

## Den eigenen Körper bewusst erleben - ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit (Eutonie)

Die Teilnehmenden lernen durch praktische Körperübungen verschiedene Wege kennen, sich selbst und ihren Körper in ruhige Aufmerksamkeit zu versetzen, um so mehr Ausgeglichenheit zu erlangen. Weiter werden gezielte Körperübungen vorgestellt und trainiert.

### In Reekenfeld

**820/17/0436** 09.08.2017 bis 20.12.2017

**820/18/0137** 10.01.2018 bis 27.06.2018

jeden Mittwoch  
von 08:45 bis 10:15 Uhr

**Ort:** 26676 Reekenfeld, Ev.-luth. Kirche, Schleusenstraße 157

**Leitung:** Katharina Penning, Tel. 04499/1437

**Anmeldung:** Ev.-luth.Kirchengemeinde Reekenfeld, Tel. 04497/395

### In Rostrup

**820/17/0484** 03.07.2017 bis 18.12.2017

**820/18/0194** 08.01.2018 bis 25.06.2018

jeden Montag  
von 15:00 bis 16:30 Uhr

**Ort:** 26160 Rostrup, Gemeindezentrum, Zeppelinstraße 2

**Leitung:** Hannelore Gertje

**Anmeldung:** Hannelore Gertje, Tel. 04403/7744

## Gesunderhaltung im Alter - den eigenen Körper bewusst erleben

Die Teilnehmenden sollen sich mit den körperlichen und seelischen Veränderungen im Alter auseinandersetzen und Wege bzw. Möglichkeiten für eine

Gesunderhaltung im Alter kennenlernen. Sie sollen die Chancen für eine aktive Lebensgestaltung besser nutzen können. Einstieg jederzeit möglich! Achtung: Bonuspunkte der Krankenkassen.

### In Apen

**820/17/0482** 07.08.2017 bis 18.12.2017

**820/18/0312** 08.01.2018 bis 25.06.2018

jeden Montag  
(nicht in den Ferien)  
von 14:30 bis 16:00 Uhr

**Gebühr:** pro Treffen 2,00 €

**Ort:** 26689 Apen, Ev. Gemeindehaus Apen, Hauptstraße 204

**Leitung:** Jutta Arens

**Anmeldung:** Jutta Arens, Tel. 04488/77974

### In Bad Zwischenahn

**820/17/0486** 09.08.2017 bis 20.12.2017

**820/18/0196** 10.01.2018 bis 27.06.2018

jeden Mittwoch  
(aber nicht in den Ferien)  
von 09:30 bis 11:00 Uhr

**Gebühr:** pro Treffen 2,00 €

**Ort:** 26160 Bad Zwischenahn, Haus Feldhus, Am Brink 6

**Leitung:** Jutta Arens

**Anmeldung:** Jutta Arens, Tel. 04488/77974

### In Rostrup

**820/17/0363** 07.08.2017 bis 18.12.2017

**820/18/0199** 08.01.2018 bis 25.06.2018

jeden Montag  
von 19:30 bis 20:30 Uhr

**Ort:** 26160 Rostrup, Kindergarten, Zeppelinstraße 6

**Leitung:** Ingeborg Borchers, Tel. 04403/7437

**Anmeldung:** Ev.-luth. Kirchengemeinde Zwischenahn, Tel. 04403/8104186

### In Wiefelstede

**820/17/0395** 05.07.2017 bis 20.12.2017

(Gebühr: 21,00 €)

**820/18/0099** 03.01.2018 bis 20.06.2018

(Gebühr: 21,00 €)

1., 3., und 5. Mittwoch im Monat  
von 14:30 bis 16:30 Uhr

**Ort:** 26215 Wiefelstede, Rudolf-Bultmann-Haus, Kirchstraße 8

**Leitung:** Helga Becker, Tel. 04402/60141, und Ingrid Morfeld

**Anmeldung:** Ev.-luth. Kirchengemeinde Wiefelstede, Tel. 04402/60039

## Wenn der Knoten im Taschentuch nicht mehr ausreicht

„Ohne Fleiß kein Preis“ ... Das gilt auch für die grauen Zellen. Unter Gleichgesinnten macht das Denken Spaß. Das können Sie in diesem Kurs erfahren. Die TeilnehmerInnen können die wichtigsten Funktionen des Gehirns spielerisch und ohne Stress aktivieren, Neues aufnehmen und ihre geistige Beweglichkeit trainieren. Die Trainerin Anneliese Schulte gibt neue Impulse, stellt verschiedene Methoden vor und hilft, Tipps und Tricks für ein gutes Gedächtnis umzusetzen. Die TeilnehmerInnen lernen vielfältige Möglichkeiten des Gedächtnistrainings kennen, die auch außerhalb des Kurses zu Hause angewendet werden können.

**820/18/0034** 08.01.2018 bis 12.03.2018  
jeden Montag  
von 09:30 bis 11:00 Uhr  
**Gebühr:** 65,00 €  
**Ort:** 26655 **Ocholt**, Martin-Luther-Haus,  
Godensholter Straße 7  
**Referentin:** Anneliese Schulte  
**Anmeldung:** Gerlinde Reil, Tel. 04409/1556

### Den eigenen Körper bewusst erleben - Gesunderhaltung im Alter

Die Teilnehmenden lernen durch praktische Körperübungen verschiedene Wege kennen, sich selbst und ihren Körper in ruhige Aufmerksamkeit zu versetzen, um so mehr Ausgeglichenheit zu erlangen. Weiter werden gezielte Körperübungen vorgestellt und trainiert. Einstieg jederzeit möglich!

#### In Ocholt

**820/17/0349** 27.07.2017 bis 21.12.2017  
**820/18/0012** 11.01.2018 bis 28.06.2018  
jeden Donnerstag  
von 14:00 bis 16:00 Uhr  
**Gebühr:** 2,00 € pro Termin

**Ort:** 26655 **Ocholt**, Martin-Luther-Haus,  
Godensholterstraße 7  
**Leitung:** Janet Thyen  
**Anmeldung:** Janet Thyen, Tel. 04409/1200

#### In Westerstede

**820/17/0348** 03.08.2017 bis 21.12.2017  
**820/18/0011** 11.01.2018 bis 28.06.2018  
jeden Donnerstag  
von 15:00 bis 16:30 Uhr

**Gebühr:** 3,00 € pro Treffen  
**Ort:** 26655 **Westerstede**, Kath. Pfarrheim,  
Gartenstraße 3  
**Leitung:** Margarete Meiwald  
**Anmeldung:** Margarete Meiwald, Tel. 04488/79880

#### In Halsbek

**820/17/0340** 15.08.2017 bis 26.09.2017  
(Gebühr: 14,00 €)  
**820/17/0341** 17.10.2017 bis 19.12.2017  
(Gebühr: 20,00 €)  
**820/18/0002** 09.01.2018 bis 13.03.2018  
(Gebühr: 20,00 €)

**820/18/0003** 10.04.2018 bis 26.06.2018  
(Gebühr: 20,00 €)  
jeden Dienstag  
von 09:00 bis 10:30 Uhr  
**Ort:** 26655 **Halsbek**, Marthas Deel,  
Halsbeker Hauptstraße  
**Leitung:** Gisela Keßler  
**Anmeldung:** Gisela Keßler, Tel. 04488/9227

#### In Tarborg

**820/17/0342** 17.08.2017 bis 28.09.2017  
(Gebühr: 14,00 €)  
**820/17/0343** 19.10.2017 bis 14.12.2017  
(Gebühr: 18,00 €)  
**820/18/0004** 11.01.2018 bis 15.03.2018  
(Gebühr: 20,00 €)  
**820/18/0005** 05.04.2018 bis 21.06.2018  
(Gebühr: 22,00 €)  
jeden Donnerstag,  
von 9.30 Uhr - 11.00 Uhr  
**Ort:** 26655 **Tarborg**,  
Dorfgemeinschaftshaus,  
Asteder Straße 2  
**Leitung:** Gisela Keßler  
**Anmeldung:** Gisela Keßler, Tel. 04488/9227

# Sanitätshaus **Ziembra**



## Ihr Gesundheitspartner

Lange Straße 18      26655 Westerstede  
Telefon 044 88 / 86 12 32      Fax 86 12 33



## Einfach locker lassen. Geht das?

Wer möchte nicht beweglich und vitaler durchs Leben gehen, Anspannungen und Verspannungen erkennen und loslassen? Schon leichte Bewegungen ermöglichen es, Druck, Verspannungen und Schmerzen zu reduzieren. Das Denken kommt zur Ruhe, ohne dass der Verstand ausgesetzt wird. Wahrnehmungen und Bewegungen im Liegen, Sitzen oder Stehen ermöglichen neue Vernetzungen im zentralen Nervensystem. Diese entlasten unsere Muskeln, Nerven und Gelenke und beleben sie gleichzeitig. Ganz gleich, ob Sie jung oder alt, gesund, sportlich oder faul sind, eine Verbesserung der Beweglichkeit ist immer möglich. An diesem Kurs können Männer und Frauen teilnehmen. Musik und meditative Texte runden die Stunde ab. Fast alle Krankenkassen erstatten die Kursgebühr. Interessierte können sich melden bei Frau Annetraut Hahn.

**820/17/0371** 05.09.2017 bis 12.12.2017

**Gebühr:** 45,00 €

**820/18/0087** 16.01.2018 bis 19.06.2018

**Gebühr:** 65,00 €  
jeden Dienstag  
(nicht in den Ferien)  
von 09:30 bis 10:30 Uhr

**Ort:** 26655 **Westerstede**, Ev. Haus,  
Kirchenstraße 5

**Leitung:** Annetraut Hahn

**Anmeldung:** Annetraut Hahn, Tel. 04488/2449

## Den eigenen Körper bewusst erleben

### Fit bis ins hohe Alter ab 60

Die Teilnehmenden lernen durch praktische Körperübungen verschiedene Wege kennen, sich selbst und ihren Körper in ruhiger Aufmerksamkeit zu ver-

setzen, um so mehr Ausgeglichenheit zu erlangen. Weiter werden gezielte Körperübungen vorgestellt und trainiert.

**820/17/0344** 29.08.2017 bis 05.12.2017 (12 Treffen)

**Gebühr:** 36,00 €

**820/18/0006** 09.01.2018 bis 13.03.2018 (10 Treffen)

**Gebühr:** 30,00 €

**820/18/0007** 10.04.2018 bis 28.06.2018 (10 Treffen)

**Gebühr:** 30,00 €  
jeden Dienstag  
(nicht in den Ferien),  
von 15:15 bis 16:15 Uhr

**Ort:** 26655 **Westerstede**, Ev. Haus,  
Kirchenstraße 5

**Leitung:** Claudia Mintken, Tel. 0176/71950048

**Anmeldung:** Ev. Bildungswerk Ammerland,  
Tel. 04488/77151

## Qi-Gong

Die Teilnehmenden lernen die eigene Mitte zu finden. Atmung, Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden. Durch ruhige Bewegungen die Funktionen des Körpers zu aktivieren. Blockaden und Verspannungen können sich lösen. Die Lebensenergie kann fließen

**820/17/0366** 06.07.2017 bis 21.12.2017

(Gebühr: 25,00 €)

**820/18/0001** 11.01.2018 bis 21.06.2018

(Gebühr: 23,00 €)

jeden Donnerstag

09:30 bis 10:30 Uhr

**Ort:** 26215 **Wiefelstede**,  
Rudolf-Bultmann-Haus, Kirchstraße 8

**Leitung:** Helga Becker, Tel. 04402/60141

**Anmeldung:** Ev.-luth. Kirchengemeinde  
Wiefelstede, Tel. 04402/60039

## Yoga - zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele / Für Einsteiger

„Die Yogastunden, die in der Tradition von Swami Shivananda praktiziert und gelehrt werden, beinhalten eine sehr effektive Kombination von dynamischen Übungen, ruhig gehaltenen Yogastellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst und die Nerven gestärkt. Somit wird die Energie (Prana) zum Fließen gebracht, was uns zu dem Ziel führt, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und mit der Umwelt zu erlernen. Durch diesen Hatha-Yogaweg findet der Übende Ruhe und Kraft in sich selbst und wird zur Meditation geleitet.“

**820/17/0417** 11.09.2017 bis 18.12.2017

**820/18/0104** 08.01.2018 bis 16.04.2018

**820/18/0128** 23.04.2018 bis 03.09.2018

**Gebühr:** 7/8 TN = 120,00 € 9/10 TN = 95,00 €  
11/12 TN = 80,00 €

jeden Montag  
(nicht in den Ferien)  
von 09:00 bis 10:30 Uhr

**Ort:** 26215 **Wiefelstede**,  
Rudolf-Bultmann-Haus, Kirchstraße 8

**Leitung:** Susanne Becker, Tel. 04402/60599

**Anmeldung:** Ev.-luth. Kirchengemeinde Wiefelstede,  
Tel. 04402/60039

**820/17/0418** 12.09.2017 bis 19.12.2017

**820/18/0108** 09.01.2018 bis 17.04.2018

**820/18/0129** 24.04.2018 bis 04.09.2018

**Gebühr:** 7/8 TN = 120,00 € 9/10 TN = 95,00 €  
11/12 TN = 80,00 €

jeden Dienstag

(nicht in den Ferien)  
von 09:00 bis 10:30 Uhr

**Ort:** 26215 **Wiefelstede**,  
Rudolf-Bultmann-Haus, Kirchstraße 8

**Leitung:** Susanne Becker,  
Gymnastiklehrerin,  
Rückenschullehrerin,  
Tel. 04402/60599

**Anmeldung:** Ev.-luth. Kirchengemeinde  
Wiefelstede, Tel. 04402/60039

### Ein Vormittag für die Gesundheit Steh auf und geh!

Spontan „Gläubige“ sind die gesündeste Bevölkerungsgruppe, so die Forschungsergebnisse des Mediziners Prof. Dr. Ronald Grossarth-Maticcek. In diesem Kurs sollen die Teilnehmenden eingeführt werden in eine neue Art der Meditation in Verbindung mit Bewegung. In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Spiritualität der Ev.-luth. Kirche in Oldenburg.

**820/17/0281** 09.08.2017 bis 20.12.2017

**820/18/0023** 10.01.2018 bis 27.06.2018

jeden Mittwoch,  
nicht in den Ferien,  
von 09:00 bis 11:30 Uhr

**Ort:** 26215 **Wiefelstede**,  
Mansholter Straße 15,  
Haus Mansholter Wege

**Leitung:** Gertrud Böhmer, Dipl.Psychologin

**Referent:** Pastorin Renate Fischer

**Anmeldung:** Gertrud Böhmer, Tel. 04402/60933

# Lebenshilfe

## Sucht macht Angst - Angst macht Sucht

Wege zu einem zufriedenen und abstinenten Leben Dem Leben einen „neuen“ Sinn geben. Wie kann das Leben aussehen, wenn die Sucht nicht im Vordergrund steht?. Suchtkranke und deren Familienangehörige/Partner, Freunde und Bekannte sollen lernen, ihre individuelle, familiäre und gesellschaftliche Situation als Suchtkranke bzw. Mitbetroffene auf dem Hintergrund bestehender Werte- und Normensysteme kritisch zu reflektieren. Dabei sollen sie sich besonders auseinandersetzen mit dem bisherigen individuellen Umgang mit konflikthaften Lebenssituationen, um alternative Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

### In Augustfehn

**820/17/0285** 03.08.2017 bis 21.12.2017

**820/18/0028** 04.01.2018 bis 28.06.2018

jeden Donnerstag  
von 20:00 bis 22:00 Uhr

**Ort:** 26689 **Augustfehn**,  
Gemeindehaus der Friedenskirche,  
Stahlwerkstraße 59

**Leitung:** Harald Heinrich

**Anmeldung:** Harald Heinrich, Tel. 04489/405721

### In Rostrup

**820/17/0500** 03.07.2017 bis 18.12.2017

**820/18/0203** 08.01.2018 bis 25.06.2018

jeden Montag  
von 20:00 bis 22:00 Uhr

**Ort:** 26160 **Rostrup**, Katharina-Kirche,  
Zeppelinstraße 2

**Leitung:** Hannelore Wulff

**Anmeldung:** Hannelore Wulff, Tel. 04488/7633752