

## **Winterpause**

**Ich danke allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für dieses wunderbare Jahr. Es hat mir große Freude bereitet mit Euch/mit Ihnen zu entspannen!**

**Jetzt kommt die Zeit des Innehaltens, der Umwandlung der „positiven Ernte“ des Jahres in frische Energie, um gut gestärkt ins Jahr des Feuer-Pferdes starten zu können.**

**In diesem Sinn wünsche ich allen eine ruhige, entspannte Zeit und einen fröhlichen Start in ein gesundes neues Jahr.**

## **Jan.-März 2026**

### **Aldekerk, Bruchstr. 21a**

#### **Qigong-Kurse**

Dozentin: Christiane Grothe

9 x montags, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr, ab 26.01. bis 30.03.2026 (außer Rosenmontag)

10 x mittwochs, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr, ab 28.01. bis 01.04.2026

Anmeldung bei mir, Tel.: 0172 4 17 34 34

#### **Yoga-Kurs**

Dozentin: Alena Korsinek

11 x dienstags, 8.45 Uhr bis 10.15 Uhr, ab 13.01. bis 24.03.2026

Anmeldung über FBS Geldern-Kevelaer, Tel.: 02831 / 13 46 00

#### **Progressive Muskelentspannung (PMR)-Kurs**

Dozentin: Christiane Grothe

6 x mittwochs, 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr, ab 11.02. bis 18.03.2026

Anmeldung über VHS-Geldern, Tel.: 02831 / 93 75-0

#### **Klangschale**

Dozentin: Thekla Rütten

Samstag, 14.03.2026, 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Anmeldung bei mir, Tel.: 0172 4 17 34 34

## **Geldern**

#### **Qigong-Kurse**

Dozentin: Christiane Grothe

Qi Gong sanfte Bewegungen zur Gesundheit

8 x dienstags, 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr, 03.02. bis 24.03.2026

8 x dienstags, 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr, 03.02. bis 24.03.2026

Anmeldung und Kursort: VHS-Geldern, Kapuzinerstraße 34, Tel.: 02831 / 93 75-0