

In der zweiten Jahreshälfte haben wir noch viel vor und freuen uns, wenn Sie mit dabei sind. Es erwarten Sie unterschiedliche Formate zu unterschiedlichen Uhrzeiten, so dass hoffentlich für alle Interessierten etwas dabei ist.

## 31.08.2022 - Aroha Schnupperkurs

AROHA ist eine Kombination aus Haka (Kriegstanz der Maori), Kung Fu und Tai Chi. Es handelt sich um ein ausdauerbetontes Training zu speziell im  $\frac{3}{4}$  Takt komponierter Musik. Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, wodurch große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität bewegt werden. Das wirkt sich sehr positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und fördert die körperliche Fitness. Es werden wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente durchgeführt, die durch den  $\frac{3}{4}$  Takt der Musik als besonders fließend erlebt werden. Teilnehmen kann jeder, unabhängig vom Alter oder Fitnesslevel.

(2 € für Mitglieder - 5 € für Nicht-Mitglieder)\*

## 07.09.2022 - Hula Hoop Workshop

Fast jeder kennt die leichten Plastikreifen noch aus seiner Kindheit und erinnert sich vielleicht, wie anstrengend es ist, die Hüften zu schwingen. Inzwischen ist der Hula Hoop Reifen mehr als ein Spielgerät geworden, heute nutzt man es gern zur Gesundheitsprävention und verbindet Spass und aktive Bewegung.

(2 € für Mitglieder - 7 € für Nicht-Mitglieder)\*

## 28.09.2022 - Wildkräuterwanderung

Gehen Sie mit uns auf Kräutertour! Tauchen Sie ein in die Welt der Pflanzen und erkunden Sie, was auf und blüht. Lernen Sie die heimischen Pflanzen zu bestimmen und ihre Heilwirkung kennen. Neben praktischen Tipps zur Anwendung, Ernte und Verarbeitung, erfahren Sie diverse Aspekte aus der Pflanzen-Mythologie.

(10 € für Mitglieder - 15 € für Nicht-Mitglieder)\*

## 05.10.2022 - Vortrag Osteopathie

Die Osteopathie setzt auf die sanfte Berührung ausgebildeter Hände, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Sowohl oberflächliches als auch tiefliegendes Gewebe

ertasten Osteopathen sanft. Blockaden werden gelöst, Spannungen gemindert, Gewebe und Muskeln entlastet. Im Gegensatz zu herkömmlichen Behandlungsmethoden bietet diese manuelle Therapie einen ganzheitlichen Heilungsansatz, bei dem Körper, Geist und Seele als Einheit betrachtet werden.

(2 € für Mitglieder - 5 € für Nicht-Mitglieder)\*

## 09.11.2022 - Faszien-Yoga

Faszien-Yoga verbindet Yoga-Elemente mit fließenden und schwingenden Bewegungen. Lernen Sie das enorme Potential der myofaszialen Selbstmassage kennen. Dafür notwendige Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt.

(5 € für Mitglieder - 10 € für Nicht-Mitglieder)\*

## 16.11.2022 - Trotz Stress entspannt im Alltag

Dieser Workshop richtet sich an alle, die eine Einführung in ausgewählte Methoden zur Stressbewältigung erleben möchten, um diese in den privaten und beruflichen Alltag übertragen zu können.

Erfahren Sie, auf welche Anzeichen Sie achten müssen, um die eigene Belastung so ausbalanciert wie möglich zu halten. Üben Sie, den richtigen Zeitpunkt zu finden, um im Alltag abzuschalten und aufzutanken, bevor es an Ihre Substanz geht.

(2 € für Mitglieder - 7 € für Nicht-Mitglieder)\*

**Wichtig** für alle Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Ihren Platz können Sie bequem online unter [bit.ly/bkk-vbu-falkensee](https://bit.ly/bkk-vbu-falkensee) oder den QR-Code buchen.



Sollte die maximale Teilnehmeranzahl erreicht werden, bemühen wir uns um weitere Termine - also schauen Sie ruhig öfters mal vorbei.

\*Teilnahmegebühr in bar zu entrichten

*meine-krankenkasse.de*