

*Volkshochschule  
der Gemeinde Boostedt*



*Programm*

*Herbst/Winter 2017-2018*

# **Adventssingen**

**Liedertafel Boostedt von 1948**

**am 1. Advent – 03. Dezember 2017**

um 17.00 Uhr auf dem Vorplatz  
Hof Lübbe, Dorfring 32



## **Buchversorgung in der Gemeinde Boostedt**

Die Gemeindebücherei in den Räumlichkeiten der Schule ist zu folgenden Öffnungszeiten erreichbar:

Montag: 11.00 - 12.30 Uhr und 13.00 - 14.30 Uhr

Dienstag: 15.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch: 11.00 - 12.30 Uhr und 13.00 - 14.30 Uhr

Donnerstag: 15.00 - 18.00 Uhr

Telefon: 04393 / 970 4860

E-Mail: [buechereiboostedt@googlemail.com](mailto:buechereiboostedt@googlemail.com)

Ab sofort kann das Buchangebot der Gemeindebücherei auch online unter folgendem Link eingesehen werden:

[www.eopac.net/BGX430727](http://www.eopac.net/BGX430727)

## Hatha Yoga

Yoga tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit. Yoga gilt als eine der besten Methoden zur Stressbewältigung und verhilft zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit, Gelassenheit und allgemeinen verbessertem Wohlbefinden. Die Yoga Kurse haben einen ganzheitlichen sanften und trotzdem auch fordernden, meditativen Stil mit einem abgerundeten Programm: Atemtechniken, Sonnengruß, die wichtigsten Grundstellungen des Hatha Yoga sowie Tiefenentspannung. Durch die Übungen entwickeln sich Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Fitness, Gesundheit und Harmonie des Körpers und Geistes, innerer Frieden und Ruhe stellen sich ein.

Niemand ist zu jung oder zu alt, mit Yoga zu beginnen!

**Mitzubringen sind: Isomatte, Woldecke, lockere Sportkleidung, warme Socken**

**Leitung:** Frau Melanie Giese

**Teilnahmegebühr je Kurs: 75,00 Euro**

**Anmeldeschluss: 31.08.2017**

**Yoga I:**

***Turnhalle im Kindergarten, Dorfring 19, Boostedt***

**Dauer: 15 Abende, donnerstags von 16.30–18.00 Uhr**

**Beginn: Donnerstag, den 07.09.2017**

**Yoga II:**

***Yoga Studio Melanie Giese, Wasbeker Str. 45, 24534 Neumünster***

**Dauer: 15 Abende, donnerstags von 18.30–20.00 Uhr**

**Beginn: Donnerstag, den 07.09.2017**

***Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache***

**Die Anmeldung ist gültig,**

**sobald die Teilnehmergebühr entrichtet ist!**

### **Anmeldungen:**

- im Bürgerbüro der Amtsverwaltung Boostedt-Rickling, Twiete 9. Sie können dort auch gleich die Gebühr entrichten

### **oder**

- Sie melden sich telefonisch unter Tel.: 0 43 93 / 99 76-35 und überweisen die Gebühr auf eines der unten aufgeführten Konten der Amtskasse.

Eine Anmeldung und eine Gebührenzahlung bei dem Dozenten sind nicht möglich!

### **Konten der Amtskasse:**

Sparkasse Südholstein:

IBAN: DE12 2305 1030 0000 7032 22

BIC: NOLADE21SHO

VR Bank Neumünster eG:

IBAN: DE58 2129 0016 0080 0391 20

BIC: GENODEF1NMS

Postbank Hamburg:

IBAN: DE48 2001 0020 0006 5032 04

BIC: PBNKDEFF

## **Tanz-Workshop I und II**

Diese Gruppen suchen noch Verstärkung! Mitmachen können alle tanzbegeisterten Paare, die bereits Grundkenntnisse in den Standard- und den lateinamerikanischen Tänzen sowie im Disco- Fox haben. Teilnehmerzahl begrenzt!

### **Tanz-Workshop I**

**Dauer:** 14 Abende, montags von 20.00 – 21.00 Uhr

**Beginn:** Montag, den 04.09.2017

**Teilnehmergebühr:** 50,00 Euro

### **Tanz-Workshop II**

**Dauer:** 14 Abende, montags von 21.00 – 22.00 Uhr

**Beginn:** Montag, den 04.09.2017

**Teilnehmergebühr:** 50,00 Euro

**Leitung aller Tanz-Workshops:** Frau Sandra Gloe,  
Boostedt

**Ort:** Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

Anmeldeschluss jeweils 7 Tage vor Beginn der Kurse

***Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache***

## **Klangmeditation**

Dieser Kurs richtet sich an Neulinge und auch an jene, die bereits Erfahrung mit Klangschalen gemacht haben.

Achtsamkeitsübungen in die Wahrnehmung des eigenen Atems lassen uns Abstand von den alltäglichen Anforderungen gewinnen. Durch die begleitenden Töne der Klangschalen wird die tiefe Entspannung gefördert.

Lernen Sie die harmonischen Schwingungen von Klangschalen kennen und fühlen Sie sich wohl. Genießen Sie die geführte Meditation und die Faszination der schwingenden Klangschalen. Entdecken Sie die Unterschiedlichkeit der tragenden Töne und schöpfen Sie Kraft für Ihren Alltag.

Erleben Sie Entspannung und gehen Sie mit auf Fantasiereisen begleitet von den Klängen der Klangschalen. Finden Sie Ihre Balance und fördern Sie Ihre Kreativität.

**Leitung:**

Frau Katrin Staack

**Ort:**

Grund-und Gemeinschaftsschule, 24598 Boostedt,  
Twiete 46, Musikraum

**Dauer:**

4 Abende von 19.00 – 20.30 Uhr

**Termin:**

Dienstag, 19. September 2017

**Teilnahmegebühr:**

30,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

12.09.2017

**Bitte mitbringen:**

Bequeme Kleidung, Isomatte und Woldecke

## **Integrale Rücken- und Wirbelsäulen-Gymnastik mit Entspannungstechnik**

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmern verschiedene ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungstechniken aus rückenspezifischen ausgesuchten verschiedenen Bewegungssystemen u.a. Wirbelsäulen Qi Gong, Rückenschule, Integral. Yoga, Pilates u. Wirbelsäulengymn. sowie medit. Entspannungstechn., die in ihren Ausführungen die Durchlässigkeit und Flexibilität der Wirbelsäule sowie auch die gesamte Rückenmuskulatur in ihrer Funktion entlastet u. nachhaltig verbessert. Darüber hinaus werden Verspannungs- u. Befindlichkeitsstörungen aufgelöst und die eigene Körperwahrnehmung in ihrer Gesamtheit positiv und nachhaltig wahrnehmbar angesprochen.

**Leitung:** Hans-Joachim Kesch, Bewegungstherapeut

**Ort:** Hof Lübbe (Mehrzweckraum)  
Dorfring 32, 24598 Boostedt

**Dauer:** 12 Abende

**Beginn:** Mittwoch, den 20.09.2017  
immer von 19.00 – 20.30 Uhr

**Teilnehmergebühr:** 78,00 Euro

**Anmeldeschluss:** 13.09.2017

***Weiterführung des Kurses nach Bedarf und Absprache***

## **Linedance-Workshop**

Endlich müssen Sie nicht mehr auf Tanzen verzichten, nur weil Sie keinen Tanzpartner haben! Denn Line-Dance ist eine Tanzform, bei dem einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander kleine Choreographien zu Liedern aus den Bereichen Country & Western, Pop oder Latino tanzen.

**Linedance-Workshop I (Keine Vorkenntnisse erforderlich!)**

**Dauer:** 14 Abende, montags von 18.00 – 19.00 Uhr

**Beginn:** Montag, den 04.09.2017

**Teilnehmergebühr:** 50,00 Euro

**Linedance-Workshop II**

**Dauer:** 14 Abende, montags von 19.00 – 20.00 Uhr

**Beginn:** Montag, den 04.09.2017

**Teilnehmergebühr:** 50,00 Euro

Anmeldeschluss jeweils 7 Tage vor Beginn der Kurse

***Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache***

## **English-Continuation**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Individuelle Fähigkeiten können aufgrund der kleinen Gruppenstärken berücksichtigt werden.

**Leitung:** Frau Helga Schekierka

**Ort:** Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

**Dauer:** 12 Abende, jeweils Donnerstag von  
17.45– 20.00 Uhr

**Beginn:** Donnerstag, den 07.09.2017

**Teilnehmergebühr:** 60,00 Euro

**Anmeldeschluss:** 31.08.2017

## Integrale Rücken- und Wirbelsäulen-Gymnastik mit Entspannungstechnik

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmern verschiedene ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungstechniken aus rücken-spezifischen ausgesuchten verschiedenen Bewegungssystemen u.a. Wirbelsäulen Qi Gong, Rückenschule, Integral. Yoga, Pilates u. Wirbelsäulengymn. sowie medit. Entspannungstechn., die in ihren Ausführungen die Durchlässigkeit und Flexibilität der Wirbelsäule sowie auch die gesamte Rückenmuskulatur in ihrer Funktion entlastet u. nachhaltig verbessert. Darüber hinaus werden Verspannungs- u. Befindlichkeitsstörungen aufgelöst und die eigene Körperwahrnehmung in ihrer Gesamtheit positiv und nachhaltig wahrnehmbar angesprochen.

**Leitung:** Hans-Joachim Kesch, Bewegungstherapeut

**Ort:** Hof Lübbe (Mehrzweckraum)

Dorfring 32, 24598 Boostedt

**Dauer:** 12 Abende

**Beginn:** Montag, den 11.09.2017

immer von 19.00 – 20.30 Uhr

**Teilnehmergebühr:** 78,00 Euro

**Anmeldeschluss:** 04.09.2017

*Weiterführung des Kurses nach Bedarf und Absprache*

## Tai-Chi Grundkurs I Bewegungsmeditation mit Heilwirkungen „meditative Grundlagenformen“

### **Die „Fünf Elemente“, Gang des Kranichs, Spaziergang d. Weisen u. Chinesische Heilgymnastik**

Bei den angebotenen Schritt- und Bewegungsformen handelt es sich um kleine, abgeschlossene, leicht zu erlernende meditative Schrittfolgen und Bewegungsformen aus dem vielfältigen Formenkreis des Tai-Chi Chuan.

**Die Schwerpunkte** der Schritt- und Bewegungsformen liegen auf der langsamen und sanften Ausführung von Bewegung, Atmung, Koordination und Vorstellungskraft. Gerade die „Fünf Elemente“ sowie die angeführten Schritt- und Bewegungsformen sind Meditationsformen, die den Menschen in seiner gesamtheitlichen Einheit erfassen und über die Ausführungspraxis in eine ausgeglichene Gesamtbalance bringen. Die meditativen Bewegungsformen sind wegen des geringen Zeitaufwandes besonders geeignet in den täglichen Tagesablauf aufgenommen zu werden.

Bei den angebotenen Bewegungsformen handelt es sich in der Ausführung durchgehend um eine meditative Ausrichtungsform. Eine offene Einstellung dieser Ausführungsrichtung wäre deshalb besonders zuträglich und auch erwünscht.

**Leitung:** Hans-Joachim Kesch, Bewegungstherapeut

Autor des Buches „Tai Chi Chuan“ Bewegungsmeditation mit Heilwirkungen (Provitaales, Neumünster)

**Ort:** Turnhalle im Kindergarten,  
Dorfring 19, 24598 Boostedt

**Dauer:** 12 Abende

**Beginn:** Donnerstag, den 14.09.2017

immer von 19.00 – 20.30 Uhr

**Teilnehmergebühr:** 84,00 Euro

**Anmeldeschluss:** 07.09.2017