



**In Kürze beginnen folgende Kurse.  
Einige Plätze sind noch frei!**

**Gerne nehme ich Ihre Anmeldungen unter der  
Tel.Nr. 02626 / 76458 oder per E-Mail unter:  
[Marion.meuer@selters-ww.de](mailto:Marion.meuer@selters-ww.de)  
entgegen**

**Workshop  
Wir nähen Karnevalskostüme                      08751/19**

Bitte eigenen Stoff, Schnittmuster und Zubehör mitbringen.

Unter der Anleitung von Frau Khadija Fredrich können Sie sich Ihr eigenes Karnevalskostüm nähen.

**Samstag,            09.02.19, 10.00 – 16.00 Uhr**  
Ort:                    Rathaus Herschbach  
Gebühr:            18,00 Euro (Snack incl.)  
Kursleiterin:      Khadija Fredrich

**Spanisch für Fortgeschrittene → → Kurs Nr. 07753/19**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

Sie erlernen vertraute alltägliche Ausdrücke in praktischen Situationen zu verstehen und zu verwenden und können kleinere Gespräche des Alltags führen wie z.B. über Mahlzeiten, Verkehrsmittel, Einkaufen etc.

12 Abende (24 UStd.)

**Beginn: → → Dienstag, 12.03.19, 18.00 Uhr**

Ort: → → VG-Gebäude Raum Sozialraum 1. Stock

Gebühr: → 56,- Euro / 10 Teiln. / 68,- Euro / 8/9 Teiln.

Kursleiterin: Alexandra Negrete-Baldus

## **Hatha-Yoga**

Yoga ist ein Jahrtausend altes Übungssystem zur ganzheitlichen Entwicklung des Menschen.

Im Hatha-Yoga liegt dabei der Schwerpunkt auf Körper- und Atemübungen, Techniken zur Tiefenentspannung und Meditation.

Erleben Sie neue Kraft und Energie, aber auch Ruhe und Achtsamkeit. So können Sie Beschwerden, die durch Stress und Leistungsdruck hervorgerufen werden, entgegenwirken.

**Bitte tragen sie zum Kurs bequeme Kleidung und bringen Sie eine Bodenaufgabe, eine Decke und ein kleines Kissen mit!**

## **Hatha-Yoga Mittelstufe –Fortgeschrittene Kurs Nr. 10753/19**

**10 Abende à 2 UST.**

**Beginn:** **Mittwoch, 13. März. 2019, 19.45 – 21.15 Uhr**  
**Ort:** Gymnastikraum Turnhalle Herschbach  
**Gebühr:** ab 10 TN, 48,00 Euro  
8 / 9 TN, 56,00 Euro  
**Kursleiterin:** Margitta Krah, Yogalehrerin BYV

## **Frühlingsluft...**

**Kurs Nr.08706 /19**

Der Winter ist vorbei und es wird Zeit, die Wohnung mit den Vorboten des Frühlings zu schmücken. Aus allerlei naturmaterial und unterschiedlichen Accessoires, stellen wir einen Tür- oder Tischschmuck her.

**Bastelabend:** **Dienstag, 19. März 2019, ab 18.00 Uhr**  
**Ort:** Im alten Forsthaus, Amtsstraße 16, Selters  
**Gebühr:** 10,00 Euro zzgl. Materialkosten  
**Kursleiterin:** Gabi Schleifenbaum

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und ein Messer mit.

**Tag der Offenen Tür: Donnerstag, 14. März 2019 von 14 - 18.00 Uhr**  
**Samstag, 16. März 2019 von 10 - 16.00 Uhr**

An beiden Tagen haben Sie die Möglichkeit, sich auf die neue Saison einzustimmen und sich Inspiration für den Kreativ-Kurs zu holen.

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Alle Veranstaltungen finden in der Amtsstraße 16, in Selters statt. Sie erreichen mich telefonisch unter der 02626 9239252 oder mobil unter 0176 785 96356.

## **Progressive Muskelentspannung (nach Jakobson)**

**Kurs Nr. 10706 /18**

Die progressive Muskelentspannung auch Muskelrelaxation genannt, verhilft in alltäglichen Situationen eine Kurzentspannung zu erzielen.

Durch eine abwechselnde und bewusst wahrgenommene An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien entwickelt sich ein neues Körperbewusstsein, sodass durch die frühzeitige Wahrnehmung einer Verspannung aktiv mit Entspannung reagiert werden kann.

Es ist ein leicht erlernbares systematisches Muskelentspannungs-Training und wird im Kurs durch regelmäßiges Üben aktiv trainiert.

Durch diese Methode wird eine körperlich-seelische Wohlspannung gefördert.

Zum reinen Training der Methode runden behutsame und sanfte Übungen zur Atem- und Körperwahrnehmung das Kursangebot ab und vertiefen die Fähigkeit zum Entspannen. Darüber hinaus entführt eine wohltuende Fantasiereise Sie abschließend für eine Weile aus Ihrem Alltagsgeschehen.

Der Kurs ist geeignet für Menschen jeden Alters.

Kleiden Sie sich bitte bequem, bringen Sie eine weiche Liegematte, warme Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

**8 Termine à 2 UStd.  
max. 8 Personen**

**Beginn: Donnerstag, 21. März 2019, 18.30- 20.00 Uhr**

**Ort: Kinderhort Selters, Trozendorfstraße**

**Gebühr: ab 8 TN 46,- Euro, ab 6/7 TN 60,- Euro**

**Leitung: Ulrike Eiser, Entspannungspädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin (FH)**