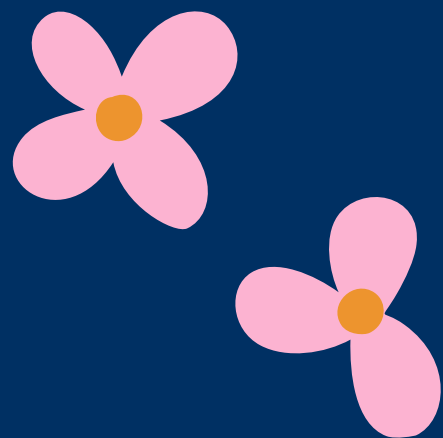


Entdecke,
was dir guttut!

Yogarium.de

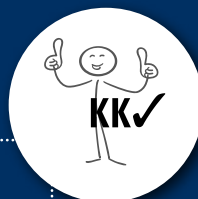
Das Yogarium - ein Ort für Entspannung



Das Yogarium verspricht Yoga und Entspannung in vielen Facetten und Variationen in einem schönen Ambiente. Als einziges Yogazentrum in der Region Witten, Wetter, Herdecke bietet es Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Yogastile an einem Ort kennenzulernen.

Es stehen Ihnen drei Entspannungsräume in ruhiger Atmosphäre zur Verfügung, in denen Sie Yogakurse und Workshops sowie Pilates genießen können.

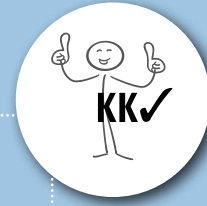
Suchen Sie sich aus einer großen Bandbreite von Yogaveranstaltungen das für Sie passende Angebot aus. Ein qualifiziertes Team aus kompetenten Yogalehrer/-innen wird Sie dabei unterstützen.



Bei Kursen mit diesem Zeichen handelt es sich um Angebote, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert wurden, weil sie die Qualitätskriterien zur Umsetzung des §20 Abs. 1 SGB V erfüllen.

Die Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für diese Präventionskurse anteilig. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.





Unsere Kursleiter/-innen sind qualifiziert und haben in der Regel neben ihrer akademischen Grundausbildung aus dem Bereich Gesundheit oder Pädagogik zusätzlich eine qualifizierte Yoga-Ausbildung absolviert.

Daher entspricht ein Teil unserer Kurse den bundesweit gültigen Qualitätsanforderungen und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei uns und Ihrer Krankenkasse!

Yoga

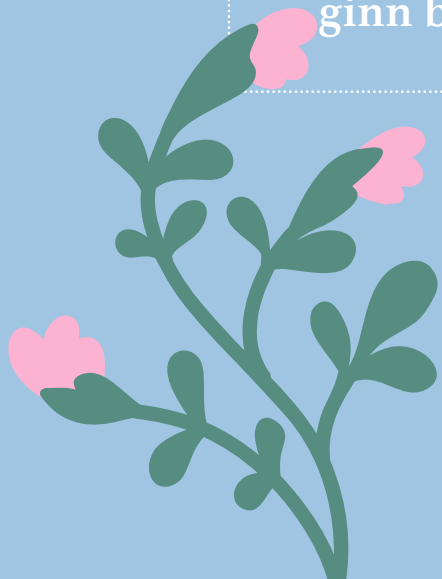
Ausgleich zu den Belastungen des Alltags, Kraft schöpfen, Gelassenheit üben, mit sich ins Reine kommen!

Yoga im Yogarium bedeutet nicht Akrobatik oder Verrenkungen mit dem Körper. In jedem unserer Kurse stehen Entspannung, Gesundheitsvorsorge, körperliches und seelisches Wohlbefinden und Stärkung der Lebenskraft im Vordergrund. Wir bieten Veranstaltungen auf unterschiedlichem Level an. In den Anfangsklassen werden Yogaübungen eher langsam ausgeführt, so dass Sie beim geringsten Schmerzgefühl sofort innehalten können. In den höheren Klassen wird die Flexibilität gefördert und das Herz-Kreislaufsystem stärker gefordert.

Regelmäßiges Yoga wirkt sich positiv auf Stresssituationen aus, schafft einen Ausgleich zu den Belastungen im Alltag und verhilft zu mehr Lebenskraft. Zudem fördert es die Konzentrationsfähigkeit, verbessert die Beweglichkeit und bringt innere Ausgeglichenheit. Bestimmte Körperstellungen, Atemübungen sowie Konzentrations- und Entspannungsübungen stärken das Körperbewusstsein und das Empfinden innerer Prozesse.

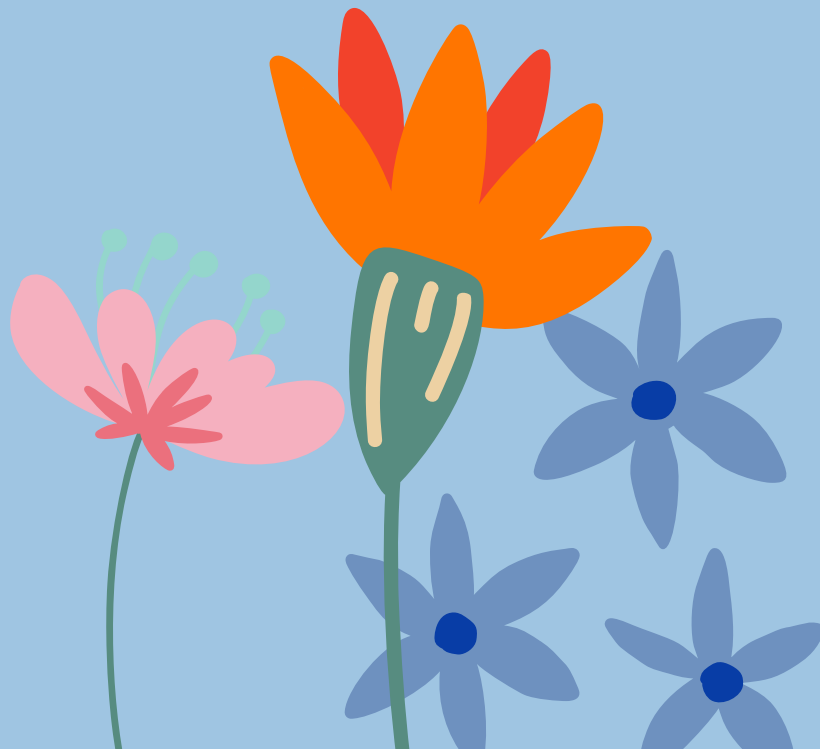
Yoga ist für Menschen aller Altersklassen geeignet, insbesondere für Menschen, die unter Rückenbeschwerden und Verspannungen leiden.

vhs-Veranstaltungen sind und ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen. Ihre Teilnahme geschieht stets auf eigene Verantwortung. Daher empfehlen wir vor allem Menschen mit geschwächter körperlicher oder psychischer Konstitution die Teilnahme an Gesundheitskursen im Zweifelsfall nur nach ärztlicher Rücksprache.



Inhaltsverzeichnis

Yoga-Kurse	07
Bildungsurlaube & Fortbildungen	45
Yoga-Workshops	53
Meditation & Achtsamkeit	73
Kochkurse - vegetarisch & vegan	79



Yoga-Kurse



Hatha Yoga für Anfänger/-innen



In den Yogastunden werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt. Die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper, Geist und Seele harmonisieren. Die Bewegungsübungen wechseln sich dabei mit Entspannungseinheiten ab. Atemübungen und Schulung von Achtsamkeit sind weitere wesentliche Bestandteile der Stunden, um zu innerer Ruhe und Entspannung zu finden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41101 Kurs, Claudia Klamt

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 05.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41111 Kurs, Claudia Klamt

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 30.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Hatha Yoga für den Erst- und Wiedereinstieg



Yoga ist Leben im Einklang mit Körper, Geist und Seele. In diesem integralen Kurs werden Inhalte des klassischen Hatha Yoga vermittelt, um zu mehr Ruhe, Harmonie und Freude zu gelangen. Es werden sanftes Pranayama (Atemübungen) zur Energetisierung des Körpers und Konzentration des Geistes, Asanas (Körperstellungen) zur Stärkung der Muskeln und Erhöhung der Flexibilität und Shavasana (Tiefenentspannung) zur Regeneration und zum Stressabbau praktiziert. Insgesamt erwartet Sie ein sanftes, achtsames Üben mit bewusster Atemlenkung, um Körper und Geist gesund zu erhalten und Stress abzubauen. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41141 Kurs, Claudia Klamt

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 11.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41151 Kurs, Claudia Klamt

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 06.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Hatha Yoga

Entspannung und Wohlbefinden



In den Yogastunden werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt. Die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper, Geist und Seele harmonisieren. Die Bewegungsübungen wechseln sich dabei mit Entspannungseinheiten ab. Atemübungen und Schulung von Achtsamkeit sind weitere wesentliche Bestandteile der Stunden, um zu innerer Ruhe und Entspannung zu finden. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41121 Kurs, Barbara Bodden

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 29.01.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41131 Kurs, Barbara Bodden

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 29.01.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41301 Kurs, Barbara Bodden

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 23.04.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41311 Kurs, Barbara Bodden

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 23.04.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR



Hatha Yoga

Körper und Seele in Balance



Eine fein abgestimmte Kombination aus kräftigenden und dehnenden Übungsabläufen lenkt die Energie des Alltags in bewusste Bahnen und stärkt die Muskulatur im ganzen Körper. Dies schafft die Basis für das längere Halten von sanften Asanas (Yogastellungen) und somit für eine bewusste Entspannung und nachhaltige Stressreduktion. Ganzkörpertraining, Bewegung im Einklang mit dem Atem und tiefe Entspannung fließen zu einer harmonischen Einheit zusammen, bei der klares Bewusstsein, Flexibilität, Ruhe und Kraft gleichermaßen gesteigert werden - das ideale Programm zur Stressprävention für alle. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41241 Kurs, Lars Korthaus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 11.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41251 Kurs, Lars Korthaus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 11.02.2026, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41261 Kurs, Lars Korthaus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 13.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41271 Kurs, Lars Korthaus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 13.05.2026, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

Hatha Yoga in Herdecke

Körper und Seele in Balance



Eine fein abgestimmte Kombination aus kräftigenden und dehrenden Übungsabläufen lenkt die Energie des Alltags in bewusste Bahnen und stärkt die Muskulatur im ganzen Körper. Dies schafft die Basis für das längere Halten von sanften Asanas (Yogastellungen) und somit für eine bewusste Entspannung und nachhaltige Stressreduktion. Ganzkörpertraining, Bewegung im Einklang mit dem Atem und tiefe Entspannung fließen zu einer harmonischen Einheit zusammen, bei der klares Bewusstsein, Flexibilität, Ruhe und Kraft gleichermaßen gesteigert werden - das ideale Programm zur Stressprävention für alle. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41201 Kurs, Lars Korthaus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord

dienstags, 10.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41211 Kurs, Lars Korthaus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord

dienstags, 10.02.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41221 Kurs, Lars Korthaus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord

dienstags, 12.05.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41231 Kurs, Lars Korthaus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord

dienstags, 12.05.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR



Hatha Yoga Präventiv



Die Yogaübungen in diesem Kurs sind individuell ausgerichtet und werden langsam und präzise ausgeführt. Das gibt mehr Kraft und Stabilität für den Rücken und sorgt für Geschmeidigkeit und Beweglichkeit in den Gelenken. Dabei werden jahrtausendealte yogische Lehren und Bedürfnisse der modernen westlichen Welt miteinander verbunden. Achtsame, fließende Bewegung, verschiedene Atemtechniken, Entspannung und Meditation setzen Impulse, um Gehaltenes loszulassen und damit Raum für neue Erfahrungen zu schaffen und Gedanken positiv zu verändern. Erfahren Sie eine neue Leichtigkeit und Balance! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41281 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 11.02.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
10 Termine, 20 UStd., 140,00 EUR

41291 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 06.05.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
10 Termine, 20 UStd., 140,00 EUR

Hatha Yoga in liebevoller Achtsamkeit



Lernen Sie durch sanfte Körperübungen, verbunden mit Atmung und Entspannung, Ihre Fähigkeiten und Grenzen zu erkennen und anzunehmen. Entwickeln Sie liebevolle Achtsamkeit für sich und Sensibilität für Ihre Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Yogaerfahrung. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41321 Kurs, Barbara Bodden
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 02.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd., 140,00 EUR

41341 Kurs, Barbara Bodden
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 27.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd., 140,00 EUR

41331 Kurs, Barbara Bodden
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 02.02.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
10 Termine, 20 UStd., 140,00 EUR

41351 Kurs, Barbara Bodden
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 27.04.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
10 Termine, 20 UStd., 140,00 EUR





Hatha Yoga



Mit Klangschalen- begleitung zu innerer Harmonie

Die aufeinander abgestimmten Übungen des Hatha Yoga dehnen und kräftigen alle Muskeln und Gelenke des Körpers; die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt. Atemübungen und Schulung von Achtsamkeit sind weitere wesentliche Bestandteile der Stunden, um zu Ruhe und Entspannung zu finden. Entspannungsphasen und Atemübungen werden mit Klängen von Klangschalen untermalt. Die wohltuende Wirkung der Klänge auf Körper, Geist und Seele erleichtert den Teilnehmer/-innen die Entspannung. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41401 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 05.02.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
10 Termine, 20 UStd., 140,00 EUR

41411 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 30.04.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
10 Termine, 20 UStd., 140,00 EUR

Hatha Yoga



am Morgen

Für alle, die entspannt und energetisiert mit einer wohltuenden Yogapraxis in den Tag starten wollen. Körper und Geist werden langsam geweckt und sanft aktiviert. In diesem Kurs vereinen sich fließende Bewegungen, sanfte Dehnungen und Atemübungen, die erfrischen und neue Energie schenken, um die Woche entspannt zu starten. Ob Sie berufstätig sind, den Haushalt managen oder Ihren Ruhestand genießen – dieser Kurs ist für alle geeignet, die den Morgen bewusst gestalten und mit positiver Energie in den Tag starten möchten. Wir kombinieren achtsame Bewegungen mit gezielten Atemtechniken, um Verspannungen zu lösen, die Konzentration zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – kommen Sie einfach vorbei, bringen Sie bequeme Kleidung mit und genießen Sie eine Stunde voller Ruhe und Bewegung und tanken Sie neue Kraft. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41421 Kurs, Jessica Springob
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 23.02.2026, 08:00 - 09:00 Uhr
8 Termine, 11 UStd., 77,00 EUR

Die yogische Mittagspause - Auftanken in der Wochenmitte

Raus aus dem Büro und rein in den Körper. Mit befreienden Yogaübungen gestalten Sie sich eine sinnvolle Mittagspause für einen erfrischten Körper und einen klaren Geist. Schalten Sie für eine halbe Stunde auf „Pause“ und laden Sie ihren Akku bewusst wieder auf. Die gesunde Alternative zu Kaffee und Smalltalk. Kommen Sie einfach in bequemer Alltagskleidung, Sie müssen sich für den Kurs nicht umkleiden.

41431 Kurs, Birgit Hausdörfer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 04.02.2026, 12:45 - 13:15 Uhr
10 Termine, 7 UStd.
49,00 EUR, keine Ermäßigung

41441 Kurs, Birgit Hausdörfer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 29.04.2026, 12:45 - 13:15 Uhr
11 Termine, 8 UStd.
56,00 EUR, keine Ermäßigung

Yoga flow - Vinyasa Yoga am Morgen

Leichte, sanfte Übungsabläufe mit gezielter Atemführung schaffen die Basis für einen gesunden Start in das Wochenende. Abgestimmte Bewegungen werden fließend miteinander in Einklang gebracht. Die Alltagsgedanken machen eine Pause und die Lebenskräfte werden gestärkt. Der Kurs ist für Leichtgeübte gut geeignet.

41451 Kurs, Birgit Hausdörfer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
freitags, 06.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41461 Kurs, Birgit Hausdörfer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
freitags, 08.05.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR



Ashtanga Yoga – Ruhe und Kraft finden

In diesem Kurs erwarten Sie sowohl dynamische als auch sanfte Übungsfolgen, die gesund und ausgewogen sind. Ashtanga Yoga ist eine ganzheitliche bewegte Meditation und ein dynamischer sowie kraftvoller Yogastil. Dr. Ronald Steiner entwickelte zur traditionellen Form die AYI®Methode, eine sanfte und präzise Basic Form, die allen ermöglicht, diesen Yogastil zu praktizieren. In jeder Einheit gibt es einen Schwerpunkt, dabei werden therapeutische Sequenzen mit Positionen des Ashtanga Yoga nach der AYI®Methode kombiniert. Sanfte Elemente aus dem Yin Yoga runden jede Einheit ab und fördern zusätzlich Ihre Flexibilität und Bewegungsfreiheit durch wohltuendes Dehnen des Fasziengewebes. Die Balance zwischen Yin und Yang sorgt für eine gesunde Yogapraxis, in der Sie wieder mehr ins Spüren kommen und Ihren Geist zur Ruhe bringen. Mit dieser ganzheitlichen Praxis erleben Sie meditative Tiefe und ein körperliches Glücksgefühl. Der Kurs eignet sich sowohl für Yoga-Anfänger/-innen als auch für Yoga-Erfahrene.

41471 Kurs, Stefanie Lazzari
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 10.02.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41481 Kurs, Stefanie Lazzari
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 12.05.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR



Hatha Yoga



Für den Rücken und den ganzen Körper

Erhöhte Alltagsbelastungen und Bewegungsmangel sowie langes Sitzen führen oftmals zu Stress, Verspannungen und Rückenschmerzen. Yoga kann nachweislich die Stresstoleranz erhöhen, Verspannungen lösen und das Wohlbefinden verbessern. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule spielt für das ganzheitliche Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Spezielle Yogaübungen sorgen dafür, dass vor allem der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Bei diesem Kurs wird besonders auf die genaue Ausrichtung des Körpers geachtet, wodurch das Verletzungsrisiko minimiert wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen – die Ursachen vieler Rückenprobleme – abzubauen. Dieser Kurs ist für alle geeignet - ob Anfänger/-innen, Fortgeschrittene oder Sportliche. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41511 Kurs, Jessica Springob
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 24.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41521 Kurs, Jessica Springob
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 24.02.2026, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Hatha Yoga sanft



Sehr sanfte Bewegungs- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga werden mit heilsamen Entspannungseinheiten verbunden. Achtsamkeit steht dabei immer im Mittelpunkt. Die Wirbelsäule wird flexibel, der Schulter- und Nackenbereich entspannt und die Beweglichkeit aller Gelenke und des ganzen Körpers wird gefördert. Der Kurs ist für Anfänge/-innen und Teilnehmer/-innen mit Yogakenntnissen geeignet. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41531 Kurs, Irene Mechsner

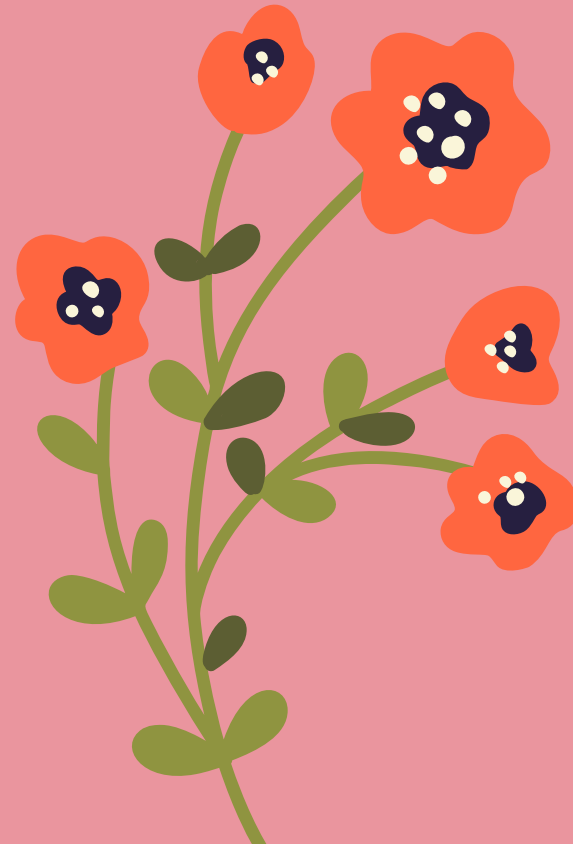
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 21.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41541 Kurs, Irene Mechsner

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 15.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR

41551-S Kurs, Irene Mechsner

Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 08.07.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR



Hatha Yoga



Sanftes Yoga für Ältere

Der Schwerpunkt der Kursstunden liegt auf Entspannung. Die sanften Yogastellungen sollen den Körper dehnen und kräftigen und so die Beweglichkeit fördern. Mit sanften Atemübungen lernen Sie, auch im Alltag gelassen zu bleiben und sich wieder in Harmonie mit sich selbst zu spüren. Der Kurs ist für Yoga Beginner, für ältere Menschen und für alle, die sich entspannt bewegen wollen, geeignet. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41561 Kurs, Petra Schallnas

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 10.02.2026, 08:45 - 10:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41571 Kurs, Petra Schallnas

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 10.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41581 Kurs, Petra Schallnas

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 12.05.2026, 08:45 - 10:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

41591 Kurs, Petra Schallnas

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 12.05.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Hatha Yoga

Stress lass nach - sanftes Yoga am Morgen



Einfache Yogaübungen wirken sich positiv auf das Nervensystem, die Atmung und die Muskulatur aus. Alles kann endlich zur Ruhe kommen. Für alle, die sich um ganzheitliche Gesundheit kümmern wollen, ist Yoga eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Herz in Einklang zu bringen. Unter klarer und liebevoller Anleitung üben wir leichte Asanas und lernen wohltuende Atemtechniken. Kurze Mikromeditationen und Tiefenentspannung (aus der Welt des Yoga Nidra) runden unsere gemeinsame Morgen-Session ab. Sie brauchen sich um nichts zu kümmern. Hier können Sie sich einfach fallen lassen. Der Kurs dient als Oase der Entspannung, aus der wir wieder gestärkt in den Alltag zurückgehen können. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41371 Kurs, Petra Schallnas
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 12.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd., 140,00 EUR

41381 Kurs, Petra Schallnas
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 21.05.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
8 Termine, 16 UStd., 112,00 EUR

Sanftes Yoga am Mittag - Yin und Restorative Yoga

Dieser Kurs schenkt Ihrem Körper und Geist tiefe Entspannung und Ruhe. Mit Yin Yoga wird der Körper wohltuende Dehnung erfahren, die auch das tieferliegende Körpergewebe - die Faszien - erreicht. Gut gedehnte Faszien erlauben eine gesunde Körperhaltung und ein geschmeidiges Zusammenspiel der Muskulatur. Die Bewegungen werden freier - körperliche Blockaden und Beschwerden werden gelindert. Einfach mal alles loslassen, sich selbst Zeit schenken, ganz zu Ruhe und Entspannung kommen. Restorative Yoga wird uns noch eine Ebene tiefer bringen was die Entschleunigung angeht. Selbst die Zellen unseres Körpers beginnen sich langsam wieder dank der tiefen Entspannung zu regenerieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig; der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet.

41601 Kurs, Jessica Springob
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
freitags, 13.02.2026, 11:00 - 12:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR



Frühjahrstees – sanfte Energie aus der Natur

Wenn die Natur im Frühling erwacht, können auch wir unseren Körper liebevoll dabei unterstützen, wieder in Schwung zu kommen. Eine einfache und wohltuende Möglichkeit sind selbst gesammelte Frühjahrstees aus heimischen Wildkräutern. Sie wirken sanft und gleichzeitig erstaunlich belebend – perfekt, um den Organismus nach den Wintermonaten zu entlasten.

Löwenzahnblätter gehören zu den stärksten natürlichen Begleitern dieser Jahreszeit. Sie regen die Verdauung an, unterstützen die Leber und helfen dem Körper dabei, alte Lasten loszulassen.

Birkenblätter wirken leicht entwässernd und reinigend – ein frischer Impuls für den Stoffwechsel, der besonders im Frühling wohltut.

Und Brennnessel, der Klassiker unter den Frühjahrskräutern, versorgt uns mit wertvollen Mineralstoffen und bringt müde Energien wieder in Fluss.

Gemeinsam entfalten diese Kräuter eine harmonische Mischung, die den Körper klärt, den Geist belebt und sanft dabei unterstützt, in eine neue, leichtere Jahreszeit zu starten. Ein kleines Ritual, das täglich an die Kraft des Neubeginns erinnert.

So bereitest du deinen Frühjahrstee zu

Kräuter sammeln: Junge Löwenzahn-, Birken- oder Brennnesselblätter pflücken. Kurz abspülen.

Mischung wählen:

- Für einen milden Tee: 1 Teil Löwenzahn, 1 Teil Brennnessel
- Für einen reinigenden Tee: 1 Teil Birke, 1 Teil Brennnessel

Aufgießen:

1-2 TL Kräuter pro Tasse mit heißem (nicht kochendem) Wasser übergießen.

Ziehen lassen: 5-10 Minuten.

Genießen: Warm trinken. Für eine kleine Kur 1-2 Tassen täglich über 1-2 Wochen.

Ideen
für den
Frühling!

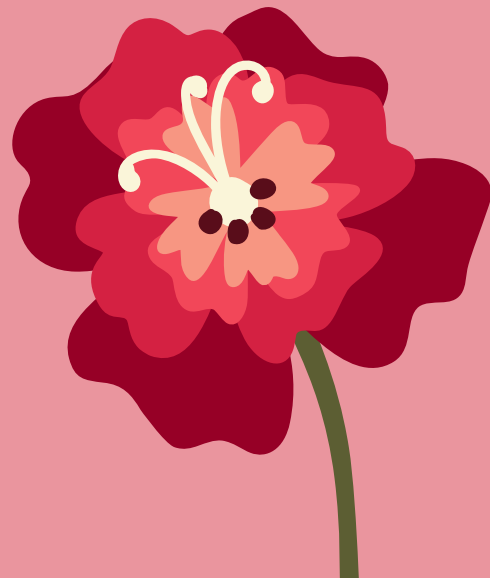


Yoga am Nachmittag

Yoga, Resilienz und Entspannung

In diesem Kurs erfährst Du, wie du durch Yoga und gezielte Entspannungsübungen deine innere Resilienz stärken kannst. Neben klassischen Yoga- Elementen werden wir auch innovative Nervenübungen und Methoden zur Stressbewältigung integrieren. Und das Leitmotto ist: Es darf leicht sein, und wir dürfen unsere innere Freude wieder spüren!

41361 Kurs, Maggie Pempeit
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 24.02.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
5 Termine, 10 UStd., 70,00 EUR



Yin Yoga

Mit Yin Yoga schenken Sie Ihrem Körper wohltuende Dehnung, die auch das tieferliegende Körpergewebe - die Faszien - erreicht. Gut gedehnte Faszien erlauben eine gesunde Körperhaltung und ein geschmeidiges Zusammenspiel der Muskulatur. Die Bewegungen werden freier - körperliche Blockaden und Beschwerden werden gelindert. Yin Yoga lädt Sie dazu ein in sehr entspannten Haltungen ganz ohne Kraftaufwand zu sich selbst und in den gegenwärtigen Moment zu kommen. Einfach mal alles loslassen, sich selbst Zeit schenken, ganz zu Ruhe und Entspannung kommen - das sind die angenehmen Eigenschaften dieses Yoga Stils. Es sind keine Vorkenntnisse nötig; der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet.

41621 Kurs, Ina Grothues-Middelhaufe
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 11.03.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR

41631 Kurs, Ina Grothues-Middelhaufe
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 20.05.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
8 Termine, 16 UStd.
112,00 EUR



Yin und Faszien Yoga

Yin und Faszien Yoga ist ein ruhiger und stiller Yoga Stil, der einen sehr heilsamen und lösenden Effekt hat. Durch das lange Verweilen in den Yin Yoga Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt. Die Faszien sind ein im Yoga und der modernen Medizin bisher wenig beachtetes Körpergewebe. Faszien umhüllen Muskeln, Organe und Knochen. Sie haben Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Schmerzempfinden. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit, was das Risiko für Fehlhaltungen und Schmerzen erhöht. Daher ist es wichtig, sie geschmeidig und elastisch zu halten. Dafür verbinden wir in diesem Kurs klassische Yin Yoga-Haltungen fließend mit speziellen Techniken, die gezielt auf die Faszien wirken (z.B. mit Yoga-Blöcken, Pilates-Rollen etc.). Dieser Yoga Stil ist für alle geeignet - ob Anfänger/-innen, Fortgeschrittene, ältere Menschen oder sportlich Aktive - Sie sind herzlich willkommen, sich selbst ein wenig Entspannung zu schenken.

41641 Kurs, Madlen Kahl

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 10.02.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

98,00 EUR

41651 Kurs, Madlen Kahl

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 21.04.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR



Somatisches Vinyasa Yoga

Somatisches Yoga ist ein innovativer Ansatz, der moderne somatische Praktiken mit alten Yoga-Prinzipien kombiniert, um ein ganzheitliches Erlebnis für Körper und Geist zu bieten. Im Kern konzentriert sich somatisches Vinyasa Yoga auf die innere körperliche Wahrnehmung und das Selbstbewusstsein. Ziel der Praxis ist es, eine tiefe Verbindung zwischen Geist und Körper herzustellen und ein Gefühl des Wohlbefindens und der Heilung zu fördern. Die Emotionen werden mit in die Praxis genommen und als Hilfsmittel genutzt, um unser Soma (griechisches Wort für Körper) besser zu verstehen. Die Praxis basiert auf einer Kombination aus nicht-linearen Bewegungen und klassischen Vinyasa Yoga Asanas. Durch achtsame Bewegungen und tiefes, bewusstes Atmen können Praktizierende gespeicherte Spannungen lösen, ihren Körper neu ausrichten und ein Gefühl der Sicherheit, Selbstermächtigung und Gelassenheit entwickeln. Die Essenz von Vinyasa Yoga erhalten wir uns, aber die Sequenzen sind sanfter und weniger anstrengend. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die schon ein wenig Yoga-Asana Erfahrung haben.

41661 Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 10.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

98,00 EUR

41671 Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 21.04.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR



Polyvagal Yoga - Yoga für das Nervensystem Onlinekurs

Wir werden gemeinsam unser Nervensystem erkunden und lernen, welche Techniken uns helfen können, um uns selbst zu regulieren. Sie werden einfache Übungen erlernen, die Sie auch wunderbar in Ihren Alltag integrieren können – unter anderem Atemübungen, Klopftechniken, Druckpunktmassage. Es erwarten Sie sanfte Bewegungen und Dehnungen, einige Yin-Yoga-Asanas und auch etwas Theorie-Input, um zu verstehen, wie der Vagusnerv funktioniert. Beim sanften Yoga sind die Körperbewegungen in tiefer Verbindung mit dem Atem. Die Praxis konzentriert sich darauf, den Körper in die Pose zu bringen und dann für einen festgelegten Zeitraum in der Haltung zu bleiben. Sanftes Yoga ist äußerst hilfreich, um die Muskeln um die Organe herum zu öffnen, ohne sie zu belasten oder zu überdehnen. Die Kursinhalte basieren auf den Inhalten der Polyvagaltheorie von Stephen Porges. Erste Yoga-Erfahrungen sind von Vorteil.

41681-O Kurs, Madlen Kahl

Online

montags, 09.02.2026, 19:15 - 20:30 Uhr, 7 Termine, 12 UStd.

84,00 EUR

41691-O Kurs, Madlen Kahl

Online

montags, 20.04.2026, 19:15 - 20:30 Uhr, 7 Termine, 12 UStd.

84,00 EUR



Yogilates und Mindfulness

In diesem Kurs werden Yoga-Asanas aus dem koreanischen Tao Yoga, dem Kundalini Yoga, dem Hatha-Yoga sowie klassische Pilates-Matten-Übungen (NY Style) miteinander verbunden. Diese Kombination fördert Ihre Beweglichkeit und definiert Ihre Muskeln auf schonende Weise. Dabei fokussieren wir uns intensiv auf unseren Körper und nehmen ihn in besonderer Weise wahr. Eine Tiefenentspannung rundet die Stunde ab, um geistige, physische und psychische Entspannung zu schenken.

41801 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 23.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

41811 Kurs, Claudia Tieker

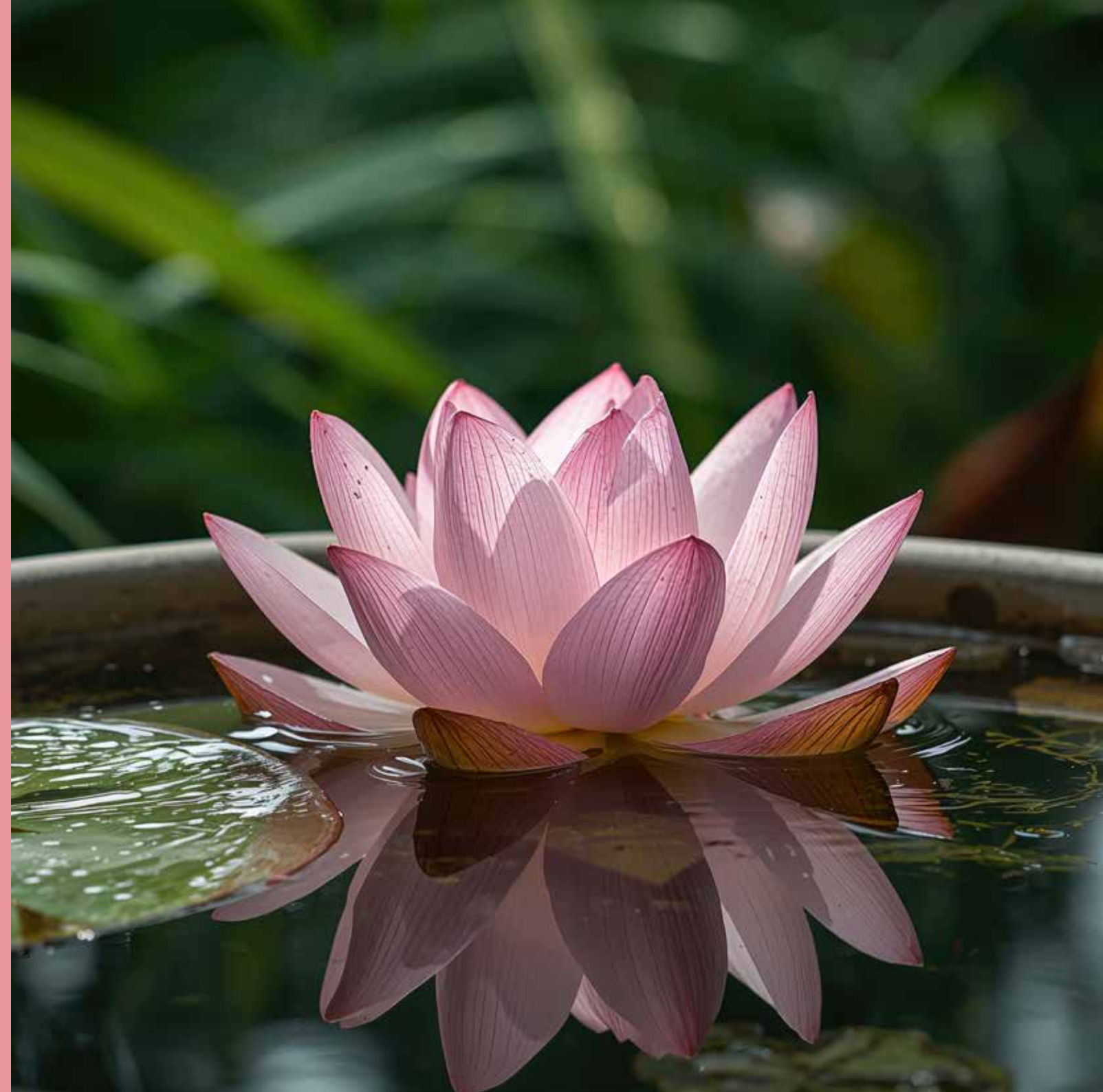
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 13.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

41821 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 08.06.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

41831 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 26.02.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 9 Termine, 12 UStd.
84,00 EUR



Yoga zur tiefen Regeneration und Entspannung

Ein Wochenende im Bergkloster Bestwig

Schaffen Sie sich eine kleine Auszeit aus dem hektischen Alltagsgeschehen und kommen Sie mit uns an einen Ort des Friedens, ins Bergkloster Bestwig. An diesem Wochenende werden Sie die Möglichkeit der Entschleunigung nutzen und eine Zeit der Selbstfürsorge und Achtsamkeit erfahren können. Tägliche Yogaeinheiten mit Übungen auch aus der Yogatherapie, geführte Meditationen, Yoga Nidra (eine besondere Form der Tiefenentspannung) eignen sich gut zur Stärkung Ihrer Selbstheilungskräfte. Klangschaalen, Harmonium und Mantras werden Ihnen in der Atmosphäre der schlichten Klarheit eines Klosters helfen, zur inneren Einkehr, Klarheit, mentaler Stärke zu gelangen und somit Ihre geistige und körperliche Gesundheit zu fördern. In der naturnahen und ruhigen Umgebung haben Sie auch genügend Zeit für kleine Wanderungen, Gespräche, Schweigen, Lesen oder Sie lassen einfach nur die Seele baumeln. Bringen Sie gerne Ihre eigene Matte (es sind aber auch Matten vor Ort zur Verfügung), Decke und sonstige Hilfsmittel, die Sie benötigen sowie warme Socken, wetterfeste Kleidung und Schuhe mit. Dieses Wochenende ist für Anfänger/-innen aber auch für langjährig Praktizierende zur Vertiefung der Praxis geeignet, da es sich an den Bedürfnissen jedes Einzelnen in der Gruppe orientiert. Die Stornierungsfristen entnehmen Sie bitte unserem Flyer. Das Entgelt umfasst neben der Seminargebühr auch die Übernachtung im Einzelzimmer und Verpflegung.

47111 Wochenendveranstaltung, Claudia Klamt
Bergkloster Bestwig
Freitag - Sonntag, 01.05. - 03.05.2026, 15 UStd.
429,00 EUR, keine Ermäßigung
Ratenzahlung möglich

47112 Wochenendveranstaltung, Claudia Klamt
Bergkloster Bestwig
Freitag - Sonntag, 04.09. - 06.09.2026, 15 UStd.
429,00 EUR, keine Ermäßigung
Ratenzahlung möglich



Yin Yoga & Faszien Flossing™

Wochenend-Retreat

im Steinbergs NaturHotel Wildewiese

Freuen Sie sich auf ein ruhiges und nährendes Wochenende im Sauerland – in einem wunderbaren Hotel, eingebettet in eine traumhafte Naturkulisse. Durch Impulse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der innovativen Methode des Faszien Flossing™ nach Bonnie Crotzer und der sanften Praxis des Yin Yoga lernen Sie, wie Sie Stress abbauen, Schmerzen vorbeugen und neue Energie schöpfen können. Die harmonische Verbindung von Theorie und Praxis eröffnet Ihnen neue Wege, um Ihr Nervensystem zu beruhigen, das Bindegewebe zu regenerieren und somit tiefgehende Entspannung zu erfahren. So schaffen Sie Raum für mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden und innere Klarheit.

Das stilvolle Hotel verfügt über einen einladenden Wellnessbereich mit Sauna, der Ihre Erholung zusätzlich fördert und die sanfte Wirkung des Retreats intensiviert. Auch kulinarisch werden Sie verwöhnt: Es besteht die Möglichkeit, vegetarische oder vegane Gerichte zu wählen – ideal, um das nährnde Erlebnis des Wochenendes zu ergänzen. Dieses Retreat richtet sich an alle, die eine wohltuende, heilsame Auszeit suchen, um in der Natur, im warmen Ambiente des Hotels und in sich selbst neue Kraft zu finden.

Bitte mitbringen: Eine Decke und, falls vorhanden, zwei Yoga-Blöcke.

Beginn Freitag um 16 Uhr; Ende Sonntag ca. 14 Uhr.

Im Angebot enthalten:

2 Übernachtungen mit Vollpension im Einzelzimmer, Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna, Snacks und Getränke

Ratenzahlung möglich.

Beachten Sie bitte unsere Stornofristen.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise- bzw. Seminar-Rücktrittsversicherung.

47121 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl

NaturHotel Steinberg Wildewiese, 59846 Sundern

Freitag - Sonntag, 20.03. - 22.03.2026, 15 UStd.

691,00 EUR, keine Ermäßigung

Ratenzahlung möglich



Ein Achtsamkeitswochenende in Winterberg

Yoga - Wandern - Entspannung

Tauchen Sie ein in ein Wochenende voller Ruhe, Achtsamkeit und Regeneration. Inmitten idyllischer Natur erwarten Sie sanfte Yoga-Einheiten, wohltuende Wanderungen und Tiefenentspannung am Abend. Darüber hinaus können Sie sich auf Zeit für sich, stille Momente, gutes Essen, Naturerfahrungen und inspirierende Begegnungen freuen. Sie können in den Pausen die Annehmlichkeiten des Panorama Hotels Winterberg, wie Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum nutzen. Dieses Wochenende ist ideal für alle, die eine Auszeit vom Alltag suchen, neue Energie tanken und in naturnaher Umgebung Körper, Geist und Seele in Einklang bringen möchten.

Das Wochenende beinhaltet:

Sanftes Yoga

Achtsame Übungen, die für alle Erfahrungsstufen geeignet sind.

Ihr Atem begleitet Sie durch fließende Bewegungen und hilft Ihnen, Verspannungen zu lösen und neue Kraft zu tanken.

Wanderungen in der Natur

Erlebe den Wald mit allen Sinnen. Bei einer leichten, geführten Wanderung über den „Goldenen Pfad“ helfen langsames Gehen, achtsames Verweilen und bewusstes Atmen, Stress abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen.

Tiefenentspannung

Abendliches Zur-Ruhe-Kommen durch Yoga Nidra (Der Schlaf des Yogi).

Im Angebot enthalten sind:

- 2 Übernachtungen mit Halbpension inkl. reichhaltigem Frühstück vom Buffet
- 1 x Begrüßungsgetränk
- 2 x Abendessen im Rahmen der Halbpension inkl. offene Getränke (Bier, Wein, Softdrinks & Saft, während Ihrer gewählten Essenzzeit von maximal 2 Stunden)
- Nutzung von Schwimmbad & Sauna

Eine Stornierung ist bis 22 Tage vor Beginn der Veranstaltung kostenfrei möglich.

Ab dem 21. Tag werden 50 % des Teilnehmerentgelts fällig.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise- bzw. Seminar-Rücktrittsversicherung.

47101 Wochenendveranstaltung, Dirk Zautke, Barbara Volmerhaus

Panorama Hotel Winterberg

Freitag - Sonntag, 27.03. - 29.03.2026, 21 UStd.

439,00 EUR, keine Ermäßigung

Ratenzahlung möglich



Fasten für Gesunde

In einer Fastenwoche können wir inmitten unseres Überangebots lernen, was wirklich wichtig ist. Kurzzeitiger Konsumverzicht stärkt die Gesundheit, reinigt den Organismus und fördert die Selbsterfahrung durch das Loslassen von Gewohnhem. Nach der Buchinger-Methode fasten Sie mit Gemüsebrühe, naturbelassenen Säften, Tees und stillem Wasser. Regelmäßige Darmreinigungen, Leberwickel und Trockenbürsten unterstützen die Entgiftung. Bewegung und Ruhe im Wechsel wirken wie Kosmetik von innen. Tägliche Gruppentreffen vermitteln Wissenswertes über Fasten, Bewegung und gesunde Ernährung. Mit einer Mischung aus Entspannung und Aktivität fördern Sie Ihre Stoffwechselprozesse. Sie gewinnen so neue Energie für den Alltag.

Der Kurs startet mit einem Informationsabend am Montag, 16.03.2026, um 19:00 Uhr. Es folgen zwei Entlastungstage, fünf Fastentage und zwei Aufbau tage. Ein Nachtreffen ist am Freitag, 17.04.2026, vorgesehen. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist auch berufsbegleitend möglich. Der Kurs findet unter qualifizierter Leitung einer zertifizierten Fastenleiterin statt.

Ratenzahlung möglich.

Teilnahmehinweise:

Der Kurs richtet sich an gesunde Erwachsene. Zum Schutz Ihrer Gesundheit ist eine Teilnahme in bestimmten Situationen nicht möglich. Dies gilt vor allem für:

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Psychotische Erkrankungen (z. B. Schizophrenie)
- Epilepsie/Krampfleiden
- Ausgeprägte Schilddrüsenüberfunktion
- Schwere chronische Erkrankungen, Diabetes Typ 1, Essstörungen, schwere Depressionen sowie akute posttraumatische Belastungsreaktionen

46031 Kurs, Gabriele Kahl

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag, 16.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 19.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Freitag, 20.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 21.03.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Sonntag, 22.03.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Montag, 23.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Dienstag, 24.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Mittwoch, 25.03.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Donnerstag, 26.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Freitag, 17.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

20 UStd., 175,00 EUR, keine Ermäßigung



Bildungsurlaube & Fortbildungen



Somatisches Yoga zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag Förderung der körperlichen Intelligenz und Regulation des Nervensystems Bildungsurlaub

In dieser Woche lernen Sie somatisches Yoga (Yin und Yang Variationen), Polyvagal Yoga, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur Stressregulation und besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen. Diese Methoden werden Sie darin unterstützen, besser Anspannungen loszulassen und Ihre innere Stärke und Zufriedenheit aufzubauen und zu festigen. Resilienz und Durchhaltevermögen in schwierigen Momenten, aber auch die Fähigkeit, wirklich zur Ruhe zu kommen werden ganz besonders im Fokus liegen. Dieses Seminar ist ein ausgewogener Mix aus Praxis, Theorie und Ruhe, um das Erlebte loszulassen und körperlich geschmeidiger zu werden. Es wird ohne Druck praktiziert, mit dem Fokus wirklich auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu hören. Im Unterschied zu anderen Yoga-Formen, steht beim somatischen Yoga das Nachspüren im Vordergrund. Man konzentriert sich darauf, wie sich Bewegungen von innen heraus anfühlen und nicht darauf, wie sie auf das Umfeld wirken. Es geht dabei einzig um das eigene Empfinden. Die Wirksamkeit liegt in subtilen und achtsamen Bewegungen, die zu tiefgreifenden körperlichen und geistigen Vorteilen führen können. Somatisches Yoga ist ein innovativer Ansatz, der moderne somatische Praktiken mit alten Yoga-Prinzipien kombiniert, um ein ganzheitliches Erlebnis für Körper und Geist zu bieten. Im Kern konzentriert sich Somatisches Yoga auf die innere körperliche Wahrnehmung und das Selbstbewusstsein. Ziel der Praxis ist es, eine tiefe Verbindung zwischen Geist und Körper herzustellen und ein Gefühl des Wohlbefindens und der Heilung zu fördern. Durch achtsame Bewegungen und tiefes, bewusstes Atmen können Praktiker/-innen gespeicherte Spannungen lösen, ihren Körper neu ausrichten und ein Gefühl der Selbstermächtigung entwickeln.

47051 Bildungsurlaub, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 08.06. - 12.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
5 Termine, 40 UStd., 320,00 EUR, keine Ermäßigung
Ratenzahlung ist möglich.

47061 Bildungsurlaub, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 27.07. - 31.07.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
5 Termine, 40 UStd., 320,00 EUR, keine Ermäßigung
Ratenzahlung ist möglich.

Fortbildung Womb Yoga

Stärkung der weiblichen Kraft und Kreativität

Womb Yoga ist eine zyklusbewusste Art, Yoga zu praktizieren und zu unterrichten. Diese Fortbildung richtet sich an Frauen und Yogalehrerinnen in jeder Lebensphase, die Freude daran haben, sich tiefer mit den verschiedenen Facetten des Frau-Seins zu verbinden. Gemeinsam erkunden wir, wie Yoga uns (und unsere Schülerinnen) in den verschiedenen Lebens- und Zyklusphasen unterstützen kann. Die Womb Yoga Praxis verbindet Sie mit den Signalen Ihres Körpers und ermutigt Sie, wirklich auf sie zu achten. Diese tiefe Verbindung zu Ihrem Körper schafft eine intuitivere Herangehensweise an Ihre eigene Yoga-Praxis und Ihren Unterricht, losgelöst von Zwängen und „So-muss-Yoga-aussehen“ Gedanken. Es stärkt die weibliche Kraft und Kreativität. Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen Themen rund um die Frauengesundheit, die dazu anregen, die sich verändernden Bedürfnisse des weiblichen Körpers aus einer positiven Perspektive zu betrachten

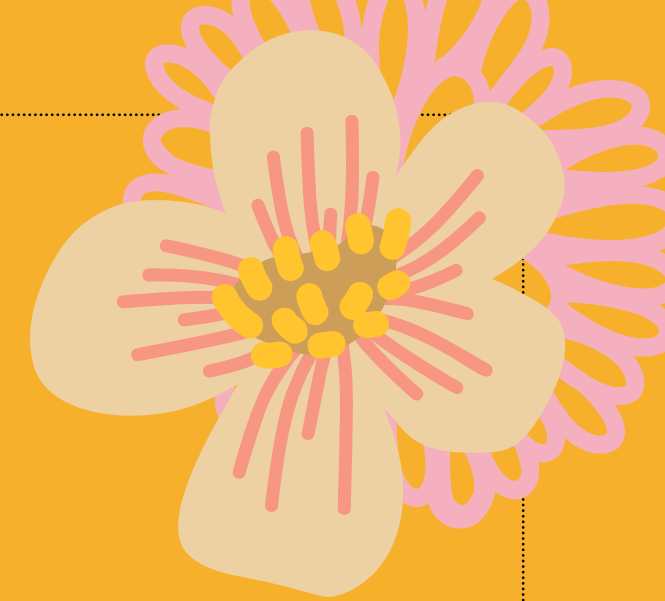
Inhalte der Fortbildung:

Yoga:

Womb Yoga Positionen
Zyklusbewusstes Yoga
Womb Yoga als Unterstützung in den verschiedenen Lebensphasen einer Frau
Pranayama, Bandha, Mudra und Yoga Nidra für Frauen
Energetische Anatomie (Vayus, Nadis, Chakras)

Ayurveda:

Ayurvedische Ernährung und Lebensweise für Frauen
Heilkräuter und ihre Wirkung



Frauengesundheit:

Verständnis für das weibliche Hormonsystem
Ganzheitliche Zyklusgesundheit
Beckenboden-Gesundheit

Embodiment & Rituale:

Journaling
Selbstfürsorge Rituale
Intuitives Bewegen (Was tut mir bzw. meinem Körper gut?)
Grounding und unsere Verbindung zur Natur

Praktisch:

Gestaltung von Womb Yoga Stunden
Zyklusbewusst Yoga unterrichten
Bewusstsein für verschiedene Lebensphasen von Frauen im Yogaunterricht schaffen
Verbundenheit mit dem eigenen Körper erfahren

Es besteht die Möglichkeit, ein Zertifikat zu erwerben.

41701 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Freitag - Sonntag, 20.03. - 22.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 3 Termine, 24 UStd.
350,00 EUR, keine Ermäßigung
Ratenzahlung möglich

Die Kunst der Langsamkeit

Fortbildung Restorative Yoga / Intensivwochenende

Restorative Yoga ist ein langsamer, sanfter und tief regenerativer Yogastil.

In der Fortbildung tauchst du in diese heilsame Praxis ein und erfährst, wie du diese entspannenden Sequenzen in den eigenen Unterricht integrieren kannst.

Im Restorative Yoga wird der Körper mit Unterstützung von Hilfsmitteln in sanft dehnende Positionen gebracht, die ohne Anstrengung bis zu 20 Minuten gehalten werden. Wir schaffen einen Raum, in welchem alle Aspekte des Seins, einfach sein, entspannen und loslassen dürfen.

Dabei ist es weniger die Dehnung des Körpers, die im Vordergrund steht, sondern vielmehr die Möglichkeit über die Entspannung des Körpers auch das Nervensystem zu regenerieren.

In dieser Fortbildung:

- lernst du, Räume für tiefe Entspannung und Regeneration zu halten
- tauchst du tief in deine eigene Restorative Yoga Praxis ein
- erforscht du, wie die Hilfsmittel dich und deine Schüler/-innen im Restorative Yoga unterstützen können
- lernst du wie Restorative Yoga auf das Nervensystem wirkt
- inspirieren dich viele weitere Werkzeuge aus Meditation, Journaling, Atemübung und Somatics

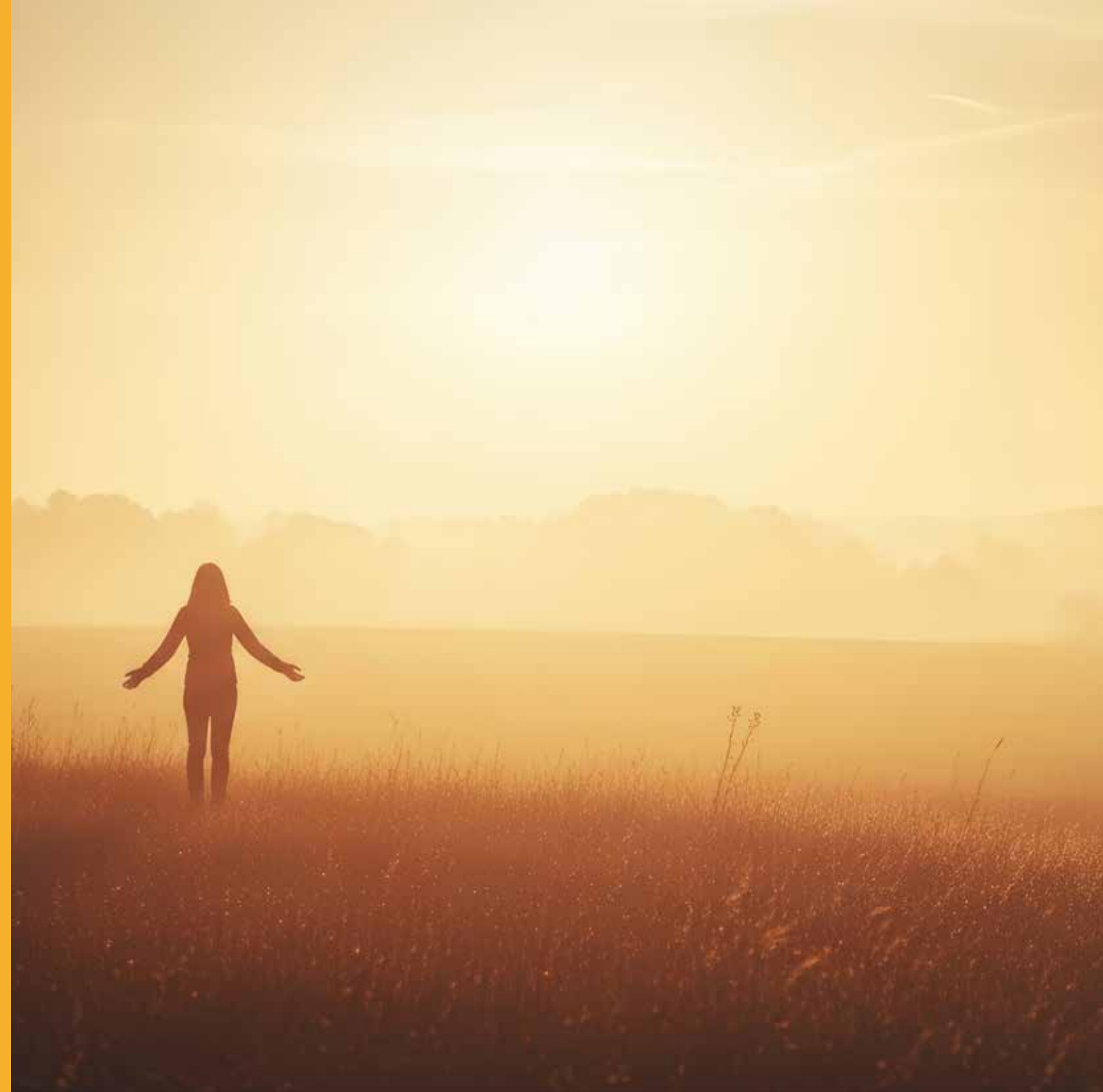
41711 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Samstag, 25.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 26.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 19 UStd.

171,00 EUR, keine Ermäßigung



Der Schlüssel zum Miteinander

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Bildungsurlaub

In dieser Woche tauchen Sie ein in die Welt der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Sie lernen, wie Sie Ihre Bedürfnisse klar und wertschätzend ausdrücken können, ohne zu verletzen – und wie Sie auch in stressigen Situationen gelassen und empathisch bleiben können. Dies ist auch beruflich relevant, denn Sie bringen frischen Wind in Ihr Team und stärken das Miteinander am Arbeitsplatz. Konflikte können entspannter gelöst werden, Missverständnisse vermieden und mit Kolleginnen und Kollegen kann wirklich auf Augenhöhe kommuniziert werden. In der Gewaltfreien Kommunikation geht es um Achtsamkeit im Gespräch. Innere Balance wird mit wertschätzender Kommunikation verbunden und so findet jede Person ihren eigenen Weg zu mehr Gelassenheit.

47011 Bildungsurlaub, Hans Voß

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag - Freitag, 09.03. - 13.03.2026, 09:30 - 15:30 Uhr, 5 Termine, 30 UStd.

310,00 EUR, keine Ermäßigung

Ratenzahlung möglich

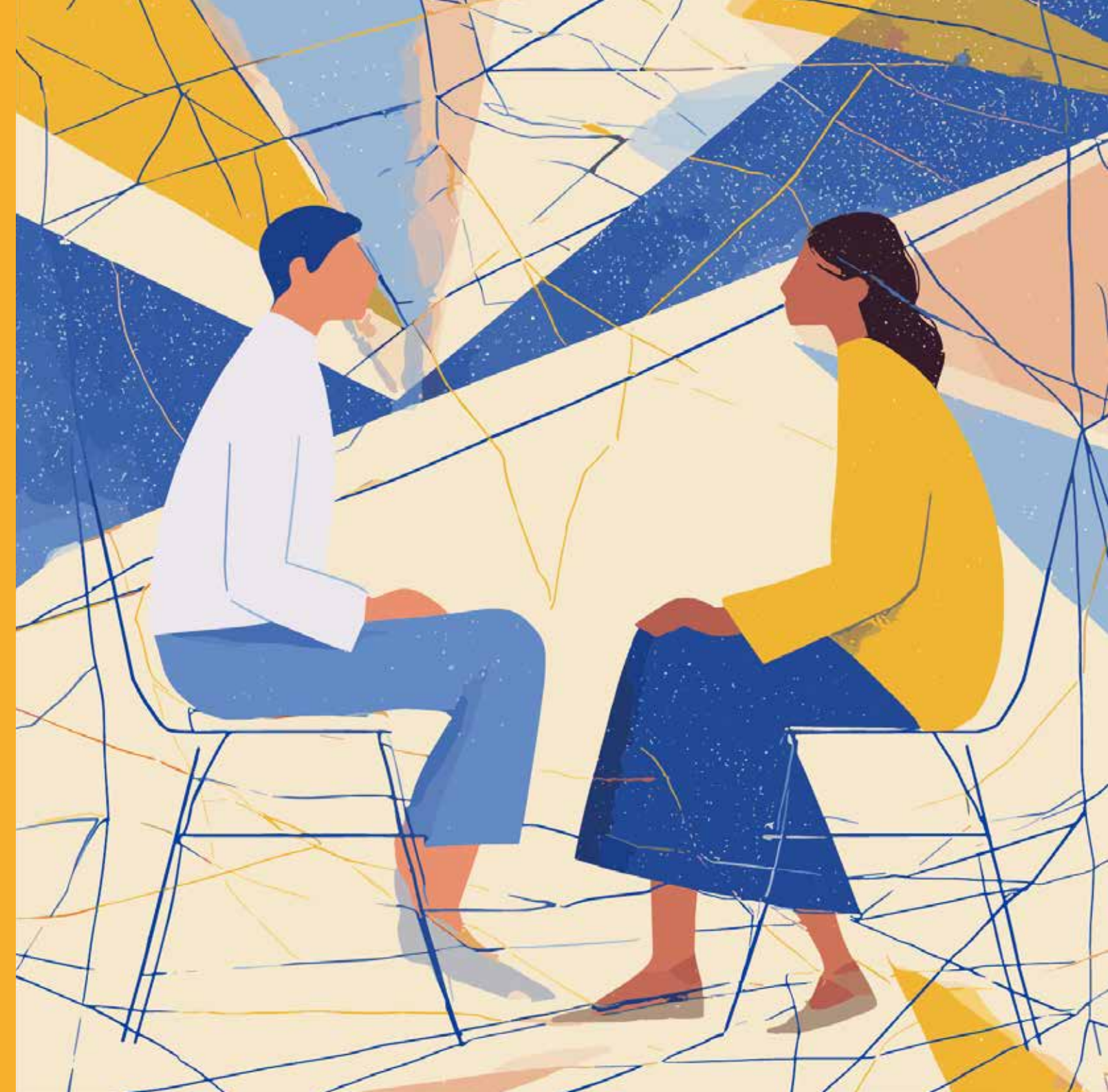
47012 Bildungsurlaub, Hans Voß

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag - Freitag, 12.10. - 16.10.2026, 09:30 - 15:30 Uhr, 5 Termine, 30 UStd.

310,00 EUR, keine Ermäßigung

Ratenzahlung möglich



Yoga-Workshops



Restorative Yoga und Yoga Nidra Tiefenentspannung und Regeneration

Restorative Yoga ist ein sehr passiver Yogastil, in welchem wir den Körper mit vielen Hilfsmitteln unterstützen, um in den einzelnen Positionen bis in die tiefsten Muskelschichten loslassen zu können. Die Muskeln werden in Tiefschlaf versetzt, so dass die Öffnungen und Dehnungen bis in unsere Faszien-schichten vordringen können. Im Anschluss an die Restorative Yoga Praxis gehen wir in ein längeres Yoga Nidra. Yoga Nidra ist ein bewusst herbeigeführter psychischer Schlaf. Dieser Zustand zwischen Bewusstsein und Schlaf bewirkt eine Tiefenentspannung des Nervensystems, die sowohl physische als auch emotionale Heilungsprozesse in Gang setzt und eine tiefgreifende Regeneration ermöglicht.

42011 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Samstag, 28.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR, keine Ermäßigung

Die Kunst der Langsamkeit Kakaozeremonie, Restorative Yoga und Atemübungen

Üben Sie sich in der Kunst der Langsamkeit: Bei einer Kakaozeremonie erleben Sie die erdende und her-zöffnende Wirkung von zeremoniellem Rohkakao. Unterstützt durch den Kakao tauchen Sie ein in eine Restorative Yoga Einheit. Restorative Yoga verwendet viele Hilfsmittel (Blöcke, Kissen, Decken), um den Körper in lang gehaltenen und sanften Dehnungen zu unterstützen und eine tiefe Entspannung des Nervensystems zu bewirken. Sie werden auch bewusst Ihre Atmung in einer längeren Breathwork-Session (Atemübungen) erfahren, die Ihr Atemvolumen sanft erweitert und Sie in eine neue Langsamkeit des Atmens eintauchen lässt. Sie entdecken, wie wichtig Ruhe und Pausen für Ihr Wohlbefinden sind und nehmen aus dem Workshop Impulse mit, wie Sie sich in Ihrem Alltag Oasen der Langsamkeit und Regeneration schaffen können.

42021 Kurs, Sue-Ana Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Freitag, 17.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UStd.
40,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR
keine Ermäßigung

Raus in die Natur – Achtsame Bewegung im wohltuenden Frühlingsgrün

Mit dem Frühling kehrt neues Leben zurück – nicht nur in der Natur, sondern auch in uns. Nach den stilleren Wintermonaten lädt das erste zarte Grün dazu ein, wieder mehr draußen zu sein und sich achtsam zu bewegen. Besonders das einfache Spaziergehen wird in dieser Jahreszeit zu einer Kraftquelle, die Körper und Seele gleichermaßen nährt.

Wenn wir durch frisches Gras und junge Blätter gehen, passiert etwas Beruhigendes: Der Blick weitet sich, der Atem wird tiefer, und das Nervensystem beginnt sich zu entspannen. Das helle Frühlingsgrün wirkt auf natürliche Weise regenerierend. Es entlastet die Augen, senkt das Stresslevel und schenkt unserem Geist eine wohltuende Pause. Dieses Grün gilt nicht ohne Grund als Farbe des Wachstums und der Erneuerung.

Achtsames Spazieren bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen: das sanfte Knacken der Zweige unter den Füßen, das Rascheln der Blätter im Wind, den Duft der feuchten Erde nach einem Frühlingsregen. Vielleicht auch die ersten warmen Sonnenstrahlen auf der Haut. All das bringt uns zurück ins Hier und Jetzt.

Dabei braucht es keine besonderen Ziele oder große Strecken. Schon ein kurzer Spaziergang im eigenen Viertel, im Park oder Wald kann wie eine kleine Auszeit wirken. Wenn wir uns erlauben, langsamer zu werden und mit allen Sinnen zu spüren, entsteht ein Gefühl von Erdung – dieses stille, innere „Ich bin da“.

Regelmäßige Spaziergänge im Grünen unterstützen nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern fördern auch innere Klarheit. Viele Menschen bemerken, dass sich ihre Gedanken ordnen, Sorgen kleiner werden und kreative Ideen leichter fließen. Die Natur wirkt wie ein sanfter Reset-Knopf, der uns hilft, wieder in Balance zu kommen. So wird das Spaziergehen im Frühling zu einem wertvollen Ritual: ein bewusster Schritt hinaus in die Natur und gleichzeitig ein Schritt zurück zu sich selbst.

Ideen
für den
Frühling!



Selfcare-Tages-Retreat

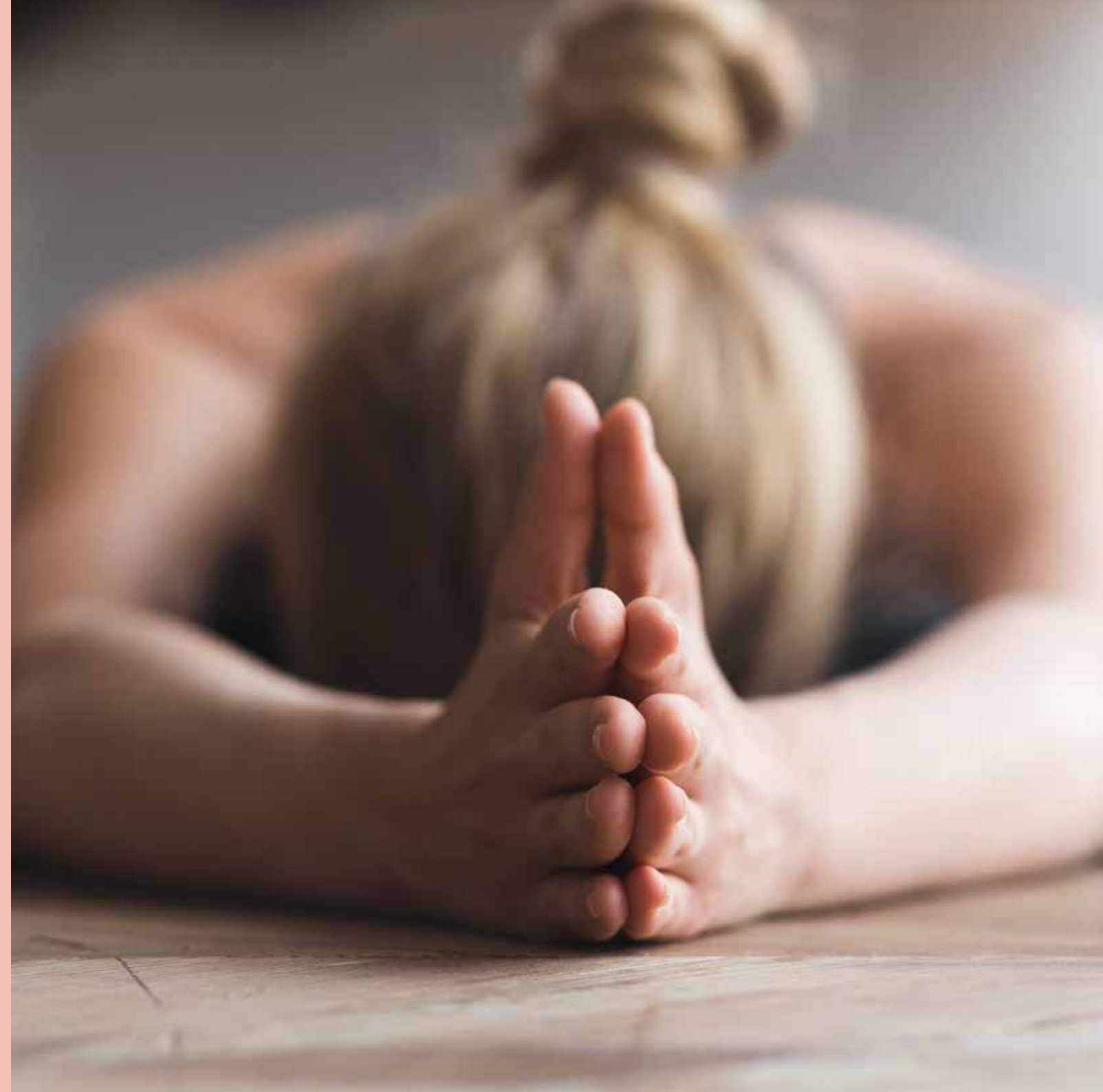
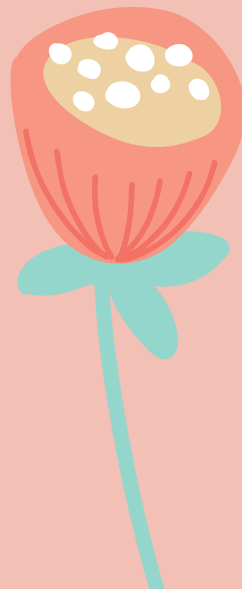
Freue dich auf eine Auszeit für einen Tag und entspanne Körper, Geist und Seele. Übe achtsames Yoga, beruhige dein Nervensystem mit Achtsamkeitsübungen, Meditation und Klang, und genieße wohltuendes Soulfood. In der Mittagspause erwartet dich eine köstliche Suppe aus regionalem und saisonalem Gemüse, begleitet von selbstgebackenem Brot. Dieses Tages-Retreat ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Yoga-Erfahrene bestens geeignet.

42171 Wochenendveranstaltung, Nicole Baumert
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 01.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 8 UStd.
64,00 EUR, keine Ermäßigung

Alles ist Klang – Nada Yoga

Komm' in Resonanz mit dir! Genieße entspannendes Yin Yoga, begleitet von den Klängen und Schwingungen der Klangschalen (traditionelle Klangschalen und Kristall-Klangschalen). Genieße die harmonisierenden Schwingungen, welche auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene wirken.

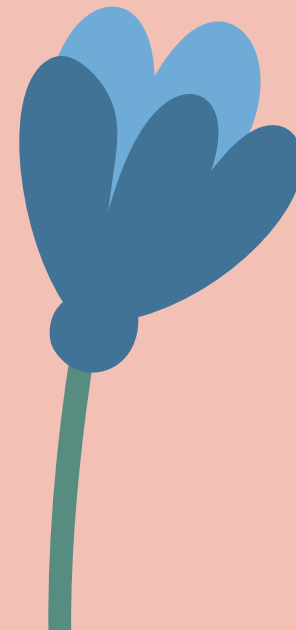
42191 Wochenendveranstaltung, Nicole Baumert
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 19.04.2026, 10:00 - 13:15 Uhr, 3 UStd.
24,00 EUR, keine Ermäßigung



Yin Yoga und die Jahreszeiten – Frühling

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer und nach innen gekehrter Yoga-Stil. Die Asanas werden länger gehalten, um das Bindegewebe, die Sehnen und Bänder, die Gelenke und sogar die Knochen nachhaltig zu stärken. In diesen Workshop wird die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin mit einfließen. Jede Jahreszeit ist anders, das können wir an der Natur erkennen. Der Frühling steht in der TCM für das Holzelement – Wachstum, Veränderung und neue Energie. Auch wir Menschen leben in diesem Zyklus, und desto mehr wir uns in Verbindung bringen mit den Elementen der Natur, desto besser geht es uns. Yin Yoga und die Kombination der Wandlungsphasen laden uns ein, der Natur und unserem Naturell wieder näher zu kommen. Gesundheit aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin bedeutet, dass Yin und Yang im Einklang sind und das Qi (Chi - Lebensenergie) frei durch alle Meridiane fließen kann. Durch die Yin Yoga Positionen werden die Meridiane (Leitbahnen) stimuliert und der Fluss des Qi angeregt. So kann es sein, dass sich in einer Yin Yoga Einheit wieder „etwas in Bewegung“ setzt und wir uns danach leichter, freier und entspannter fühlen. Sie werden auch Tipps und Anregungen mitnehmen, die gerade im Frühling hilfreich sind.

42101 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 08.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR, keine Ermäßigung



Yin Yoga und die Jahreszeiten - Sommer

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer und nach innen gekehrter Yogastil. Die Asanas werden länger gehalten, um das Bindegewebe, die Sehnen und Bänder, die Gelenke und sogar die Knochen nachhaltig zu stärken. In diesen Workshop wird die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin mit einfließen. Jede Jahreszeit ist anders, das können wir an der Natur erkennen. Der Sommer steht in der TCM für das Feuerelement – Wärme, Bewegung und Aktivität. Auch wir Menschen leben in diesem Zyklus, und desto mehr wir uns in Verbindung bringen mit den Elementen der Natur, desto besser geht es uns. Yin Yoga und die Kombination der Wandlungsphasen laden uns ein, der Natur und unserem Naturell wieder näher zu kommen. Gesundheit aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin bedeutet, dass Yin und Yang im Einklang sind und das Qi (Chi - Lebensenergie) frei durch alle Meridiane fließen kann. Durch die Yin Yoga Positionen werden die Meridiane (Leitbahnen) stimuliert und der Fluss des Qi angeregt. So kann es sein, dass sich in einer Yin Yoga Einheit wieder „etwas in Bewegung“ setzt und wir uns danach leichter, freier und entspannter fühlen. Sie werden auch Tipps mitnehmen, die hilfreich in der warmen Jahreszeit sind.

42111-S Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 28.06.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR, keine Ermäßigung

Yin und Faszien Yoga Yin Yoga meets Faszienrolle und Ball

Lösen Sie fasziale Verklebungen mit Hilfe von Faszien-Tools und lang gehaltenen, passiven Yoga-Positionen: Faszien sind bindegewebige Häute, die den gesamten Körper wie ein Netz durchziehen. Sie stellen Verbindungen her, schützen, stützen und können sogar kommunizieren. Faszien reagieren auf Stress und senden Schmerzsignale aus. Sie können verkleben und sich verhärten und sind dann in ihrer Funktion beeinträchtigt. Hier können Yin Yoga und Faszien-Tools helfen. Beim Yin Yoga werden diese faszialen Strukturen gezielt angesprochen. Indem die speziellen Positionen über einen längeren Zeitraum ohne Muskelkraft gehalten werden, erreicht die Dehnung sanft die tiefen Körperschichten. Das Gewebe bekommt Impulse, sich zu erneuern, Stress wird abgebaut und der Körper bleibt gesund und flexibel. Regeneration und Durchblutung werden gesteigert, so dass das Gewebe elastischer und widerstandsfähiger wird. In dem Workshop kombinieren wir diese beiden Methoden der Körperarbeit. Nach der ruhigen, aber intensiven Praxis werden Sie Ihren Körper ganz anders wahrnehmen und tief entspannt, zufrieden und glücklich nach Hause gehen. Die Praxis eignet sich für Anfänger/-innen, aber auch für alle, die schon länger Yoga üben.

42121 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 22.02.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
36,00 EUR, keine Ermäßigung



Sanftes Faszien Yoga und Yoga Nidra

Im ersten Teil dieses Workshops praktizieren wir ein sanftes und abwechslungsreiches Yoga mit dem Fokus auf das wohl interessanteste Gewebe in unserem Körper, die Faszien. Sie erleben eine Kombination aus fließenden Bewegungen, Dehnungen und achtsamen Impulsen, die gezielt das Fasziengewebe ansprechen. Im zweiten Teil werden Sie mit Yoga Nidra – dem Schlaf des Yogi in eine wohltuende Tiefenentspannung geführt. Diese Kombination bietet eine regenerative, entspannende Wirkung auf Körper und Geist.

42131 Wochenendveranstaltung, Dirk Zautke, Barbara Volmerhaus
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 01.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
32,00 EUR, keine Ermäßigung

Faszien Flossing Traditionelle chinesische Medizin trifft auf neueste wissenschaftliche Erkenntnisse

Der Schlüssel zum Lösen von Verspannungen, Lindern von Schmerzen und Befreien Ihres Körpers liegt in Ihren Faszien. Faszien sind das Bindegewebe, das unseren Körper zusammenhält. Wenn sie entzündet, angespannt oder verknotet sind, kann dies zu körperlichen Beschwerden und Schmerzen führen. Dieser Workshop wird Ihnen zeigen, wie die Faszien Flossing-Methode schnell dazu beitragen kann, ein geschmeidiges Gefühl im Körper zu erlangen. Im Fokus liegen die Faszien und das Lymphsystem, denn die Flossing-Methode kombiniert beides. Lymphe und Faszien sind eng miteinander verflochten und voneinander abhängig. Anstatt eine Dehnung lange zu halten, wird beim Flossing muskuläre Anspannung und Dehnung kombiniert (innerhalb eines angemessenen und sicheren Bereiches). Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper von innen heraus verändern und Ihre verhärteten Faszien in geschmeidiges und funktionierendes Gewebe umwandeln, was wiederum die Gesundheit Ihrer Lymphe verändert! Sie erwartet eine Kombination aus Akupressur, einfacher Selbstmassage, Atemübungen, fließenden Bewegungen und einfachen Körperhaltungen, die unsere Faszien- und Lymphgesundheit verändern können. Sie benötigen für die Teilnahme keine Erfahrungen im Faszientraining. Da viele Übungen im Knien bzw. Vierfüßlerstand und Sitzen stattfinden werden, bringen Sie gerne bequeme Kleidung mit.

42141 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 22.02.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR, keine Ermäßigung

42151 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 26.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR, keine Ermäßigung



Do it yourself – Kreative Auszeiten für neue Energie

Kreatives Gestalten ist wie eine kleine Pause vom Alltag. Wenn wir mit den Händen arbeiten – Blumen arrangieren, Makramee knüpfen oder Naturmaterialien formen – kommen wir automatisch zur Ruhe. Die Gedanken verlangsamen sich, Stress fällt ab, und ein wohltuender Flow entsteht. Do-it-yourself stärkt das Gefühl, etwas Eigenes geschaffen zu haben, und schenkt Freude, Leichtigkeit und ein Stück Erdung. Die Verbindung zu natürlichen Materialien wirkt beruhigend und lässt uns wieder bei uns selbst ankommen. Die Frühlingskurse der vhs bieten dafür den perfekten Rahmen: Ob Kränze binden, Ostergestecke gestalten oder Makramee – hier entsteht nicht nur etwas Schönes für Zuhause, sondern auch ein Moment des Durchatmens, der lange nachwirkt.

Frühlingskranz - Kreativ

38021 Kurs, Joanna Schneider

Witten, vhs Seminarzentrum

Freitag, 20.03.2026, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 UStd.

27,00 EUR, Zusatzgebühr: 20,00 EUR

keine Ermäßigung

BohoBelle - Makramee Hängevase zum Selbermachen

33031 Wochenendveranstaltung, Veronika Kaya

Atelier Boho and More, Hauptstr. 18, 58452 Witten

Sonntag, 01.03.2026, 11:00 - 15:30 Uhr, 6 UStd.

47,00 EUR, Zusatzgebühr: 12,00 EUR, keine Ermäßigung

Ostergesteck mit Schnittblumen

38011 Kurs, Joanna Schneider

Witten, vhs Seminarzentrum

Freitag, 20.03.2026, 16:00 - 18:15 Uhr, 3 UStd.

27,00 EUR, Zusatzgebühr: 20,00 EUR

keine Ermäßigung

BohoLuna – Makramee-Kranz mit Trockenblumen

33041 Wochenendveranstaltung, Veronika Kaya

Atelier Boho and More, Hauptstr. 18, 58452 Witten

Sonntag, 26.04.2026, 11:00 - 15:30 Uhr, 6 UStd.

47,00 EUR, Zusatzgebühr: 12,00 EUR, keine Ermäßigung

Ideen
für den
Frühling!



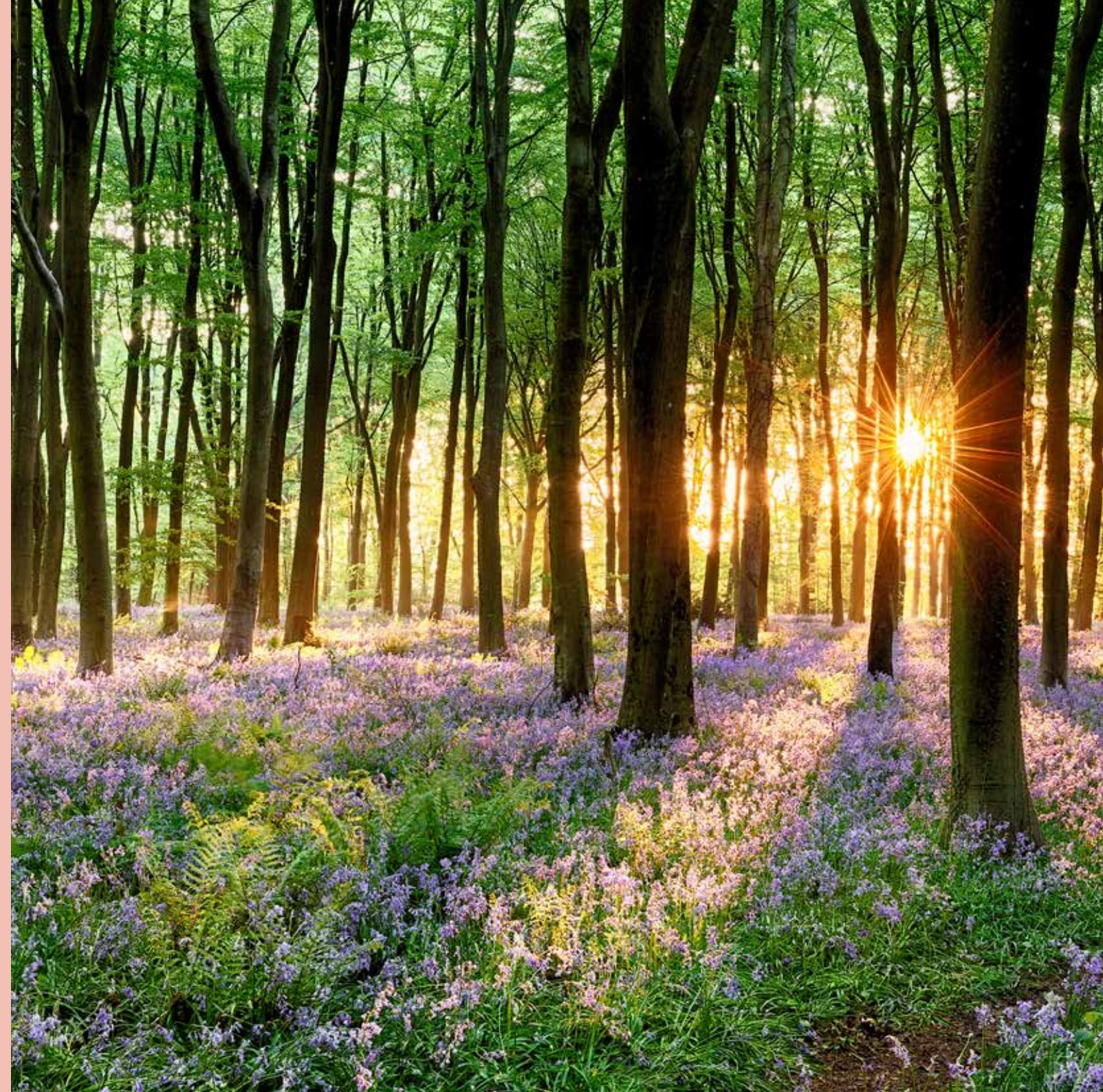
Waldbaden und Yoga Nidra - Eine Auszeit vom Alltag

Waldbaden, in Japan auch bekannt als Shinrin Yoku, ist mehr als nur ein Spaziergang im Grünen – es ist eine Einladung, die Sinne zu schärfen und die Verbindung zur Natur neu zu entdecken. Lassen Sie sich von den sanften Klängen der Vögel, dem Rascheln der Blätter und dem Duft der Erde verzaubern. Bei dem geführten Waldbaden-Erlebnis gehen Sie mit auf eine Reise, die Körper und Geist revitalisiert. Stress und Angst werden reduziert, das Immunsystem wird gestärkt und Sie verbessern ganz nebenbei ihre Konzentration und Kreativität. Am Nachmittag praktizieren Sie im vhs-Yogarium Yoga Nidra, den „Schlaf des Yogi“. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannungstechnik und wird überwiegend im Liegen durchgeführt. Unter Yoga Nidra versteht man eine systematische Form der geführten Entspannung (Körperkreisen, Atembeobachtung, Visualisierung) und kann unmittelbare körperliche Vorteile bringen, wie etwa weniger Stress und besseren Schlaf. Bei regelmäßiger Ausübung hat es zudem das Potenzial, ein tiefes Gefühl von Freude und Wohlbefinden zu vermitteln.

Tragen Sie bitte wetterfeste Kleidung und Schuhwerk und bringen Sie sich eine Tagesverpflegung für die Mittagspause mit. Für Yoga Nidra benötigen Sie bequeme Kleidung.

Treffpunkt zum Waldbaden: Hackertsbergweg 129, Witten, 10:00 Uhr

42181 Wochenendveranstaltung, Dirk Zautke
Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 19.04.2026, 13:00 - 15:30 Uhr, 6 UStd.
42,00 EUR, keine Ermäßigung



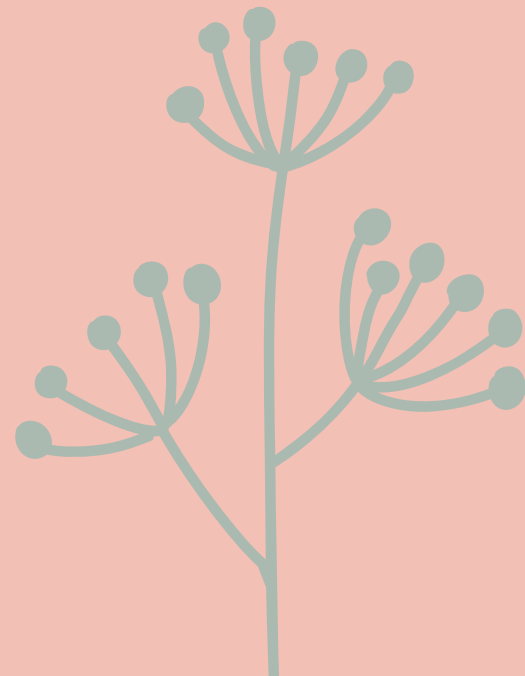
Yoga & Meditation

mit Kristallklangschal

In diesem Workshop erwarten dich sanfte Yogaübungen zur Lockerung und Kräftigung des Körpers, Atemtechniken zur Entspannung und Stressreduktion, sowie geführte Meditationen, die Ruhe, Klarheit und inneres Vertrauen stärken. Achtsamkeitsimpulse unterstützen dich dabei, Gelassenheit auch in den Alltag mitzunehmen. Begleitet von den Klängen der Kristallklangschal und der wohltuenden Schwerklosigkeit im Yogatuch entsteht ein Raum für tiefe Erholung und Regeneration für alle, die sich eine bewusste Pause gönnen möchten, mit oder ohne Yogaerfahrung.

42401 Wochenendveranstaltung, Jessica Springob
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 22.02.2026, 11:00 - 13:15 Uhr, 3 UStd.
25,50 EUR, keine Ermäßigung

42411 Wochenendveranstaltung, Jessica Springob
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 15.03.2026, 11:00 - 13:15 Uhr, 3 UStd.
25,50 EUR, keine Ermäßigung



Aerial Yoga - Schwerelos glücklich - Aktives Yoga

Hier kann man sich in an der Decke hängende Tücher fallen lassen: Während der Yogapraxis wird die Yoga Swing zu einem Partner, der Sie beim Üben hält und unterstützt. Sie können sich ganz vom Tuch tragen lassen und Umkehrhaltungen (Inversionen), vielleicht zum ersten Mal, auf mühelose Weise üben. So lassen sich die vielen Möglichkeiten zur Entspannung, Kräftigung, Flexibilisierung und Entlastung der Wirbelsäule voll auskosten. Der Workshop „Schwerelos glücklich“ umfasst tendenziell aktive Übungen mit Sonnengruß, Kriegerstellungen und Kräftigungsübungen. Am Ende genießen wir eine intensive Entspannungseinheit und lassen uns entspannt in den Tüchern baumeln.

42421 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 28.06.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
45,00 EUR, keine Ermäßigung

42431 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 08.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
45,00 EUR, keine Ermäßigung

Yin Yoga meets Aerial - schwerelos entspannt

Während der entspannten Yin-Yoga-Praxis in und mit dem Tuch, bei der die sanft dehnenden Positionen über einen längeren Zeitraum gehalten werden, lässt der Körper los und gibt sich der Schwerkraft hin. Mit Hilfe des Tuchs lassen sich mit Leichtigkeit Umkehrhaltungen und sehr entspannende Positionen üben. Abgerundet wird die Praxis durch eine Tiefenentspannung (Yoga-Nidra).

42441 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 21.06.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
45,00 EUR, keine Ermäßigung

42451 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 22.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
45,00 EUR, keine Ermäßigung

Aerial Touch – schwebend berührt Ein Highlight zum Valentinstag

Zum Valentinstag bieten wir Ihnen Thai Yoga Partnermassage im Tuch: Im Thai Yoga üben wir uns im Geben und im Empfangen, das Ganze in Hingabe und Kommunikation ohne Worte. Wir spüren und fühlen den Körper – eine Art Meditation in Bewegung. Unter professioneller Anleitung werden Sie Drucktechniken entlang der Hauptenergielinien ausführen, die Sie und Ihre/n Partner/-in in eine tiefe Entspannung tragen. Sie werden passiv in verschiedene Yogapositionen gebracht und vom Aerial Tuch gehalten. Dabei können Sie Ihr Körpergewicht der Schwerkraft übergeben, während Sie eine wohltuende Thai Yoga Sequenz erfahren. Eine Teilnahme ist mit einer Freundin, einem Freund oder mit dem/der Lebenspartner/-in möglich.

42461 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Samstag, 14.02.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
25,00 EUR, keine Ermäßigung



Meditation & Achtsamkeit



Breathwork

„Lebe im Einklang mit dem Atem des Universums und du wirst in Harmonie mit allem sein“ (Laotse)

Breathwork ist eine faszinierende Achtsamkeitspraktik. Der Fokus liegt hier auf dem Erspüren und Lenken der eigenen Atmung. Dies kann schnelle oder langsame Atemmuster beinhalten. Grundlage dafür bieten das Pranayama (Atemarbeit im Yoga), taoistische und buddhistische Techniken, aber auch neuere Ansätze. Durch regelmäßige Breathwork-Praxis steigert sich das Wohlbefinden. Die Übungen können sich auf unterschiedliche Weise positiv auswirken, indem sie aktivieren oder beruhigen. Körper und Geist kommen in Verbindung: Mentale Klarheit stellt sich ein und tiefes Gewahr-Werden des Hier und Jetzt wird angestrebt. Außerdem führt Breathwork nachweislich zu einer Stärkung des Immunsystems und kann unterstützend wirken bei Entgiftung, Schlafproblemen oder Asthma. Ebenso einfach wie effektiv: Der Schlüssel zu mehr Energie und Gelassenheit ist – bewusstes Atmen.

Der Kurs richtet sich an gesunde Erwachsene. Zum Schutz Ihrer Gesundheit ist eine Teilnahme in bestimmten Situationen nicht möglich. Dies gilt vor allem für Schwangere, für Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nach einem Schlaganfall, bei Aneurysmen, schweren Atemwegserkrankungen, akuten Erkältungskrankheiten und Infekten, bei Erkrankungen, die sich unter Belastung verschlechtern können (z.B. Nierenversagen, schwere Hyperthyreose), bei Grünem Star (Glaukom), erhöhtem Augeninnendruck, Retinaablösung, behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen (z.B. Depression oder Angststörung), nach Operationen im Rumpfbereich, bei Entzündungen im Bauch- und Brustraum, bei Epilepsie.

41071 Kurs, André Greilich

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 10.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 Termine, 9 UStd.

63,00 EUR

41081 Kurs, André Greilich

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 14.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine, 8 UStd.

56,00 EUR

Kumbhaka - das Tor zur Seele

Im Breathwork werden verschiedene Atemtechniken verwendet, um seine Achtsamkeit und Energie zu erhöhen. Ruhig zu werden, spielt dabei eine wichtige Rolle. In diesem Workshop liegt der Fokus auf einer Kombination aus Phasen unterschiedlich schneller Atmung und längeren Atemanhaltephasen (Kumbhaka) zur Erreichung tief öffnender Entspannungszustände. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Vorerfahrung mit Atemarbeit haben oder den Breathwork besucht haben.

42301 Wochenendveranstaltung, André Greilich

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Sonntag, 19.04.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 2 UStd.

18,00 EUR

Natürlich – achtsam – stressfrei!

Stressbewältigung im Alltag

Im hektischen Alltag verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst: Wir reagieren nur noch auf äußere Anforderungen, fühlen uns verspannt, schlafen schlecht oder kommen kaum noch zur Ruhe. Dieser Kurs lädt Sie ein, innezuhalten und neue Wege zu finden, mit Stress gelassener umzugehen.

In einer wohltuenden Mischung aus praktischen Entspannungsübungen, Meditationen und kreativen Methoden erfahren Sie, wie Sie Schritt für Schritt mehr innere Ruhe, Kraft und Zuversicht entwickeln können. Das Ziel besteht darin, zu lernen, den Stresssituationen des Alltags aktiv zu begegnen, die persönlichen Ressourcen zu stärken und mit anhaltender Motivation belastenden Sorgen, Problemen und Gedanken dauerhaft entgegenzutreten. Theoretische Impulse und ein begleitendes Workbook geben Ihnen zudem konkrete Strategien für den Alltag an die Hand, um Ihre Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken.

Kursziele:

- Entwicklung eines „Gewinner-Mindsets“ für Resilienz
- Stärkung der inneren Balance und Selbstwahrnehmung
- Erlernen von Strategien zur Stressbewältigung (multimodales Stressmanagement)
- Aufbau neuer Energiequellen für den Alltag

Besonderheiten:

- Der Kurs befindet sich in der Zertifizierungsphase durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)
- Umfangreiches Teilnehmer/-innen-Handout und kleine Übungen für Zuhause

Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie Ihre innere Stärke neu und genießen Sie acht Wochen voller Impulse, die Ihr Leben leichter machen können.

48011 Kurs, Beate Braun
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 23.02.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 Termine, 11 UStd.
159,00 EUR, keine Ermäßigung

48021 Kurs, Beate Braun
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 04.05.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 Termine, 11 UStd.
159,00 EUR, keine Ermäßigung

In 27 Minuten wunderbar gelassen:

Die „Rossini Reise“

Bewegte Meditation in wenigen Schritten

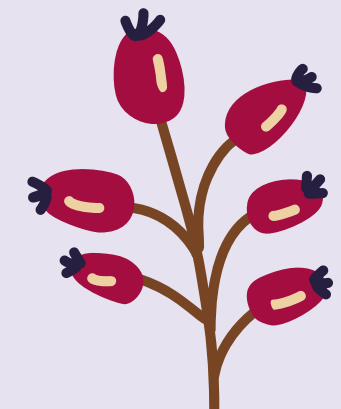
Fühlen Sie sich gestresst? Gehören Sie möglicherweise zu der Gruppe von Menschen, die unter Stresssymptomen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängsten oder Panikattacken leidet, oder vielleicht haben Sie mit chronischen Schmerzen infolge von anhaltendem Stress zu kämpfen? Es gilt als bewiesen, dass Anspannung und Druck sich zum Teil so sehr festsetzen, dass sie sich nicht mehr von allein auflösen. Die „Rossini-Reise“ kann als angeleitete, bewegte Meditation (dynamische Entspannung) zu neuer Energie verhelfen. Sie wurde von Peter Bergholz entwickelt und wird seit 2006 deutschlandweit in zahlreichen Schmerzzentren sowie in der Körpertherapie und Lebensberatung eingesetzt.

Die Entspannungsreise besteht aus drei tragenden Elementen:

1. Durch die Bewegung der Gelenke verändert sich Ihr Körpergefühl und sorgt automatisch für eine angenehme und positive Stimmung. Die „Winning Moves“ erreichen ihre Wurzeln der Stressspannungen, verankern sich in Ihrem Körpergedächtnis und verändert Ihre Gedanken.
2. Die positiv empfundenen Bewegungen werden zusammen mit klassischer Musik zum Rhythmus vertieft und ihre Wirkung so intensiviert.
3. Mit den „Winning Moves“ gelangen Ihre inneren Bilder in Ihr Bewusstsein und stellen als Erinnerung oder Blick in die Zukunft eine Verbindung zu Ihren konkreten Lebenssituationen her. Sie können diese inneren Bilder durch Ihre Bewegungen künftig auch in schwierigen Situationen abrufen und verhindern somit Stress und Verkrampfung schon im Ansatz.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung.

48031 Wochenendveranstaltung, Birgit Wewers
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 19.04.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 2 UStd.
25,00 EUR, keine Ermäßigung



Waldbaden -

Die heilende Kraft der Natur

Waldbaden, in Japan auch bekannt als Shinrin Yoku, ist mehr als nur ein Spaziergang im Grünen – es ist eine Einladung, die Sinne zu schärfen und die Verbindung zur Natur neu zu entdecken. Sie bewegen sich achtsam im Wald, nehmen die besondere Atmosphäre – das Rascheln der Blätter, den Duft der Erde, das Zwitschern der Vögel – ganz bewusst in sich auf. Die Bewegung in der Natur, kombiniert mit meditativen Übungen, stärkt ihr Immunsystem, reduziert Stress und verbessert die Konzentration. Wichtig ist, sich einmal ohne besondere Ziele und Druck auf seine Sinneseindrücke zu verlassen. Sie werden feststellen: Waldbaden macht gesund und zufrieden und ist für jede/-n geeignet. Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie die Natur auf sich wirken. Kommen Sie mit in den Wald und finden Sie Ihre innere Ruhe!

Treffpunkt: Witten, Hackertsbergweg 129
Dauer: ca. 2,5 bis 3 Std. und 3 km Wegstrecke
Proviant und Getränk nach eigenem Wunsch.

48041 Wochenendveranstaltung, Dirk Zautke
Sonntag, 19.07.2026, 10:00 - 13:45 Uhr, 5 UStd.
30,00 EUR, keine Ermäßigung

Hochsensibilität bewusst leben

Wie Fühlen zur Stärke wird

Dieses Tagesseminar bietet einen Einstieg in die Welt der Hochsensibilität. Es richtet sich an Menschen, die sich erstmals mit dem sensiblen Persönlichkeitsmerkmal auseinandersetzen möchten – sei es aus persönlichem Interesse oder zur Selbstreflexion. Das Seminar beleuchtet typische Merkmale wie intensive Wahrnehmung, empathisches Erleben und tiefe emotionale Resonanz und beschreibt, wie diese Eigenschaften das eigene Leben prägen können. Mit interaktiven Übungen laden wir Sie dazu ein, die eigene Sensibilität achtsam zu erkunden und bewusste Erfahrungen zu sammeln. Ein offener Austausch in wertschätzender Atmosphäre schafft Raum für persönliche Fragen, authentische Begegnungen und einen liebevollen Umgang mit Hochsensibilität als Ressource. Neben dem Erkennen von Herausforderungen wie Überstimulation werden einige alltagsnahe Strategien zur Selbstfürsorge und Förderung der Resilienz vermittelt, um hochsensiblen Menschen Mut zu machen, ihre feinen Antennen als Stärke zu schätzen und anzunehmen.

48051 Wochenendveranstaltung, Hans Voß
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 22.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 8 UStd.
56,00 EUR, keine Ermäßigung



Kochkurse

Vegetarisch & vegan



Bollywood Bites – 100 % veganes südasiatisches Fingerfood: bunt, würzig & voller Aromen

Erleben Sie die Street-Food-Kultur Südasiens in ihrer ganzen Vielfalt – komplett vegan! Gemeinsam bereiten wir kleine Leckerbissen zu, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch echtes Bollywood-Feeling auf den Teller bringen.

22181 Kurs, Dr. Farah Asif
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 14.04.2026, 18:00 - 21:45 Uhr, 5 UStd.
25,00 EUR, Zusatzgebühr: 17,00 EUR, keine Ermäßigung

Mexikanische Küche vegetarisch Ein Fest der Farben und Geschmäcker

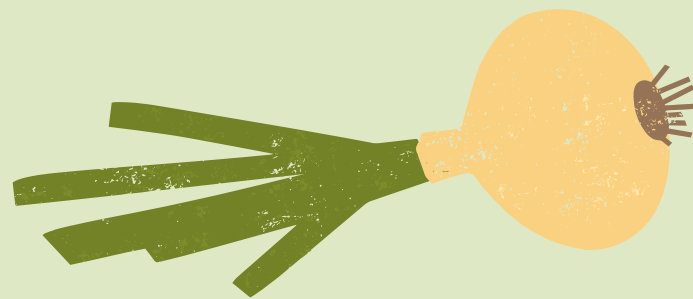
Tauchen Sie in die Vielfalt der mexikanischen Küche ein: Wir werden aromatische Gerichte zubereiten, die nicht nur geschmacklich, sondern auch visuell beeindruckend sind. Sie entdecken, wie man die typischen Zutaten und Gewürze Mexikos gekonnt kombiniert, um ein abwechslungsreiches Festmahl zu kreieren. Mit praktischen Anleitungen und inspirierenden Rezepten können Sie die Vielfalt und den Reichtum der mexikanischen Küche erleben. Freuen Sie sich auf Tofu-Spieße mit Chimichurri-Soße, Burrito mit Guacamole-Dip, Süßkartoffel-Quesadillas, Tamales (gefüllte Maispäckchen), verschiedene Salate und als Nachtisch einen Karamell-Flan.

22301 Kurs, Diane Dafna Haupt
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 27.02.2026, 17:30 - 21:15 Uhr, 5 UStd.
25,00 EUR, Zusatzgebühr: 17,00 EUR, keine Ermäßigung

Französische Küche ohne Fisch und Fleisch Cuisine végétarienne

Gerichte ohne Fisch und Fleisch genießen, das geht auch in Frankreich. Wir essen vegetarisch. Nach der französischen Tradition bereiten wir ein komplettes Menu zu: kalte Gurkensuppe, Käse-Soufflé, gefüllte Gemüse wie Zucchini und Champignons (mit Reis und mit Eier-Gemüse Füllung) und dazu ein süßer Abschluss mit Tarte Tatin. Ein Aperitif darf natürlich nicht fehlen. Lassen Sie sich von einem französischen Abend mit Chansons verzaubern. Egal ob allein oder mit Freundinnen und Freunden, ich freue mich auf Sie! Also: Schürze umbinden, Messer wetzen und los geht's!

22321 Kurs, Catherine Hieblot
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 24.02.2026, 17:30 - 21:15 Uhr, 5 UStd.
25,00 EUR, Zusatzgebühr: 17,00 EUR, keine Ermäßigung



Kochen – eine achtsame Auszeit vom Alltag

Kochen ist im hektischen Alltag oft nur eine Notwendigkeit – doch wenn wir uns darauf einlassen, kann es zu einem der ruhigsten und wohltuendsten Rituale des Tages werden. Sobald wir beginnen, frische Zutaten in die Hand zu nehmen, Gemüse zu schneiden oder Kräuter zu zupfen, verlagert sich unser Fokus weg vom Außen hin zu uns selbst. Die Gedanken werden klarer, die Atmung ruhiger, und ein Gefühl von innerem Ankommen stellt sich ein.

Es sind die kleinen, einfachen Bewegungen, die so beruhigend wirken: das rhythmische Schneiden, das Kneten eines Teiges, das leise Köcheln und Blubbern aus dem Topf. Wir spüren die Textur der Lebensmittel, atmen den Duft von Gewürzen ein, hören das Sieden des Wassers – und sind für einen Moment ganz im Hier und Jetzt. Dieses bewusste Wahrnehmen aller Sinne ähnelt der Wirkung einer Meditation: Der Geist sortiert sich, der Körper findet in einen natürlichen, gelassenen Rhythmus zurück.

Gleichzeitig hat Kochen eine tiefe Form der Selbstfürsorge. Wenn wir uns Zeit nehmen, frische und saisonale Zutaten auszuwählen, schenken wir unserem Körper Achtsamkeit und Wertschätzung. Das Gefühl, sich selbst ein nahrhaftes, liebevoll zubereitetes Essen zu gönnen, schafft innere Wärme und stärkt das Wohlbefinden.

Kochen kann zudem eine kreative Quelle sein. Wir probieren neue Rezepte aus, entdecken frische Kräuter und entwickeln eigene Kombinationen. Frühling bietet dafür besonders viel Inspiration: zarte Wildkräuter, frisches Grün, leichte Gerichte, die Energie geben. Kreativität in der Küche macht Freude – und lässt uns spielerisch neue Wege finden, uns selbst etwas Gutes zu tun.

Wer Kochen als kleine tägliche Auszeit begreift, erlebt, dass selbst einfachste Gerichte zu einem Moment der Erdung werden können. Es ist ein Ritual des Bewusstseins, das den Tag entschleunigt, verbindet und nährt – innen wie außen.

Ideen
für den
Frühling!



Wilde Frühlingsvielfalt

Pestos, Dips und Aufstriche mit essbaren Wildpflanzen

Im Frühjahr bringt die Natur allerlei Anregendes hervor. Im Wald, auf Wiesen und Wegen warten schmackhafte, aromatische Wildpflanzen auf uns. Sie locken mit süßer Schärfe, sanfter Säure und gesunden Bitterstoffen und bringen dabei Körper und Geist so richtig in Schwung. In diesem Kurs wollen wir die Geschenke der Natur in herzhaften Aufstriche, cremige Dips und würzige Pestos verwandeln. Bei einem gemeinsamen Sammelspaziergang geht es aber zunächst darum, die Pflanzen zu erkennen und sicher zu bestimmen. An welchen Orten sind sie zu finden, welche Pflanzenteile eignen sich wofür und wie kann man sie verarbeiten? Nach der anschließenden Zubereitung in der vhs-Küche wollen wir gemeinsam genießen. Frisches Baguette und rohköstliches Fingerfood runden ein besonderes Geschmackserlebnis ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält ein Skript mit den Rezepten des Tages.

Der Treffpunkt für den ersten Teil der Veranstaltung ist der Parkplatz mit der Adresse Kohlensiepen 81 (Googlemaps). Er liegt direkt gegenüber dem Hof Hohenstein, Abzweig Wartenbergweg. Von dort geht es zu Fuß durch den Wald bis zum Ziel „Auf der Klippe“ (reine Laufzeit 15 Minuten). Auf dem Weg werden bereits Pflanzen bestimmt und gesammelt.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und wettertaugliche Kleidung. Hunde müssen leider zu Hause bleiben.

22351 Wochenendveranstaltung, Jochen Berndt
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 19.04.2026, 10:30 - 16:00 Uhr, 7 UStd.
35,00 EUR, Zusatzgebühr: 6,00 EUR, keine Ermäßigung



Wir sind gerne für Sie da:

Martina Leuschner

Fachbereichsleiterin Gesundheit / Ernährung

Tel.: 02302 58186 31

E-Mail: martina.leuschner@vhs-wwh.de

vhs Witten | Wetter | Herdecke

Holz kampstraße 7

58453 Witten

Tel.: 02302 58186 10

Anmeldung direkt unter:

www.vhs-wwh.de



Yogarium.de

