



13.
April
2024

Die Botschaften der Gewürze

Vortrag von Ines
Wedmann
(Ganzheitliche Ayurveda
Ernährungs-
und Gesundheitsberaterin)



10:00
–
12:00
Uhr

Eine Reise durch die Düfte, die Geschmäcker und die Wirkung von Gewürzen. Oft kennen wir Gewürze durch das Verfeinern und Würzen von Gerichten. Doch steckt so viel mehr darin.

Wonach schmecken Gewürze und welches Aroma entfalten sie durch das Kochen oder Rosten? Welche Wirkung haben Gewürze und wie können sie sogar positiv auf den Körper und das Essen wirken. Ich erzähle über Gewürze aus der Ayurveda Küche und von den Botschaften der Natur. Und gemeinsam bereiten wir ein warmes duftendes Gewürzgetränk zu. Ich freue mich auf Dich! Bringe gerne etwas zu schreiben mit.

Anmeldung begegnungszentrum@drk-hoevelhof.de
Kurs V6 10,00 € pro Person

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof
www.drk-hoevelhof.de



07
März
2024

Vortrag „Heimisches Superfood“ mit Tanja Reimer



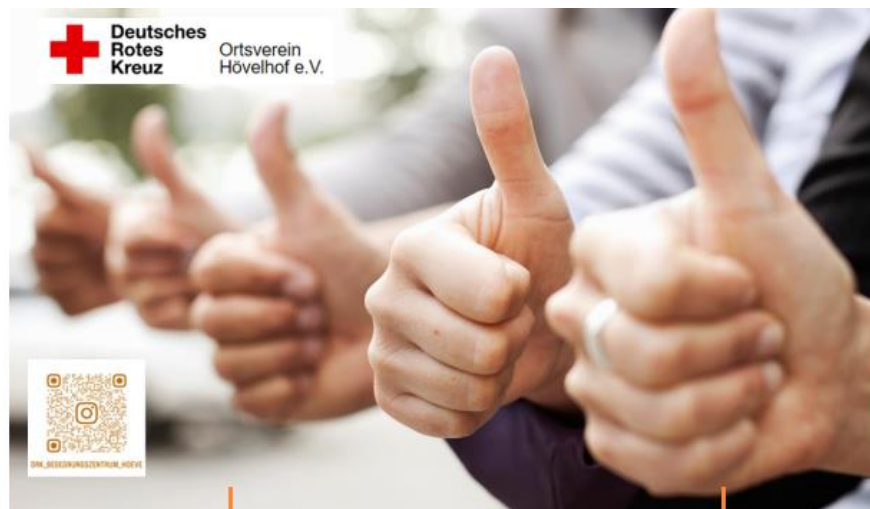
18:00
–
20:00
UHR

"Manuka-Honig, Chia-Samen oder chinesische Heilpilze und Pflanzen sind in den letzten Jahren als sog. "Superfood" in aller Munde. Für viel Geld können wir sie - aus weiter Ferne und teils unbekannten Quellen - kaufen. Dabei kann unsere heimische Natur da durchaus mithalten.

Und das dann auch noch nachhaltig und kostenlos!"
Erfahren Sie in den Vortrag von Tanja Reimer mehr über das heimische Superfood.

Kurs V6 10,00 € pro Person
Anmeldungen nehmen wir unter begegnungszentrum@drk-hoevelhof.de an.

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof
www.drk-hoevelhof.de



**08.03.2024
15.03.2024**

2 x freitags

Daumen-Yoga für das Gehirn
**Die ultimativen Hand-
Übungen für geistige Fitness**
mit Bernadette Hudalla-Singhal

**Der Kurs richtet sich an Frauen und
Männer jeglichen Alters,
die ihre geistige Fitness lebenslang
erhalten und verbessern möchten.**

**16:00
-
18:00
UHR**

**Kurs E 75
30,00 €**

Das braucht keine komplexen Übungen.

Der Daumen ist bei unseren täglichen Handhabungen wie Greifen, Fassen, Binden, Schließen, Drehen ein wichtiges Multitalent, und dabei eng mit unserem Gehirn verknüpft.

Diese besonderen Beziehung hat der japanische Neurologe Yoshiya Hasegawa jahrelang untersucht und daraus Methoden der Daumenstimulation entwickelt.

Wir erlernen sie zusammen und integrieren sie in unseren Tagesablauf:

- Eine Minute am Tag ist genug!
- Spielerisch anwendbar
- an jedem Ort, zu jeder Zeit!!
- Das Gehirn verjüngt, die Denk- und Merkfähigkeit verbessert.

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof
www.drk-hoevelhof.de



**MÄRZ
&
SEPTEMBER**

Fußreflexzonenmassage
Rücken

**Kurs G10 08.03.2024
Kurs G11 27.09.2024**

**16:00-
18:00
UHR**

Hilfe zur Selbsthilfe für den Bewegungsapparat ist das Motto dieses Kurses. Hier lernen Sie zunächst mit der Dornmethode und Akkupressurtechnik den Beckenschiefstand zu beheben. Die Zone „Wirbelsäule“ ist eine Schlüsselzone beim Behandeln vieler Probleme, da von der Wirbelsäule ausgehend - genauer vom Rückenmark - der gesamte Körper mit Nervenbahnen versorgt wird. An diesem Nachmittag lernen Sie den Bereich der Wirbelsäule, Hüfte, Schulter über die Reflexpunkte zu behandeln.

Referentin: Brigitte Bergschneider

Kursgebühr: 35,00 €

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof
www.drk-hoevelhof.de



Start:
05.03.2024

10 x dienstags

Seniorensport für Herren

Rückenfit - Rückenkräftigung

Trainerin: Silvia Schneider

**Kurs
E47**
09:00 – 10:00
Uhr
50,00€

**KURS
E48**
10:15 – 11:00
Uhr
75,00€

Mit den Übungen aus dem Seniorensport unterstützen Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness. Die gezeigten Übungen sind eine Mischung aus u.a. Koordinations- und Beweglichkeitstraining.

Rückenfit: In diesem Kurs bekommen Sie Rückenübungen gezeigt, die Sie einfach und ohne Geräte zu Hause durchführen können. Das Angebot dient dazu den Rücken zu dehnen und die Rückenmuskulatur zu stärken.

Anmeldung begegnungszentrum@drk-hoevelhof.de

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof
www.drk-hoevelhof.de



14.04.2024

16.06.2024

Termine:
14.04., 21.04., 05.05.,
12.05., 26.05., 02.06.,
09.06., 16.06.

8 x sonntags
08:30 – 10:00 Uhr
(1,5 Std.)

Yoga Sanft am Sonntag

Stärkung der Gelenke und Wirbelsäule durch Yoga

Bringe gern Folgendes mit:
Yogamatte, Wasser und eine Decke für
die Entspannung.

Kurs E76

Kursgebühr:
90,00 €

Anmeldung
begegnungszentrum@drk-hoevelhof.de

Bringe deinen Körper in Balance, indem du den Tag mit wohltuenden und kraftspendenden Bewegungen beginnst. Als ganzheitliches Übungssystem ist Yoga optimal dafür geeignet, die Wirbelsäulenbeweglichkeit zu verbessern, den Körper in Schwung zu bringen und den Geist zu entspannen.

Wir aktivieren sanft die Gelenke, richten den Rücken auf und führen klassische Körperhaltungen durch. Als Besonderheit werden dir außerdem spezielle Vitalpunkte an deinem Körper gezeigt (Marmas), die dir ermöglichen auf mehr Energie im Alltag zuzugreifen. Bei der geführten Tiefenentspannung (Yoga Nidra) zum Abschluss kannst du dich bei leisen Mantra-Gesängen fallen lassen. Nach dem Kurs wirst du dich entspannt, erfrischt und inspiriert fühlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bringe gern Folgendes mit: eine Matte, eine Decke für die Entspannung und evtl. etwas zu trinken.

Referentin: Munira Jamal hat indische Wurzeln und ist auch Trainerin für interkulturelle Kommunikation. Ihre Yoga-Stunden gestaltet sie achtsam, lebendig und abwechslungsreich, sodass sich alle mitgenommen fühlen können.

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof
www.drk-hoevelhof.de



06
März
2024

Referentin: **Simone Schäfer** – Dipl.-
Sozialpädagogin & Trauerbegleiterin
www.die-erinnerungen-bleiben.de

18:00
- 20:30
UHR

Verlusterfahrungen und Trauer treffen jede*n von uns unweigerlich, oft unerwartet und unausweichlich. Die eigene Auseinandersetzung mit dem Thema „Trauer“ ermöglicht, sie zu verstehen und mit ihr sowie mit trauernden Menschen umzugehen. Dabei kann es sich um Trauer bei Verlust eines geliebten Menschen handeln, aber auch um Trauer bei dem Verlust von Lebensvorstellungen und -plänen sowie wertvollen Beziehungen. Das Wissen um Traueraufgaben, eine Trauersprache und mögliche Umgangsformen mit und in der Trauer kann bei der Bewältigung hilfreich sein und sollen Themen an diesem Abend sein.

Kosten Workshop E 58: 40,00 €
Anmeldung begegnungszentrum@drk-hoevelhof.de

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof
www.drk-hoevelhof.de





Start
20.11.2023
danach immer
montags

Gemeinsames Spaziergehen in Hövelhof

**Eine gemütliche Runde mit
Gisela Rese.**

Treffpunkt: vor dem DRK Begegnungszentrum

14:30

**15:30
UHR**

Bei diesem Spaziergang steht der Austausch, die Begegnung und die Bewegung an der frischen Luft im Vordergrund.

Bitte passende Kleidung, feste Schuhe, gute Laune mitbringen.

Hier geht es nicht um Leistungssport.

Die Runde wird an die Bedürfnisse der Mitlaufenden angepasst.

Bei schlechten Wetter kehrt die Runde im Begegnungszentrum ein.

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof
www.drk-hoevelhof.de



Abfahrt:
07:00 Uhr in
Hövelhof
Rückfahrt:
16:15 Uhr
**Ankunft in
Hövelhof**
ca. 20:00 Uhr

Tagesfahrt Frühling in den Niederlanden 28.04.2024

Brookergarden
10:00 Uhr
Garten Hoeve
Schettereind
12:00 Uhr
Tuin in de Mehre
14:30 Uhr

Eine unglaubliche Vielfalt von Tulpen, Narzissen und Allium erwartet Sie auf 5500 qm im Brookergarden.

Der Garten ist abwechslungsreich gestaltet mit romantischen Ecken, fließt nahtlos in verschiedene Themengärten mit ausgewogener Bepflanzung.

2024 wird das Blumenzwiebel-Spektakel fortgesetzt, viele tausend Zwiebeln wurden gepflanzt.



Diese werden im Frühjahr in voller Blüte stehen. Zwei Teichanlagen, ein Pool sowie ein Viktorianisches Gewächshaus bereichern die Anlage.

Hoeve Schettereind liegt am Stadtrand von Roosteren, einem kleinen Dorf im "engsten" und vielleicht auch "grünsten" Teil der Niederlande. Das authentische Bauernhaus mit den umliegenden Wiesen hat eine Gesamtfläche von ca. 6500 qm. Um das Bauernhaus hat die Floristin einen Barockartig anmutenden Garten angelegt der jetzt mit tausenden Frühlingsblüchern bepflanzt ist. Es ist ein schöner Ort, um sich von der Hektik des täglichen Lebens zu erholen. Tuin in der Mehre, ist ein romantischer 2000 qm großer Garten mit vielen überraschenden Ecken und formalen Hecken, in dem es immer wieder Neues zu entdecken gibt.

Der Garten wurde 2005 von der belgischen Landschaftsarchitektin Dina Deferme entworfen. Natursteinwanderwege führen Sie zu einer halbrunden Buchenhecke an einem wunderschönen, naturbelassenen, teilweise runden Teich. Der Teich ist spielerisch mit lokalem Kunrader Stein angelegt.

Kosten 75,00€ (incl. Bus, Kaffee und Kuchen)

Anmeldungen unter begegnungszentrum@drk-hoevelhof.de

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof
www.drk-hoevelhof.de



15.04.2024

–
03.06.2024

8 x montags
Kursgebühr
85,00 €

Beckenboden und Achtsamkeit – Der etwas andere Beckenbodenkurs

**Kurs
E61**

18:00 – 19:00
Uhr

E61: Du hast bereits Rückbildungskurse besucht und trainierst immer wieder die Stärkung deines Beckenbodens und dennoch hast du vielleicht weiterhin Probleme – alles fühlt sich irgendwie fest und verspannt an. Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich.

Hier setzen wir den Fokus auf das achtsame und bewusste Entspannen und Loslassen des Beckenbodens.

Anmeldung begegnungszentrum@drk-hoevelhof.de

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof

www.drk-hoevelhof.de

**Deutsches
Rotes
Kreuz** Ortsverein
Hövelhof e.V.



13.07.2024

14.09.2024

16.11.2024

Faszientraining (Kurs E72) Füße - das Fundament (Kurs E 73) Beckenboden und Rückenschmerzen (Kurs E74)

JEWELS
VON
10:00 –
13:00 UHR

40,00€

Workshops mit Nina Wollmeyer

Anmeldungen nehmen wir unter
begegnungszentrum@drk-hoevelhof.de an.



Faszien Motion ist eine der effektivsten Methoden die Faszien zu kräftigen. Dynamische, als auch statische Bewegungen aus Bewegungsformen des Yoga, Pilates, Tai Chi finden sich im Training genauso wieder, wie funktionelles Training und der Einsatz der Foarmroll. Faszien Motion stärkt und mobilisiert die Faszien, Verspannungen und Schmerzen können reduziert und die Beweglichkeit sowie die Körperhaltung verbessert werden.

Füße - das Fundament auf dem wir stehen - die Form des menschlichen Fußes ist eine wichtige Voraussetzung für den aufrechten Gang. Der Fuß wird von Knochen, Gelenken, Muskeln und Bändern geformt und zusammengehalten. Diese machen ihn einerseits stabil und belastbar, andererseits beweglich und formbar. Äußere Einflüsse, Bewegungsmuster oder Krankheiten können dazu führen, dass sich ein Fuß verformt. Dabei kommt der Körper kommt aus dem „Lot“. Dieses aus dem Lot sein kann Beschwerden in Knien, Hüften und Wirbelsäule begünstigen.

Beckenboden und Rückenschmerzen - wie passt das zusammen? Vor einigen Jahren haben die Bewegungswissenschaften die Bedeutung des muskulären Beckenbodens für die Rumpfstabilität und Rückenstärke belegt. Bekannt ist auch, dass dieser zum Beispiel nach einer Prostata-Operation oder nach einer Geburt wieder behutsam aufgebaut werden muss. Beim Älterwerden oder durch Bewegungsmangel verändert sich die Struktur der Kollagenfasern. Diese werden spröde, verkleben miteinander, „verfilzen“ und verlieren dadurch an Spannkraft. Statt eines straff gespannten inneren Trampolins, das Belastungen kraftvoll und elastisch abfedert, wird der Beckenboden im Laufe der Zeit zur ausgeleierten und spröden „Hängematte“. Gezielte muskuläre als auch fasziale Trainingsreize helfen die Verbindung wiederherzustellen und die Dynamik wieder zurück zu gewinnen.

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof

www.drk-hoevelhof.de