Gesundheitsschule Neubeginn

Gesundheit auf allen Ebenen
durch die Kraft der richtigen Entscheidungen

Körper - Geist – Seele

← →

Mensch - Gesellschaft - Umwelt

Programm II. Halbjahr 2021

Aktuelles

Gruppengemeinschaft
ist wichtig, auch wenn wir eine Zeit hinter uns haben, in der uns immer wieder erzählt wurde, wir sollten Gruppengemeinschaft meiden, da es eine erhöhte Gefahr für unsere Gesundheit darstellen bedeuten würde. Alles hat seine Vor- und Nachteile und es gibt Zeiten, in denen es sinniger ist, alleine, bzw. mit sich selber zu sein.

Doch die psychologischen Folgen einer Isolierung werden mittlerweile sogar vom Mainstream anerkannt und publiziert. Dabei sind dies keine neuen Erkenntnisse, denn der Mensch hätte die Jahrtausende niemals ohne Gruppengemeinschaft überlebt.

Und es gibt auch KEIN psychologisches Modell, das dies anders sieht. Im Gegenteil: Unzählige Studien und klinische Erkenntnisse haben immer und immer wieder belegt, dass Gruppengemeinschaft die soziale, aber auch physiologische Immunität stärkt.

Wir erleben in den Gruppen eine Gemeinschaft, die für uns Menschen überlebenswichtig sind. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 beschränkt.

Wenn das Wetter es zulässt erleben wir uns in der Natur. Treffpunkt ist der Gerhardshain in Rendsburg. Das gilt für die Rückenschule, als auch für Yoga Kurse.

Im Stundenplan steht das **L** für Lohe, der Ort, an dem neuerdings auch einige Kurse stattfinden. Die Anschrift ist auch im Stundenplan vermerkt.

Unsere Kurse:

„Erst der Dienst am Mitmenschen gibt unserer Existenz Sinn.“

Rückenschule:

In der Neuen Rückenschule findest Du Möglichkeiten, Deinen Rücken zu kräftigen und zu unterstützen, um den Anforderungen des Alltages gewachsen zu sein. Hier lernst Du eine bessere Körperwahrnehmung und das richtige Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung.

Rückenfit

Zehn intensive Einheiten, die Rückenschule, Fitness und Entspannung beinhalten und aus diesem Kurs ein effektives Training machen. Auch gut geeignet als Kennenlern-Einstieg in eine dauerhafte Rückenübungs-gruppe.

Yoga:

Im Yoga findest Du neben einer der besten Bewegungsformen für Gesundheit und Kräftigung des Körpers einen guten Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Alltages. Erhöhte innerer Ruhe und ein Gespür für die richtigen und wichtigen Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele sind ein weiterer Nutzen.

Besondere Angebote:

Büroaktiv

Aktivierung, Lockerung und Entspannung am Arbeitsplatz.
Ich komme zu Ihnen ins Büro und wir trainieren 1x in Woche ein speziell für sie ausgearbeitet Programm.
Pro Stunde € 100,-

Anmeldungen:

Telefonisch jederzeit. Wenn Du auf unseren AB sprichst oder Dich per Mail anmeldest, **bitte Namen & Telefonnummer hinterlassen!**

Wir rufen dann zurück und besprechen Näheres.
Anmeldungen bei Kursen über einen festen Zeitraum bitte spätestens bis 1 Woche vor Kursbeginn.

Bewegungskurse

Einzelkarte (Probestunde)	15,- Euro
einzelne Privatstunden	60,- Euro
Monatskarte normal	40,- Euro
10er Karte (siehe unten)	120,-Euro

(Kosten von Bewegungskursen können als Präventivmaßnahmen von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet werden. Bitte frage Deine Krankenkasse, was sie Dir erstatten.)

Monats-Beiträge (Mitgliedschaft) & 10er Karten:

Legst Du Dich für eine Mitgliedschaft von mindestens einem halben Jahr fest, erhältst Du mit den Monatskarten das beste Preis-Leistungs-Verhältnis der jeweiligen Kurse der Gesundheitsschule.

10er Karten gibt es nur für Kurse mit fester Laufzeit oder als Probeeinstieg zur Mitgliedschaft.

In Anlehnung an solidarische Landwirtschaft gibt es eine Mitgliedschaft in der Gesundheitsschule, die monatlich abgerechnet wird und dafür sorgt, dass wir uns gegenseitig stärken.

Die Laufzeit der Mitgliedschaft läuft mindestens über ein halbes Jahr mit entsprechender Verlängerung, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf gekündigt wird.

Dein Ansprechpartner & Experte in der Gesundheitsschule:

Walburga Weidenbach

Bewegungskurse & Co.

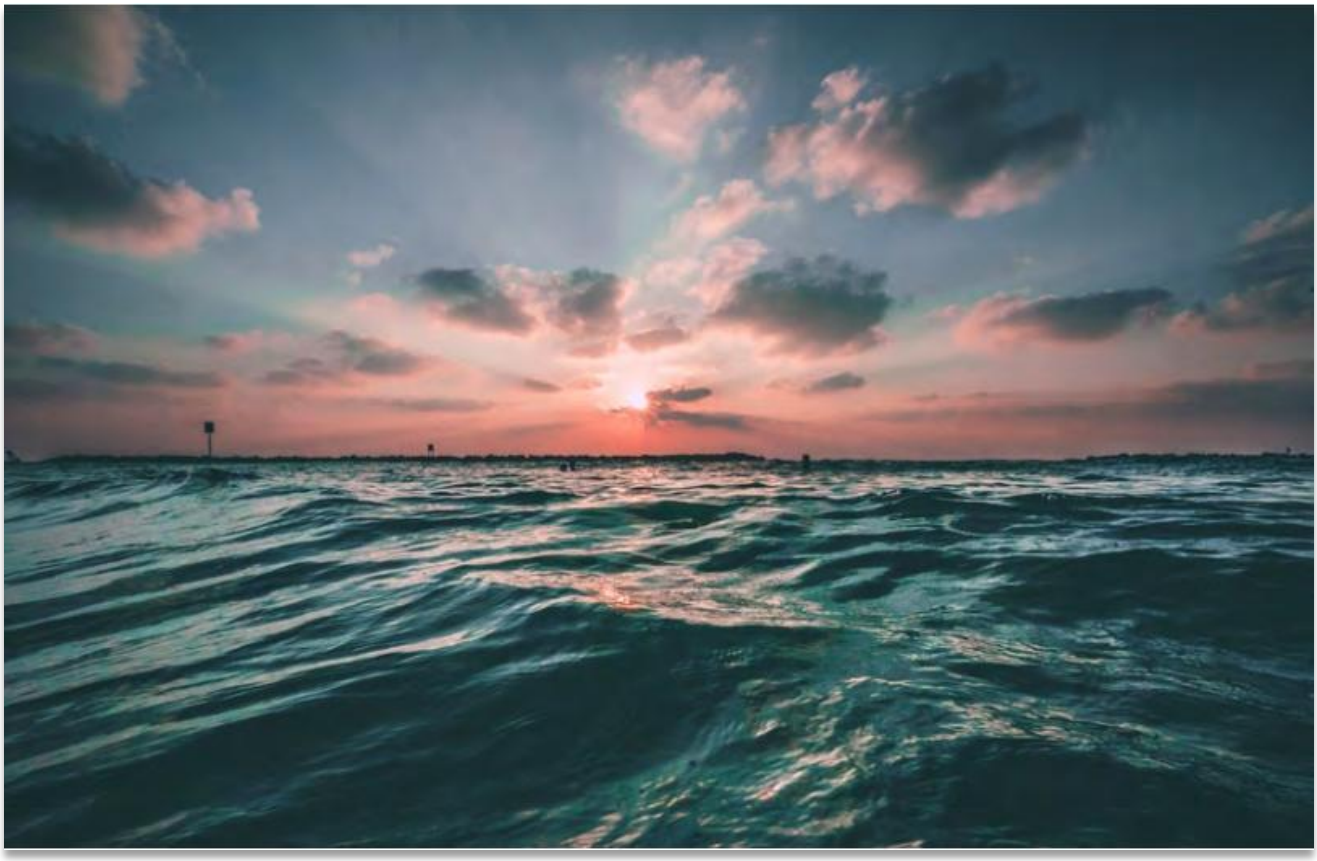
„Ich bin staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und verfüge über 33 Jahre Erfahrung im aktiven Bewegungsbereich.

Alle Theorien sind für mich sinnlos, wenn ich sie nicht selber in der Praxis lebe. Der physische Bewegungsweg ist mein Schwerpunkt, zudem aber selbstverständlich eine geistige Entscheidung führen muss.

Ich sorge persönlich dafür, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer in meinen Bewegungskursen die beste und richtige Anleitung erhält.

Ich unterrichte seit 33 Jahren Yoga und Rückenschule und war eine der ersten Nordic Walking Lehrer im Rendsburger Raum.

Ich stehe immer für Fragen und spezielle Anliegen zur Verfügung und berate jeden Menschen individuell, um die beste Lösung herauszuarbeiten.“



Ruhe ist der wahre Zustand des Menschen.
Für den Ruhigen ist jede äußere Lage erträglich und selbst angenehm.

Novalis

Du und Deine Basiszeiten – Alles auf einen Blick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittags von 8:00 – 12:30 Uhr				
			09:00 – 10:00	09:30 – 10:45
			Rücken	**Yoga (L)**
			10:15 – 11:30	
			Yoga	
Nachmittags von 15:00 – 19:00 Uhr				
16:30 – 17:30	16:30 – 17:45	17:00 – 18:15	16:00 – 17:15	
Rücken	**Yoga**	**Yoga**	**Yoga**	
				16:30 – 17:45
	18:00 – 19:00	18:30 – 19:30	17:30 – 18:30	**Yoga**
	Rückenschule	**Yoga**	**Yoga**	
Abends von 19:00 – 21:00 Uhr				
18:15 – 19:15				
Rücken (L)				
	19:15 – 20:30			
	Yoga			
Stand Juni 2021 - Änderungen vorbehalten. L = Lohe, Sportlerheim, Sandberg 13				

Gesundheitsschule Neubeginn

Kontakt: Walburga Weidenbach, Kaiserstr. 26

(Uhrenblock, direkt neben Eingang Restaurant Ambrosia)

04331 - 868 5778 und 0172 - 93 10 101

www.gesundheitsschule-neubeginn.de

info@gesundheitsschule-neubeginn.de