von seiner Energie, der man sich kaum entziehen kann! Rhythmusgefühl, Koordination und Kraft werden im Unterricht trainiert und sind Grundlagen für kleinere Bewegungsabfolgen bis hin zu mitreißenden Choreografien. Dabei ist auch immer wieder die eigene Kreativität gefragt.

KURS I (ab 9 J.) Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
KURS II (ab 14 J.) Freitag, 16.30 – 18.00 Uhr

Beginn Einstieg jederzeit nach Probestunde
Beitrag Kurs I: € 30,00 monatlich
Kurs II: € 35,00 monatlich

Alexandra Tetteh Tanzpädagogin (T.I.), Schwerpunkt: Hip Hop, Salsa, Afrikanischer Tanz, Zumba-Instructor (Basic 1-2, Zumba Gold), Choreographin

INFORMATIONEN

Dies ist die Gesamtübersicht der Kurse und Workshops 2020. Zu jedem Angebot gibt es ausführliche Informationen auf der Internetseite www.balancelindlar.de.

BERATUNG UND ANMELDUNG

persönlich, telefonisch (02266-44688)
oder per E-Mail: info@balancelindlar.de

DAS FLEXIBLE BÜRO

Vor und nach den Kursen sind wir häufig im Büro anzutreffen, doch ganz sicher erreichst du uns zu unseren Büro-Kernzeiten: **Montag bis Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr**
Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr

TEILNEHMEN

Ein Einstieg in die Kurse ist nach Absprache jederzeit möglich. Bei „Qual der Wahl“ kannst du gerne eine kostenlose Schnupperstunde besuchen. Eine 10er-Karte eignet sich zum Einstieg und ist 4 Monate gültig. Bei regelmäßiger Teilnahme empfiehlt sich unsere günstigere Kurskarte (monatl. Beitrag).

BALANCE-CARD

Für jeden Teilnehmer lohnt sich ab dem 2. Kurs schon die günstige Balance-Card: Für monatlich 60,00 € zwei, drei und mehr Kurse besuchen und 20% Ermäßigung bei Workshops!
Balance-Card für Kinder und Jugendliche: 50,00 €

BEGINN DER KURSE

Wenn nicht anders angegeben beginnen alle Kurse ab Montag, den 6. Januar 2020. In den Sommerferien ist das Balance-Zentrum vom Mo. 6. Juli bis Fr. 7. August 2020 geschlossen.

BANKVERBINDUNG

IBAN-Nr. DE62 3706 9125 7106 9330 19
BIC GENODED1RKO Volksbank Berg eG

LEITUNG

Dipl. Päd. Gudrun König-Kubny, Sportlehrerin, Tanzpädagogin, Rückenschulleiterin, Counselor und zertifizierte PMR-Kursleiterin

balance · Pollerhofstraße 27 · 51789 Lindlar
Telefon: 02266 44688 · Fax 02266 3351
info@balancelindlar.de · www.balancelindlar.de

KURSPROGRAMM 2020

ZENTRUM FÜR BEWEGUNG · LINDLAR



YOGA

Unsere Yoga Angebote haben ihre Wurzeln im Hatha-Yoga, unterscheiden sich jedoch in der Methode und der Dynamik. Wir beraten dich gerne, welcher Kurs deinen Wünschen und Möglichkeiten am nächsten kommt.

YOGA BASIC

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Hatha-Yoga vermittelt. Er eignet sich hervorragend als Einstieg in die Yoga-Praxis oder, regelmäßig besucht, als sanfter, energetisierender Ausgleich für den Alltag.

Kurs	10 x Mittwoch, 17.15 – 18.15 Uhr
Beginn	15. Januar, 22. April, 9. Sept. 2020 <small>(nicht in den Herbstferien)</small>
Beitrag	€ 110,00 je Kurs

Silke Rucman Yogalehrerin BDY/EYU

WAKE UP YOGA

Yoga statt Kaffee! Starte frisch und belebt in den Tag! Sanft und geschmeidig energetisieren wir Körper und Geist durch eine Mischung aus kraftvollen Haltungen, Flows und Variationen des Sonnengrußes. Atem- und Meditationsübungen zentrieren uns und helfen uns, die Herausforderungen des Tages zu meistern.

Kurs	Freitag, 8.15 – 9.30 Uhr
Beginn	17. Januar 2020, fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich
Beitrag	€ 38,00 monatlich je Kurs / 10er-Karte: € 125,00

Kathrin Cornette Yogalehrerin (klass. Hatha-Yoga), Lehrerin

YOGA

Übungen aus der Yoga-Therapie und dem Iyengar-Yoga wirken heilend auf den gesamten Organismus. Die Ausrichtung und das genaue Spüren des Körpers und der Atemräume sind zentrale Bestandteile der Praxis. Körper und Geist werden gekräftigt. Auch für Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet.

Kurse	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr Mittwoch, 8.00 – 9.30 Uhr Donnerstag, 18.15 – 19.45 Uhr
Beginn	Einstieg jederzeit möglich
Beitrag	€ 43,00 monatlich je Kurs / 10er-Karte: € 150,00

Anke Schweitzer Yogalehrerin nach Iyengar und Yoga-Therapie, Heilpraktikerin

YINYASA-YOGA

Sanft in die eigene Kraft! Dynamisch fließendes und zugleich kräftigendes Vinyasa Yoga wechselt mit ruhigem und entspannendem Yin-Yoga ab. Die Muskeln werden gestärkt, die Faszien und Organe sanft angeregt, die Gelenke mobilisiert. Meditation und Atemübungen führen zu mehr geistiger Klarheit und Kraft im Alltag.

Kurs	Montag, 20.00 -21.30 Uhr
Beginn	Einstieg jederzeit möglich
Beitrag	€ 43,00 monatlich / 10er-Karte: € 150,00

Petra Mertes Yogalehrerin (AYA), Systemischer Coach

ELEMENTAL YOGA

Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum. Nach der Wissenschaft vom Leben, Ayurveda, entstehen alle lebendigen Formen aus diesem Spiel. Dynamisch und entspannend, fließend und haltend, spielerisch und meditativ tauchen wir ein in das Spiel der Elemente! Asanas aus dem klassischen Hatha-Yoga im Zusammenspiel mit den fünf Elementen aktivieren gezielt den Energiefluss in den Meridianen und geben uns Kraft und Gelassenheit.

Kurs	10 x Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Beginn	14. Jan., 21. April, 8. Sept. 2020 <small>(nicht in den Herbstferien)</small>
Beitrag	€ 150,00 je Kurs

Andrea Wichterich Yogalehrerin, Dipl.-Heilpädagogin, Heilpraktikerin, Buchautorin „Waldverbunden“

YOGA UND ENTSPANNUNG

Yoga lehrt durch verschiedene Techniken, das Leben bewusster zu erfahren. Die Asanas schenken Vitalität und Kraft. Pranayama (Atemübungen) reinigen den Körper und klären den Geist. Yoga Nidra und Yin-Yoga führen zu tiefer Entspannung, Ausgleich und Regeneration.

Kurs	Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr
Beginn	Einstieg jederzeit möglich
Beitrag	€ 43,00 monatlich / 10er-Karte: € 150,00

Andrea Wichterich Yogalehrerin, Dipl.-Heilpädagogin, Heilpraktikerin, Buchautorin „Waldverbunden“

YOGA MIT BABY

Wer wird denn hier zum Stubenhocker? Raus kommen, Leute treffen und sich was Gutes tun – das geht auch mit Baby! Mama oder Papa (Oma oder Opa) können durch eine gemeinsame Yogapraxis mit dem neuen Erdenbürger mehr Nervenstärke und Gelassenheit entwickeln. Übungen aus dem klassischen Hatha-Yoga, mal mit und mal ohne Baby (ca. 2 Monate bis Krabbelalter) helfen, den neuen Herausforderungen gewachsen zu sein. Bitte Tragehilfe mitbringen, falls vorhanden.

Kurs	10 x Freitag, 9.45 – 11.00 Uhr
Beginn	17. Jan., 24. April, 4. Sept. 2020 <small>(nicht in den Herbstferien)</small>
Beitrag	€ 135,00 je Kurs

Kathrin Cornette Yogalehrerin (klass. Hatha-Yoga), Lehrerin und Mama

**Aktuelle Infos unter
www.balancelindlar.de**

YOGA-WORKSHOPS am Wochenende

YOGA DER ELEMENTE

Element Wasser (13.03.2020)

Wir erspüren das Element Wasser in seinen mannigfachen Qualitäten. Wasser schenkt Leben und Fruchtbarkeit. Wir tauchen ein in eine Yogapraxis, die uns ins Fließen bringt und zudem sanft balanciert.

Element Erde (12.06.2020)

In diesem Workshop widmen wir uns der Erde, die uns trägt und nährt, die uns Urvertrauen und Verwurzelung schenkt. Eine zentrierende Pranayama-Praxis und erdende Asanas nähren unsere Zufriedenheit und Dankbarkeit.

Workshop	Freitag, 19.30 – 21.30 Uhr
Termine	13. März, 12. Juni 2020
Beitrag	€ 30,00 pro Termin

Andrea Wichterich Yogalehrerin, Dipl.-Heilpädagogin, Heilpraktikerin, Buchautorin „Waldverbunden“

ENTSPANNUNG DURCH REGENERATIVES YOGA

Regenerierende Yogaübungen bringen Körper und Geist in Balance und verhelfen zu Stabilität und Entschleunigung. Inneres Wohlergehen löst Stresssymptome auf und führt zu tiefer Erholung im Alltag. Diese restaurative Yogapraxis ist für Erwachsene jeden Alters und Gesundheitszustandes gleichermaßen zu empfehlen, denn jeder kann eine Haltung finden, in der er in Leichtigkeit verweilen und entspannen kann.

Workshop	Freitag, 19.30 – 21.30 Uhr
Termine	6. März, 5. Juni, 2. Okt., 6. Nov. 2020
Beitrag	€ 30,00 pro Termin

Anke Schweitzer Yogalehrerin nach Iyengar und Yoga-Therapie, Heilpraktikerin

YIN-YOGA

Dieser ruhige Yoga-Stil ermöglicht ein immer tieferes Loslassen. Die Muskeln entspannen und die wohltuende Wirkung der Asanas erreicht die innersten Körperschichten, die Organe, Faszien, Gelenke und Knochen. Eine tiefe Gelassenheit und innere Ruhe breitet sich aus.

Workshop	Freitag, 19.30 – 21.30 Uhr
Termine	31. Januar 2020, weitere Termine unter www.balancelindlar.de
Beitrag	€ 30,00 pro Termin

Birgit Wieczorek Yogalehrerin BDY/EYU/AYA, Krankenschwester

WIRBELSÄULE - Von der Wurzel bis zur Krone

Die Wirbelsäule – Mittler zwischen oben und unten, Himmel und Erde, aufrecht und immens beweglich! Von der Wurzel bis zur Krone wird sie mit Hilfe klassischer Asanas mal sanft, mal etwas kraftvoller bewegt. Kleine Blockierungen können sich lösen. Der Energiefluss im Inneren der Wirbelsäule wird mit Bandhas und Atemübungen aktiviert und in der tiefen Entspannung des Yoga Nidra spürst du die positive Wirkung im ganzen Körper.

Workshop	Samstag, 10.00 – 13.00 Uhr
Termin	12. September 2020
Beitrag	€ 45,00

Andrea Wichterich Yogalehrerin, Dipl.-Heilpädagogin, Heilpraktikerin, Buchautorin „Waldverbunden“

FITNESS & RÜCKEN

NEUE RÜCKENSCHULE / RÜCKEN AKTIV

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Der ganzheitliche Ansatz berücksichtigt diese unterschiedlichen Aspekte und bietet entsprechende Übungen und Methoden, um Rückenschmerzen zu lindern und den Rücken zu stärken:

- Warm-up mit leichtem Ausdauertraining

- Muskelaufbau und Faszientraining

- Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination

- Körperwahrnehmung

- Entspannung

Kurse	Montag, 18.15 – 19.45 Uhr Dienstag, 17.45 – 19.15 Uhr Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Beginn	Einstieg jederzeit möglich
Beitrag	€ 43,00 monatlich / 10er-Karte: € 150,00

Diese Kurse werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

Marion Breitfelder DTB-Rückentrainerin, Yogalehrerin, Pilates- und Fitnesstrainerin

Gudrun König-Kubny Dipl. Päd., Sportlehrerin, Rückenschulleiterin, Counselor, ZPP zertifiziert

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Workout und bietet eine Alternative zur traditionellen Gymnastik, da es vor allem auf die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke unmittelbar umgibt, wirkt. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die präzise Ausführung und Koordination von Bewegung und Atmung. Es geht nicht um den Ansporn „höher, schneller, weiter“, sondern um ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes Training.

Kurs	10 x Montag, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn	13. Januar, 20. April, 31. August <small>(nicht in den Herbstferien)</small>

Kurs	10x Donnerstag, 8.45 – 9.45 Uhr
Beginn	16. Januar, 23. April, 3. Sept. <small>(nicht in den Herbstferien)</small>

Beitrag € 110.00 je Kurs

Marion Breitfelder Pilates- und Fitnesstrainerin, Yogalehrerin

STÄRKUNG DER KÖRPERMITTE

GANZHEITLICHES BECKENBODENTRAINING

nach Benita Cantieni

Ein ganzheitliches Körpertraining mit dem Schwerpunkt Beckenboden! Durch die Stärkung unserer Körpermitte werden automatisch die Rücken-, Hüft-, und Bauchmuskeln mittrainiert. Die Übungen sind für Männer und Frauen geeignet, egal, welchen Alters.

Die Gruppe bleibt mit maximal 8 Teilnehmern bewusst klein, damit jede/r bestmöglichst unterstützt werden kann.

Kurs	8 x Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr
Beginn	8. Januar, 19. August 2020
Beitrag	€ 100,00 je Kurs

Saskia Weickert Freiberufliche Hebamme, Kursleiterin für ganzheitliches Beckenbodentraining nach Benita Cantieni

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Rückbildungsgymnastik unterstützt das körperliche und seelische Wohlbefinden nach der Geburt und beugt Rücken- und Beckenbodenproblemen vor. Die Babys können mitgebracht werden.

Kurs	8 x Mittwoch, 9.45 – 11.00 Uhr
Beginn	8. Januar, 29. April, 16. September 2020

Der Kursbeitrag wird über die Krankenkassen abgerechnet.

Saskia Weickert Freiberufliche Hebamme

...immer wieder zu Gast im Balance:

STEFANIE AREND
Yin-Yoga-Ausbildung
Informationen und Termine unter www.yinyoga.de

LIANE DIRKS
Leben und Schreiben
Informationen und Termine unter www.liane-dirks.de

BÄRBEL ZASTROW
Tanzpädagogische Fortbildungen
für Pädagogen im Bereich Vor- & Grundschule
Nähere Infos unter Email: zastrowb@t-tp.de