

GESUNDHEITZENTRUM
IM LUDGERUSHOFGLOCKENSTRASSE 6A
46399 BOCHOLT SPORK

Telefon: 02871 21765-637

E-Mail: kontakt@gz-ludgerushof.deInternet: www.gz-ludgerushof.deFacebook: facebook.de/gz.ludgerushof

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

WALTRAUD WILLING
wwilling@gz-ludgerushof.de

YOGA NIDRA

ERFRISCHT UND ENTSPANNT IN 30 MINUTEN

FREITAG, 06. NOVEMBER 2020, 18:00 - 19:30 UHR
(WEITERER TERMIN AM 20. NOVEMBER 2020)

„Die meisten Menschen schlafen ohne ihre Spannungen vorher zu lösen. Das nennt man Nidra. Nidra bedeutet Schlaf, egal wie. Yoga Nidra aber ist der Schlaf, nachdem alle Lasten entfernt wurden. Es ist eine völlig andere und neue Qualität.“ (Swami Satyananda Saraswati)

Kennst du das: An sich hast du 7-8 Stunden fest geschlafen, dennoch fühlst du dich gerädert und ausgelaugt, dein Gedanken-Karussell von gestern Abend meldet sich sofort wieder und du bist einfach nur niedergeschlagen und schwermütig.

Oder fühlst du dich hierbei angesprochen: Der Schlaf will sich am Abend einfach nicht einstellen, so viele Gedanken kreisen noch in deinem Kopf herum, die dich von der ersehnten Ruhe abhalten.

Die Gründe für Yoga Nidra sind vielfältig. Viele der Kursteilnehmer sprechen spontan auf Yoga Nidra an. Tatsächlich ist Yoga Nidra eine Präventionsmaßnahme und ideale Ergänzung zu den verschiedensten Therapien. Neugierig geworden?

Freu dich auf Entspannung auf allen Ebenen.

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF,
Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Stefanie Legeland
(Zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga und Breathwalk®,
Lehrerin für Yoga Nidra)
- KOSTEN:** 18,00 € pro Person und Termin
- WEITERE INFOS:** Bitte eine Decke und eine Flasche Wasser mitbringen.
Eigene Yogamatten können mitgebracht werden. An-
sonsten können auch Yogamatten im Gesundheitszentrum
geliehen werden.
www.yoga-hamminkeln.de
- ANMELDUNG:** per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter
Telefon: 02871 21765-637

GANZHEITLICHE MERIDIAN-IMPULSTECHNIK

NEUE IMPULSE FÜR GESUNDHEIT UND LEBEN

DIENSTAG, 10. NOVEMBER 2020, 19:30 - 20:45 UHR

Mehr Lebensfreude und Leichtigkeit erfahren, sich aus Alltags-ängsten, Gedankenkreisen, belastenden Emotionen, Stress-situationen lösen, wieder Ziele und Wünsche neu entdecken, frei sein für mehr Lebensqualität.

Zu schön, um wahr zu sein? Nein!

Wenn Sie sich über eine äußerst effektive Methode informieren möchten, mit der Ihre Energiebahnen aktiviert und gestaute Energien wieder ins Fließen gebracht werden, Ihre Symptome sich verbessern oder auflösen können, dann kommen Sie zu meinem interessanten Informationsvortrag. In lockerer Atmosphäre besprechen wir Ihre Fragen und die Wirkungsweise dieser Behandlungsmethode.

Ich freue mich auf Sie!

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF,
Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Renate Dickschat
(Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin und
Entspannungspädagogin, Coach der „Ganzheitlichen
Meridian-Impulstechnik“)
- KOSTEN:** 8,50 €
- ANMELDUNG:** per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch
unter 02871 21765-637

KURSANGEBOTE &
VERANSTALTUNGEN

HERBST-SPECIAL



BEWEGUNG IN BALANCE

REHASPORTANGEBOT

DIENSTAGS, 09:30 - 10:30 UHR

Durch Bewegung in Balance kommen. Die Übungen an und auf dem Stuhl richten sich vor allem an Menschen, für die es zu schwierig oder anstrengend ist, Übungen auf dem Boden liegend oder im Stehen auszuführen. Autogenesbwechslungsreiche Gestaltung mit Musik und Kleingeräten, ein moderates Herz-Kreislauf-Training, Gelenkmobilisation und Muskelkräftigung fördern die Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen. Ebenso üben Sie Entspannung.

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Ruth Jüttermann (staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Rehasport-Leiterin Herz, COPD, Orthopädie)
- KOSTEN:** Bei Vorliegen einer Rehasportverordnung wird über Rehasport abgerechnet
- WEITERE INFOS:** Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Anti-Rutsch-Socken, evtl. Getränke mitbringen, diese können auch vor Ort zum Selbstkostenpreis gekauft werden. Abholung von zu Hause ist möglich.
- ANMELDUNG:** per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

AUTOGENES TRAINING FÜR ERWACHSENE

KURZE & KNACKIGE EINFÜHRUNG

**DIENSTAG, 13. OKTOBER 2020, 19:00 - 21:00 UHR,
(WEITERE TERMINE AM 15. UND 16. OKTOBER 2020)**

„Tu dir Gutes und du wirst Gutes erfahren“ – Beim Autogenen Training ist es Ziel, das wohltuende Gefühl der Ruhe zu erleben. Durch AT einen Weg finden, sich überall im Alltag kurzzeitig entspannen zu können, Kraft zu schöpfen, leistungsfähiger und gelassener zu sein.

In den Herbstferien biete ich eine Möglichkeit das Autogene Training in einem kurzen Zeitraum kennen zu lernen. Es können

alle Schritte bis zur Grundstufe mit verschiedenen Übungen, Körpererfahrungen, Phantasie Reisen und Achtsamkeitsübungen gelernt werden. Durch häusliche Übung kann es perfektioniert werden. Ich freue mich auf eine entspannte Woche in den Herbstferien mit Ihnen.

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Marion Hommen (Erzieherin, Motopädin und Entspannungspädagogin)
- KOSTEN:** 50,00 € / Person
- WEITERE INFOS:** Kursgröße 4-6 Teilnehmer*innen, Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen und eventuell Nackenrolle, Getränke und evtl. einen kleinen Snack mitbringen.
- ANMELDUNG:** per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

ERLEBNISABEND

DIE HEILENDE KRAFT DES BEWUSSTEN ATMENS

DIENSTAG, 20. OKTOBER 2020, 19:30 - 21:00 UHR

„Atem kommt von Odem und Odem ist das Leben, das Wiederbeleben, das Bewusstsein des Lebens.“

Es sollte ein jeder von uns die lebensspendende Macht des Atems erfahren, begreifen und erkennen, dass von ihm die Erhaltung unserer individuellen Eigenart abhängig ist und er ein äußerst wichtiger Baustein für die Erhaltung unserer Gesundheit und der Qualität unseres Lebens ist.

Sie erfahren an unserem gemeinsamen Abend einiges Wissenswertes aus ganzheitlicher Sicht zum Thema bewusstes Atmen. Mit einigen praktischen Atemübungen für den Alltag zeige ich Ihnen z.B. wie Sie zwischendurch schnell mal in die Entspannung kommen, wieder energievoller, konzentrierter und klarer sind, Spannungskopfschmerz lindern oder Heißhunger hemmen können.

Ebenso praktizieren wir eine spezielle Atemtechnik, die sehr hilfreich ist bei Schlafstörungen. Sie erfahren auch, welche Rolle das Unterbewusstsein spielt beim Thema atmen. Gerne gehe ich auf Ihre Fragen dazu ein. Jede/r TN erhält ein Script mit Atemübungen.

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Renate Dickschat (Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin und Entspannungspädagogin)
- KOSTEN:** 10,00 € (bei min. 4 Teilnehmer*innen)
- ANMELDUNG:** per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

MIT BREATHWALK® IN DEN HERBST

FREITAG, 23. OKTOBER 2020, 16:00 - 17:00 UHR

Beim Breathwalk® lernen wir, Atmung und Bewegung in meditativer Weise miteinander zu verbinden, sodass die emotionale, physische und geistige Fitness gesteigert wird. Das Laufen an der frischen Luft erfrischt und öffnet die Sinne.

Da Breathwalk® wie auch Yoga den Menschen abholt, wo er gerade in seinem Leben steht, sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch wird keine Beweglichkeit vorausgesetzt. Es eignet sich sowohl für Sportler, die ihre Leistung verbessern möchten als auch für Menschen, die einfach und wirkungsvoll etwas für sich tun möchten.

Breathwalk® vermindert das Stressempfinden und Problemen wie Bluthochdruck, Depressionen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Übergewicht und Erschöpfung kann sinnvoll begegnet werden.

Breathwalk® erfordert keine Kondition oder körperliche Fitness. Es ist das Walkingprogramm für jedermann und jede Konfektionsgröße. Einsteiger sind herzlich willkommen!

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Stefanie Legeland (Zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga und Breathwalk®, Lehrerin für Yoga Nidra)
- KOSTEN:** 10,00 € (pro Termin)
- WEITERE INFOS:** Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Der Kurs findet nicht bei Gewitter und Hagel-schlag statt. In diesem Fall besteht keine Anspruch auf Erstattung. Weitere Infos unter www.yoga-hamminkeln.de
- ANMELDUNG:** per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

ENDLICH MOBIL - ENDLICH MEHR FREIHEIT

UNTERNEHMENS BESICHTIGUNG FIRMA E.COMFORT MOBILE IN ISSELBURG

DIENSTAG, 03. NOVEMBER 2020, 14:00 - 16:00 UHR

Da Mobilität im täglichen Leben eine große und wichtige Rolle spielt, sie uns Selbstständigkeit und Selbstbestimmung gibt, möchten wir Sie zu einer Unternehmensbesichtigung bei der „e.comfort mobile“ in Isselburg einladen. Dieses Unternehmen hat sich zur Aufgabe gemacht, allen die Möglichkeit zu geben, mobil am Leben teilzunehmen.

Lernen Sie die neue Mobilität mit den neuen Elektromobilen, die auf jedes Bedürfnis abgestimmt sind, kennen. Fachkundige Mitarbeiter führen Sie durch die Räumlichkeiten und beantworten Ihre Fragen zu den E-Mobilen, die abgestimmt sind auf jedes Bedürfnis.

- ORT:** Treffpunkt: 13.30 Uhr Kirchplatz, Terhoffstedestraße, 46399 Bocholt-Spork
- LEITUNG:** Waltraud Willing
- KOSTEN:** 5,00 €
- WEITERE INFOS:** Kaffee und Kuchen sind im Preis inklusive, Wir bilden Fahrgemeinschaften. Abholung von zu Hause ist möglich. Maximal 10 Teilnehmer*innen
- ANMELDUNG:** per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637



*Es werden alle nötigen
hygienischen Maßnahmen
berücksichtigt, die die
Coronaschutzverordnung NRW
vorschreibt.*