

#### Ansprechpartnerinnen:

Nina Korte  
Tel.: 05931 9373 - 13  
E-Mail: nina.korte@vhs-meppen.de

Margret Korte  
Tel.: 05931 9373 - 38  
E-Mail: margret.korte@vhs-meppen.de

Maria Sonnenburg  
Tel.: 05931 9373 - 45  
E-Mail: maria.sonnenburg@vhs-meppen.de

Nicola Weß  
Tel.: 05931 9373 - 30  
E-Mail: nicola.wess@vhs-meppen.de

#### Anmeldung:

Tel.: 05931 9373-0  
E-Mail: info@vhs-meppen.de



Hier scannen  
und weitere  
Kurse  
entdecken!



**Volkshochschule  
Meppen**

Freiherr-vom-Stein-Str. 1  
49716 Meppen  
05931 9373-0  
www.vhs-meppen.de

Auf Social Media folgen:



#### Faszien-Yoga zum Kennenlernen 95-020

Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes. Sie umhüllen alle Organe und Muskeln des Körpers in Form eines sehr anpassungsfähigen Netzwerkes und entscheiden maßgeblich darüber, wie steif oder geschmeidig ein Körper ist. Einfach aber wirkungsvolle Yoga-Übungen können helfen, das Bindegewebe zu stärken, zu dehnen und zu entspannen. Dieses Angebot ist auch für Einsteiger mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Decke, dicke Socken, einen Tennisball und ein Kissen mit.

**Dozentin: Marion Tina Hartung**  
06.06. Sa 14:30 - 17:30 Uhr 27,40 €

VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 0-05

#### Chan Mi Gong - Das sanfte Wirbelsäulen-Qigong 95-025

In Kooperation mit dem Verein Integrative Medizin Emsland e.V. Chan Mi Gong ist äußerlich ein weiches Qigong, bei dem die Wirbelsäule und alle Gelenke des gesamten Körpers wellenartig bewegt werden. Es wird großer Wert darauf gelegt, das Qi (die Lebensenergie) in der Wirbelsäule zu aktivieren. Durch die sanften Bewegungen werden die inneren Organe, das Körpergewebe und der Blutkreislauf gestärkt. Sie führen zu mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit. In diesem Kurs lernen Sie die 4 Grundbewegungen kennen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen ein Handtuch mit.

**Dozentin: Dagmar Tylinski**  
30.04. - 25.06. 8x Do 09:30 - 11:00 Uhr 81,40 €

VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 0-05

#### Breathwork - die Kraft des Atems 95-032

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der natürlichen Atmung und deren Einfluss auf Ihr Wohlbefinden kennen. Sie üben verschiedene Atemtechniken, die Sie in Ruhe und Bewegung anwenden können, um:

- Ihren Körper zu beleben und zu vitalisieren
- Ihre Konzentration zu steigern
- Ruhe und Gelassenheit zu fördern

Erleben Sie, wie bewusstes Atmen Ihre Energie, Gesundheit und mentale Klarheit verbessert. Ideal für alle, die Entspannung, Vitalität und Fokus in ihren Alltag integrieren möchten.

Bitte mitbringen: Bequeme warme Sportkleidung, Decke, Warmflasche, Verpflegung, wenn vorhanden: Yogamatte u. Bolster

**Dozentin: Elke Kartzinski**  
25.04. Sa 10:00 - 14:30 Uhr 32,40 €

VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-30

#### SPORT 6 FITNESS

##### Meppen

#### Konditions- und Wirbelsäulengymnastik für Männer 96-030

Der Kurs eignet sich für Männer, die ihre allgemeine körperliche Verfassung durch verschiedene Gymnastikeinheiten und Fitness-Spiele verbessern wollen. Gezielte Übungen für die Wirbelsäule stärken den Rücken und beugen Erkrankungen vor.

**Dozent: Burkhard Rathmann**  
29.04. - 24.06. 8x Mi 19:00 - 20:00 Uhr 50,30 €

Turnhalle Hasebrink, Freiherr-vom-Stein-Str. 1

#### Präventives Muskel- und Fitnesstraining für Männer 96-034

Unzufrieden mit Kondition, Kraft und Körperhaltung? Dann sind Sie hier richtig! Denn das in diesem Kurs angebotene Trainingsprogramm, das ausgewählte Übungen der funktionellen Gymnastik aus den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination sowie Elemente der Rückenschule enthält, wird Ihnen nach nur wenigen Übungsangeboten aufzeigen, wie schnell durch gezieltes Training Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden gesteigert werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Handtuch.

**Dozent: Wolfgang Haibach**  
07.05. - 25.06. 7x Do 19:45 - 20:45 Uhr 46 €

Paul-Gerhardt-Schule Meppen, Bokeloher Str. 22, Turnhalle

#### Ganzkörpertraining am Vormittag 96-038

Mit wohltuenden und herausfordernden Bewegungsübungen und kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie im Kurs Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Vielfältige Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur verbessern Fitness, Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit, Körpergefühl und Körperhaltung. Damit stärken Sie Ihre Gesundheit und lernen im (Berufs-/Familien-)Alltag schonender mit Stress umzugehen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

**Dozentin: Josefina Schäfer**  
29.04. - 24.06. 9x Mi 10:15 - 11:15 Uhr 54,60 €

VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-30

#### Ganzkörpertraining für Frauen 96-040

Mit wohltuenden und herausfordernden Bewegungsübungen und

Anmeldung unter Telefon 05931 9373-0 | E-Mail: info@vhs-meppen.de

kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie im Kurs Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Vielfältige Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur verbessern Fitness, Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit, Körpergefühl und Körperhaltung. Damit stärken Sie Ihre Gesundheit und lernen im (Berufs-/Familien-)Alltag schonender mit Stress umzugehen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

**Dozentin: Josefina Schäfer**  
29.04. - 24.06. 8x Mi 18:00 - 19:00 Uhr 50,30 €

Overbergschule Meppen, Clemensstr. 2, Sporthalle

#### Beckenbodentraining

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheitsvorsorge: Er stützt die inneren Organe, unterstützt eine aufrechte Haltung und fördert ein positives Körpergefühl. Durch gezieltes Training lässt sich frühzeitig verhindern, dass Beschwerden wie Rückenschmerzen, Inkontinenz oder Organsenkungen überhaupt erst entstehen. In diesem Kurs stehen daher nicht nur die Wissensvermittlung, sondern vor allem das bewusste Wahrnehmen, Aktivieren, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Mit einer gestärkten Muskulatur investieren Sie nachhaltig in Ihr Wohlbefinden, Ihre Lebensqualität und Ihr körperliches Selbstbewusstsein lange bevor Probleme auftreten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken, bequeme Kleidung

**Dozentin: Theresia von Basum**  
VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-30

96-051  
29.04. - 24.06. 9x Mi 17:00 - 17:45 Uhr 41,70 €

96-053  
30.04. - 25.06. 8x Do 16:30 - 17:15 Uhr 37,40 €

96-055  
30.04. - 25.06. 8x Do 17:20 - 18:05 Uhr 37,40 €

#### Seniorengymnastik 96-057

Liebe Seniorinnen und Senioren, in unserem Kurs steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Sie sollen sich in unserer Gemeinschaft wohlfühlen!

Wir starten mit einer Aufwärmphase und der Mobilisation der Gelenke. Dazu bietet ich schwungvolle Musik und ein abwechslungsreiches Programm zur Stärkung der Muskeln an. Im Kurs verwenden wir verschiedene Geräte wie Bälle, Hanteln oder das Theraband und verbessern dadurch auf vielfältige Weise unsere Beweglichkeit und Koordination.

Parkplätze vor Ort, barrierefreier Zugang zum Kursraum.

Unser komplettes Programm finden Sie auf [www.vhs-meppen.de](http://www.vhs-meppen.de)

**Dozentin: Dagmar Wallat**  
28.04. - 23.06. 8x Di 16:00 - 16:45 Uhr 37,40 €

VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-3



#### Zumba Gold - Eine sanfte Variante für jedes Alter 96-075

In diesem Kurs trainieren wir eine leichte Form des Zumba. Ansprechen möchte ich sowohl aktive ältere Menschen, als auch Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam aufbauen möchten. Das Training eignet sich hervorragend für Interessierte, die fit und in Bewegung bleiben wollen und bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind auch für Seniorinnen und Senioren geeignet. Halten Sie Ihren Körper fit und gesund!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk.

**Dozentin: Sonia Chabchoub**  
23.04. - 18.06. 8x Do 09:30 - 10:30 Uhr 50,30 €

VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-30

#### Haselünne

#### Pilates 96-309

Pilates ist eine Trainingsmethode aus Körpergefühl, Atemtechnik und Entspannung. Sie kräftigt insbesondere den Beckenboden, die Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken und korrigiert Fehlhaltungen. Pilates löst Verspannungen, verbessert Beweglichkeit und Balance, fördert die Konzentration, hilft Stress abzubauen und findet überwiegend auf der Matte statt. Ein effektives Training für Einsteiger und Geübte.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines und großes Handtuch und Getränk.

**Dozentin: Andrea Polke**  
23.04. - 18.06. 8x Do 11:15 - 12:15 Uhr 50,30 €

VHS-Gebäude Haselünne, Am Wasserturm 5, OG Raum 6

Anmeldung unter Telefon 05931 9373-0 | E-Mail: info@vhs-meppen.de



Kursauswahl  
Meppen - Haselünne - Herzlake  
Fitness & Gesundheit  
Semester 2026-I



## ERNÄHRUNG 6 KOCHEN

### Meppen



#### Freches Fröchtchen: Vegetarische Gerichte rund um die Erdbeere

In diesem Kurs dreht sich alles um die Frucht der Saison: Die Erdbeere! Entdecken Sie, wie vielseitig sie in der vegetarischen Küche eingesetzt werden kann - von raffinierten Vorspeisen über herzhaft Hauptgerichte bis hin zu verführerischen Desserts. Freuen Sie sich auf überraschende Kombinationen, neue Geschmackserlebnisse und praktische Tipps, die die Erdbeere von ihrer leckersten Seite zeigen.

Ein genussvoller Kurs voller Inspiration, Spaß am Ausprobieren und köstlicher Momente!

**Dozentin: Annette Hahnke**  
**02.06. Di 18:00 - 21:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage  
VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-07

#### Sommerleicht: Vegetarische Gerichte für sonnige Tage

Wenn die Temperaturen steigen, ist die ideale Zeit für erfrischende, vegetarische Sommergerichte gekommen. Auch bei Hitze benötigt der Körper Energie - und dafür eignen sich Rezepte, die leicht, bekömmlich und dennoch voller Geschmack sind. In unserem Kurs zaubern wir leichte Vorspeisen, erfrischende Hauptgerichte und köstliche Desserts, die Genuss ohne schwere Kost versprechen. Gleichzeitig soll Kochen nicht zur schweißtreibenden Aufgabe werden: Schnell zubereitet, frisch auf den Tisch und trotzdem raffiniert - so wird Sommergenuss zum Vergnügen und es bleibt mehr Zeit, den Sonnenschein zu genießen.

**Dozentin: Annette Hahnke**  
**23.06. Di 18:00 - 21:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage

#### Modern Arabisch - Tradition trifft Geschmack

In diesem Kochkurs dreht sich alles um die faszinierende Vielfalt der arabischen Küche - eine Welt voller Aromen, Gewürze und Traditionen. Gemeinsam bereiten wir authentische Gerichte zu und lernen dabei die typischen Zutaten und Gewürzkombinationen dieser Küche kennen. Den Auftakt bildet eine samtige Rote-Linsen-Suppe mit Zitrone und Kreuzkümmel. Als Vorspeise zaubern wir einen bunten Fattoush - einen erfrischenden Brotsalat mit Gemüse und Sumach. Im Hauptgang erwarten Sie gleich zwei Highlights: ein Hähnchen-Kabsa mit duftendem, aromatischem Reis sowie ein traditionelles Fattah mit Hummus und Joghurt-Sauce. Den süßen Abschluss bildet ein verführerisches Knafeh mit Käse und Zuckersirup. Schritt für Schritt entstehen farbenfrohe, köstliche Speisen, die nicht nur den Gaumen, sondern auch die Sinne begeistern. Ob herzhaft oder süß - die arabische Küche lädt zum Genießen, Teilen und Entdecken ein.

**Dozentin: Rula Alaswad**  
VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-07

**11.05. Mo 18:00 - 21:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage

**29.06. Mo 18:00 - 21:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage

#### Die Kunst der afghanischen Küche: Mit Gewürzen und Traditionen kochen

Erleben Sie die aromatische Welt der afghanischen Küche! Gemeinsam bereiten wir authentische afghanische Gerichte zu und lernen den harmonischen Einsatz von Gewürzen kennen, die nicht nur für ihren einzigartigen Geschmack, sondern auch für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt werden. Schritt für Schritt entstehen aus frischen Zutaten und sorgfältig abgestimmten Aromen köstliche Speisen, die Körper und Seele wärmen. Dieser Kurs lädt Sie ein, neue Geschmackswelten zu entdecken und ein Stück afghanische Gastfreundschaft auf den Teller zu zaubern.

**Dozentin: Nouriya Nawazi**  
VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-07

**28.04. Di 18:00 - 21:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage

**04.06. Do 18:00 - 21:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage

#### Orientalischer Kochkurs - eine Genussreise

Begleiten Sie unsere erfahrene Dozentin auf einer kulinarischen Reise in den Orient, ins Herz der 1001-Nacht-Geschichten. Inspiriert von ihrer Herkunft im Irak, teilt sie mit uns ihre besten und dennoch

leicht zuzubereitenden Rezepte. Entdecken Sie die verlockenden Aromen, die facettenreichen Gewürze und die authentischen Rezepte, die diese Küche so einzigartig machen.

Jeder Kurs bietet saisonale Abwechslung mit neuen Rezepten, die mit originalen orientalischen Zutaten zubereitet werden. Kommen Sie mit auf diese Geschmacksreise und genießen Sie die Vielfalt der orientalischen Küche.

**Dozentin: Saba Al Joher**  
**07.05. Do 18:00 - 21:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage  
VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-07

#### Geschmackserlebnis Syrien: Aromen, die verzaubern

Kommen Sie zu unserem Kochkurs und entdecken Sie die vielfältige Welt der syrischen Küche. Bei uns lernen Sie, wie Sie Ihre Gäste mit unglaublich schmackhaften und beeindruckend präsentierten Gerichten überraschen können. Die syrische Küche bietet eine breite Palette an Aromen - von mild und süß bis hin zu würzig und scharf.

Um Ihnen einen Vorgeschmack auf die Gerichte zu geben, die wir gemeinsam zubereiten werden, hier einige Beispiele:

Kabsi: Reisgericht mit Nüssen und frischem Salat  
Kubbi: Fleisch mit Zwiebeln und Bulgur  
Knafi: Süßspeise mit Käsefüllung und Sirup  
Sfika: Saftiges Fleisch in knusprigem Teig  
Kubbi aus dem Ofen: Fleisch mit Nüssen und Bulgur.  
Schishbarak: Fleisch in weichem Teig mit Nüssen.

**Dozent: Delai Alzarzour**  
**04.05. Mo 18:00 - 21:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage  
VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-07, Küche

### Meppen, Haselünne, Herzlake

#### Marokkanische Kochkunst - Aromen, Gewürze und Genuss

Willkommen in der faszinierenden Welt der marokkanischen Küche! Begleiten Sie mich auf einer kulinarischen Reise durch mein Heimatland Marokko und lernen Sie die Aromen, Gewürze und Rezepte kennen, die unsere Küche so einzigartig machen! In diesem Kurs bereiten wir marokkanische Köstlichkeiten wie herzhaft Suppen, würzigen Couscous und traditionelle Tajjins zu. Tajjins sind spezielle marokkanische Gerichte, die in Ton-Töpfen zubereitet werden und in Geschmack und Duft einzigartig sind. Zu unserer Mahlzeit servieren wir frisches Fladenbrot, erfrischende Salate und traditionellen Grünen Tee mit Naanaminze oder Shieba und Plätzchen.

**Dozentin: Fatiha Ouhbout**

**28.05. Do 18:00 - 21:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage  
VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-07

**11.06. Do 18:00 - 21:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage  
Bödiker Oberschule, Haselünne, Kolpingstr. 3, Küche

#### Vareniki - Die vegetarischen Taschen mit Kartoffeln oder Frischkäse

Vareniki - diese vegetarischen Taschen mit Kartoffeln oder Frischkäse, - sind vielleicht weniger bekannt als die Pelmeni, die Taschen aus Nudelteig mit herzhaftem Fleisch. Sie schmecken aber genauso lecker!

In diesem Kurs lernen Sie, wie man die Vareniki zubereitet - ob gekocht oder gebraten, serviert mit Schmand oder Butter. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise und erfahren Sie, wie man diese Gaumenfreude richtig zubereitet!

**Dozentin: Marina Lüpken**  
**08.05. Fr 18:00 - 21:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage  
VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-07

**18.05. Mo 10:00 - 13:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage  
VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-07

**19.06. Fr 18:00 - 21:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage  
Kulturbahnhof Herzlake, Bahnhofstr. 39, Küche



#### Pelmeni - Die leckeren Teigtaschen mit Fleischfüllung

Pelmeni - viele kennen diese köstlichen Teigtaschen, die mit einer herzhaften Fleisch- und Gemüsefüllung verfeinert sind. In zahlreichen Ländern gibt es ähnliche Gerichte, doch unter dem Namen „Pelmeni“ sind sie besonders in Russland bekannt. In diesem Kurs lernen Sie, wie man die russische Variante zubereitet - ob gekocht oder gebraten, serviert mit Brühe, Schmand oder Butter. Die Ursprünge der Pelmeni sind umstritten, aber es wird vermutet, dass diese leckeren Teigtaschen ihren Ursprung in China haben, bevor sie ihren Weg nach Russland fanden. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise und erfahren Sie, wie man diese Gaumenfreude richtig zubereitet!

**Dozentin: Marina Lüpken**  
**26.06. Fr 18:00 - 21:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage  
VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-07

**08.06. Mo 10:00 - 13:00 Uhr 22,50 €**

zzgl. Zutatenumlage  
Kulturbahnhof Herzlake, Bahnhofstr. 39, Küche

**Bitte bringen Sie zu den Kochkursen eine Schürze, ein Geschirrtuch und einen Restbehälter mit.**

## ENTSPANNEN UND WOHLFÜHLEN

### MEPPEN

#### Yoga - sanft, dynamisch und kräftigend - Einsteigerkurs

„Wenn du bereit bist, die Verantwortung für deine Gesundheit zu übernehmen, dann bist du hier richtig!“ Im Yogakurs werden wir die verschiedenen Elemente des Yoga kennenlernen und vertiefen. Kurze Impulse aus der Yoga-Philosophie helfen uns die Atemübungen und Körperbewegungen besser zu verstehen und anzuwenden. Die Stunden beginnen mit einer kurzen Einführung, danach werden wir uns mit Atemübungen dynamischen Asanas (Yoga-Positionen) annähern. Die Asanas unterstützen sowohl die Mobilität als auch die Kräftigung des Körpers. Zum Ende der Stunde werden wir in einer Entspannungsphase die Praxis ausklingen lassen unter anderem mit Klangmassagen. Der Kurs richtet sich insbesondere an Einsteigerinnen und Einsteiger. Die Übungen können an die individuellen Bedarfe der Teilnehmenden angepasst werden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Decke, eine rutschfeste (Yoga-)Matte, ggf. ein kleines Kissen und rutschfeste Socken mit. Bitte mitbringen: Bitte kommen Sie in bequemer

Kleidung und bringen eine Decke, eine rutschfeste (Yoga-)Matte, ggf. ein kleines Kissen und rutschfeste Socken mit.

**Dozentin: Juliette Stepanjan-Meyer**  
**05.05. - 23.06. 7x Di 08:30 - 09:45 Uhr 69 €**

VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 0-05



#### Relax-Tag mit Yoga, Atmung und Ayurveda

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und tauche ein in einen Tag voller Achtsamkeit, Bewegung und Genuss. Bei unserem Relax-Tag steht dein persönliches Wohlbefinden im Mittelpunkt. Du erlebst Yoga in verschiedenen Stilrichtungen (Yin, Hatha) - mal kraftvoll, mal sanft - stets im Einklang mit deinem Körper und deinem Atem. Atemtechniken aus unterschiedlichen Traditionen schenken dir neue Energie und innere Ruhe.

Zur Mittagszeit bereiten wir gemeinsam ein köstliches ayurvedisches Menü zu - nährend, ausgewogen und wohltuend für Körper und Geist. Danach genießen wir in entspannter Atmosphäre das gemeinsame Essen.

Am Nachmittag vertiefen wir die Übungen vom Vormittag und lassen den Tag mit einer entspannenden Praxis ausklingen. Ein Tag für dich - zum Auftanken, Loslassen und Ankommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Offenheit und Freude an Bewegung genügen.

Die Zutatenumlage ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie wird vor Ort an die Dozentin gezahlt. Bitte Bargeld mitbringen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine rutschfeste (Yoga-)Matte, warme Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

**Dozentin: Elke Kartzinski**  
**30.05. Sa 09:00 - 16:00 Uhr 52,50 €**

zzgl. Zutatenumlage  
VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-30