

Gesundheit

„Mach mit, bleib fit!“

Die Bewegungsinitiative für Ältere vom Hamburger Abendblatt und dem Hamburger Sportbund gibt es nun auch bei uns. Das bedeutet: sanfte Gymnastik, um beweglich und mobil zu bleiben, Spaß in der Gemeinschaft und neue Kontakte.

Atemtraining

Bewusstes Atmen ist eine wunderbare Möglichkeit, fit zu bleiben. Über einfache Bewegungsübungen im Sitzen und im Stehen lernen wir, unseren Atem wahrzunehmen und ins Fließen zu bringen. Je tiefer und gelassener unsere Atemzüge, umso intensiver werden unsere Selbstheilungskräfte angeregt.

Yoga (Hatha) auf/mit dem Stuhl

Yoga steigert nachweislich unsere Lebensqualität. Vereinfachte, abgewandelte klassische Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Entspannungsübungen bringen unsere Gedanken zur Ruhe, fördern die Konzentration und unsere Beweglichkeit, und sie kräftigen den Körper.

Achtsamkeitsmeditation

Sie möchten mehr Gelassenheit und Achtsamkeit in Ihren Alltag tragen? Dann sind Sie hier genau richtig! Üben Sie Achtsamkeitsmeditation – auch Vipassana-Meditation genannt – im Sitzen und im Gehen, machen Sie leichte Körperübungen, hören Sie erbauliche Texte, über die diskutiert wird. Jede zweite Sitzung wird aber im Schweigen verlaufen. Die einzelnen Meditationszeiten betragen 20–30 Minuten.

Tipps

GIN – die Geschichte des Chinin

Wie die Erfindung des berühmten Gin-Tonic die komplette Weltordnung verändert hat. Ohne Chinin hätten die Briten Indien nicht erobert. Das steht fest. Wie kam es dazu?

Ein informativer Englischabend mit Snacks & Tonic.

Dozentin: Brenda Buhmann-Gore

Termin: Di., 20.9.22 | Uhrzeit: 19:00 Uhr

Kosten: 5,- € inkl. Verpflegung

Sicher durch die dunkle Jahreszeit

Lernen Sie die „Erste-Hilfe“-Maßnahmen der Selbstverteidigung kennen:

- Brenzlige Situationen rechtzeitig erkennen.
- Dem eigenen Gefühl vertrauen.
- Sprache und Körpersprache bewusst einsetzen.
- Schläge, Tritte und Befreiungstechniken im Notfall einsetzen.
- Gesetzliche Bestimmungen zur Notwehr

Der Kurs auch geeignet für alle, die normalerweise nicht regelmäßig sportlich aktiv sind.

4 Termine ab Mi., 12.10.22, 10:30 – 12:00 Uhr

Vortrag

„Du bist nicht allein“ – Wege aus der Einsamkeit

Einsame Menschen empfinden ihre Situation oft als starken Stress. Längere Einsamkeit kann zu Krankheiten führen. Im Vortrag wird erläutert, wie sich Einsamkeit im Alltag zeigt, wie wir damit umgehen und was wir gegen Einsamkeit im Alter tun können.

Do., 15.09.22, 12:30 – 13:45 Uhr, kostenfrei



SEP&OKTPROGRAMM2022

AWO Treff Pflanzen un Blumen Im Teehaus Große Wallanlagen

Holstenwall 28, 21107 Hamburg
Tel. (040) 41 40 23 785 & 0176 14 14 00 86



Öffnungszeiten:
siehe Kursprogramm

Infos & Anmeldungen Di – Do
zwischen 10:00 und 13:00 Uhr

Das Teehaus ist eine Einrichtung der Stadt Hamburg, gefördert durch das Bezirksamt Hamburg-Mitte

SEPTEMBER		
Do	01.09.	11:00-12:00 Atemtraining mit Renate Kirmse
Mo	05.09.	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
Di	06.09.	11:00-12:30 Englisch-Gesprächsrunde mit Klaus Pfordte
		20:00-21:30 Lesung der Hamburger Autorenvereinigung Cordula Scheel und Ralf Plenz
Mo	12.09.	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
		13:00-14:30 Yoga auf dem Stuhl mit Ambika
Di	13.09.	11:00-12:30 Englisch-Gesprächsrunde mit Klaus Pfordte
Mi	14.09.	13:00-14:30 Englisch A1 mit Dirk Abraham
Do	15.09.	11:00-12:00 Atemtraining mit Renate Kirmse
		12:30-13:45 „Wege aus der Einsamkeit“ Vortrag mit Reinhard Laskowski
Mo	19.09.	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
		13:00-14:30 Yoga auf dem Stuhl mit Ambika
Di	20.09.	11:00-12:30 Englisch-Gesprächsrunde mit Klaus Pfordte
		19:00 Gin – die Geschichte des Chinins
Mi	21.09.	13:00-14:30 Englisch A1 mit Dirk Abraham
Do	22.09.	11:00-12:30 Literatur im Park mit Sabine Witt
		13:00-14:30 Meditation mit Sabine Witt
Mo	26.09.	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
		13:00-14:30 Yoga auf dem Stuhl mit Ambika
Di	27.09.	11:00-12:30 Englisch-Gesprächsrunde mit Klaus Pfordte
Mi	28.09.	13:00-14:30 Englisch A1 mit Dirk Abraham
Do	29.09.	11:00-12:00 Atemtraining mit Renate Kirmse
OKTOBER		
Di	04.10.	11:00-12:30 Englisch-Gesprächsrunde mit Klaus Pfordte
		20:00-21:30 Lesung der Hamburger Autorenvereinigung – Joachim Frank
Mi	05.10.	13:00-14:30 Englisch A1 mit Dirk Abraham
Do	06.10.	11:00-12:30 Literatur im Park mit Sabine Witt
		13:00-14:30 Meditation mit Sabine Witt
Mo	10.10.	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
		13:00-14:30 Yoga auf dem Stuhl mit Ambika
Mi	12.10.	10:30-12:00 „Sicher durch die dunkle Jahreszeit“ Selbstverteidigung mit Fatma Keckstein
		13:00-14:30 Englisch A1 mit Dirk Abraham
Do	13.10.	11:00-12:00 Atemtraining mit Renate Kirmse
		13:00-14:30 Italienisch A1 mit Sabine Witt
Mo	17.10.	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
		13:00-14:30 Yoga auf dem Stuhl mit Ambika
Mi	19.10.	10:30-12:00 „Sicher durch die dunkle Jahreszeit“ Selbstverteidigung mit Fatma Keckstein
		13:00-14:30 Englisch A1 mit Dirk Abraham
Do	20.10.	11:00-12:30 Literatur im Park mit Sabine Witt
		13:00-14:30 Italienisch mit Sabine Witt
Mo	24.10.	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
		13:00-14:30 Yoga auf dem Stuhl mit Ambika
Mi	26.10.	10:30-12:00 „Sicher durch die dunkle Jahreszeit“ Selbstverteidigung mit Fatma Keckstein
Do	27.10.	11:00-12:00 Atemtraining mit Renate Kirmse
		13:00-14:30 Italienisch A1 mit Sabine Witt
Preise:		
„Bewusstes Atmen“: Atemtraining mit Renate Kirmse, Atemtherapeutin AFA®, 14-tägig ab 01.09., 5,- € pro Termin		
„Mach mit, bleib' fit!“: sanfte Gymnastik, um beweglich und mobil zu bleiben, Die Teilnahme ist kostenfrei.		
Englischer Gesprächskreis am Dienstag mit Klaus Pfordte: 5 Termine ab 6.09., 45,- €		
15.9.: „Du bist nicht allein“ – Wege aus der Einsamkeit, Im Vortrag wird erläutert, wie sich Einsamkeit im Alltag zeigt, wie wir damit umgehen und was wir gegen Einsamkeit im Alter tun können. Die Teilnahme ist kostenfrei.		
Lesung der Hamburger Autorenvereinigung, jeden 1. Di. im Monat, pro Termin 6,- €		
20.9.: Wie die Erfindung des berühmten Gin-Tonic die komplette Weltordnung verändert hat. 5,- € inkl. Snacks		
Yoga auf dem Stuhl mit Ambika Lambrecht: 6 Termine ab 12.09, 30,- €		
Englisch A1 am Mittwoch mit Dirk Abraham: 12 Termine ab 14.09., 108,- €		
Literatur im Park, „In herrlicher Umgebung lesen wir einige französische Bücher“, 6 Termine ab 22.09., 64,- €		
Achtsamkeitsmeditation mit Sabine Witt am 22.09. und 06.10., 5,- € pro Termin		
„Sicher durch die dunkle Jahreszeit“, „Erste-Hilfe“-Maßnahmen der Selbstverteidigung, ab 12.10., 6 Termine, 20,- €		