

## Außenstelle Bodenwerder

**Anmeldung:**

Bürgerbüro Bodenwerder  
Rathaus, Münchhausenplatz 1-3  
Tel. (0 55 33) 4 05 18



**Beratung:**  
Außenstellenleiter  
Jens Hölscher  
Zur alten Gärtnerei 3  
37619 Hehlen  
Tel. (0 55 33) 64 84  
Tel. dienstl. (0 55 33) 4 05 64  
j.hoelscher@bodenwerder-polle.de

## Märchenerzählung

**„Das Meistermädel und seine Schwestern“**

Unter dem Titel „Das Meistermädel und seine Schwestern“ veranstaltete die Kreisvolkshochschule Holzminden in Kooperation mit dem Verein Kaleidoskop einen Märchenerzählabend im vergangenen November. Ulrike Wolf, Künstlerin aus Holzminden, nahm ihre Zuhörer mit auf eine spannende Reise ihrer Heldinnen, die mit Weisheit und Lebensmut allerlei Schwierigkeiten und Nöte überstehen. Die wunderbar erzählten Geschichten nahmen die Gäste regelrecht gefangen. Es war ein fantasievoller Abend in der Kulturmühle Buchhagen.

## Seniorinnen und Senioren

**Streicheleinheiten für die Augen Teil I**

Augenentspannung / Augentraining für Senioren

Welch unschätzbaren Wert unsere Augen für uns haben, merken wir meistens erst, wenn die Sehkraft nachlässt. Eine schmerzliche Erfahrung, wenn sich durch Makuladegeneration, Grauer oder Grüner Star und andere Veränderungen die Sehfähigkeit nach und nach verschlechtert. Für den älteren Menschen oft eine erhebliche Einschränkung.

ung. Deshalb sollten wir unseren Augen, ein besonderes Maß an Aufmerksamkeit schenken.

Gutes Sehen bedeutet Lebensqualität und Lebensfreude. Ein gezieltes Augentraining und wohltuende Entspannungsübungen können den Augen helfen, ein lebendiges Sehen bis ins hohe Alter zu fördern. Ziel des Kurses ist, die vorhandene Sehkraft zu stärken, die Durchblutung der Augen zu verbessern, vermeidbaren Sehbeschwerden vorzubeugen und die Freude am Sehen zu erhalten. Mit kurzen effektiven Übungseinheiten werden Sie angeleitet, aus eigener Kraft Ihr natürliches Sehvermögen zu trainieren und zu beeinflussen.

Geben Sie Ihren Augen eine echte Chance!  
(Die Augenschule wurde ausgezeichnet mit dem „Continentale-Förderpreis“ für Naturheilkunde)

**1323306 Hehlen**

Ute Mühlbauer  
ab 19.01.2012, donnerstags, 10:00-12:00 Uhr (4x)  
Immanuel Kirche, Kantor-Haus  
29,00 EUR (11 UStd.)  
Zusatzkosten: Seminarunterlagen ca. 5,00 EUR

## Regionalgeschichte

**Stadt- und Museumsführung in Bodenwerder**

Bodenwerder feiert im Jahre 2012 sein 725-jähriges Bestehen. Aus Anlass des Stadtjubiläums bietet die Kreisvolkshochschule eine Stadt- und Museumsführung in Bodenwerder an.

Während der Besichtigung des Münchhausenmuseums erleben die Teilnehmenden einen Vortrag über das Leben und Wirken des Freiherrn von Münchhausen und die Entstehung der weltweit gelesenen Literatur. Anschließend folgt eine Stadtführung bei der die Entstehung der Stadt, die Vergabe des Stadtrechtes sowie die Entwicklung der Stadt, ihrer Kirchen und historischen Gebäude erläutert werden. Anmeldung erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Anmeldeschluss: Mittwoch, 20.06.2012**

**1283301**

Werner Koch  
Donnerstag, 28.06.2012, 18:00-20:00 Uhr  
Treffpunkt Münchhausen-Museum-Bodenwerder  
8,00 EUR

## Tanzen

**Orientalischer Tanz**

Mit Spaß an den sinnlichen Bewegungen des orientalischen Tanzes stärken wir unseren Rücken und verbessern unser Körpergefühl. Lockerungsübungen entspannen Schultern und Nackenmuskulatur, geben Kraft und Energie.

**1323301**

Ruth Vogel  
ab 16.02.2012, donnerstags, 18:00-19:30 Uhr (8x)  
Schulzentrum Nord (ehem. OS), Eingang Schulstr., Aula  
85,00 EUR (16 UStd.)

## Gesundheit

### Die Seele baumeln lassen

Wohlfühlwochenende

Dieses Wochenende richtet sich an Menschen, die in unserer hektischen Zeit einmal bewusst entspannen möchten. Yoga eignet sich wunderbar, um Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Es wird mit achtsam im Atemrhythmus ausgeführten Übungen gearbeitet, die die Beweglichkeit verbessern und Verspannungen (auch Anspannungen) lösen. Gleichzeitig wird der Körper gedehnt und gekräftigt. Entspannungs- und Atemübungen laden ein, abzuschalten und den Alltag loszulassen. Eine wohlige Gesichts- und eine Hand- oder Fußmassage runden das Programm ab. Bitte bringen Sie etwas zu trinken mit.

**1193307**

*Claudia Töberich*

*Freitag, 16.03.2012, 18:00-20:30 Uhr*

*Samstag, 17.03.2012, 13:00-17:00 Uhr*

*Kneippverein, Herderstr. 6*

*38,00 EUR (8 UStd.)*

### Qi Gong

Als wertvolles Erbe der chinesischen Medizin wird im Qi Gong mit der eigenen Lebensenergie Chi gearbeitet. Durch das harmonische Zusammenspiel von langsamen Bewegungen und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit dient Qi Gong der ganzheitlichen, individuellen Gesundheitspflege.

**1193301**

*Birgit Steffens-Herhaus*

*ab 07.02.2012, dienstags, 18:00-19:30 Uhr (5x)*

*Schulzentrum Nord (ehem. OS), Eingang Schulstr.,*

*Musikraum*

*32,00 EUR (10 UStd.)*

### Endlich wieder besser sehen

Geben Sie Ihren Augen eine echte Chance

*Kursinhalt siehe Seite 32*

**1193302**

*Ute Mühlbauer*

*Samstag, 18.02.2012, 10:00-16:30 Uhr*

*Schulzentrum Nord (ehem. OS), Eingang Schulstr.,*

*28,00 EUR (7 UStd.)*

*Zusatzkosten: Materialkosten 5,00 EUR*

Vortrag

### Fit mit Fasten in den Frühling

In Kooperation mit dem

Kneipp-Verein Bodenwerder



Fasten, der freiwillige Verzicht auf Nahrung, ist so alt wie die Menschheit selbst. Doch ausgerechnet in unserer Überflussgesellschaft ist diese über Jahrtausende praktizierte „Aktivierung des inneren Arztes“ in Vergessenheit geraten. Dabei hat der überernährte Wohlstandsmensch das Fasten nötiger denn je. Das Auto bekommt seinen regelmäßigen Ölwechsel, und der eigene Körper? Fasten ist durch die tiefgreifende Entschlackung und Entgiftung der beste

„Ölwechsel“ für den Körper, den man sich vorstellen kann. Fasten ist ein starker Impuls für alle, die alte Laster und Gewohnheiten ablegen wollen. Entschlackung, deutliche Gewichtsabnahme und sichtbare Verjüngung sind nur die äußeren Merkmale.

Fasten ist ein ganzheitliches Fitness- und Wellness-Programm für Körper, Geist und Seele. Aber wie macht man es richtig? In diesem Vortrag soll Ihnen aufgezeigt werden, welche heilende und vorbeugende Wirkung die seit Jahrtausenden bewährte Methode des Fastens auf unseren Körper hat. Gern werden auch Ihre Fragen beantwortet! Eine geführte Fasten-Woche mit einem ganzheitlichem Gesundheitsprogramm (auch für Berufstätige geeignet) kann vom 26.01.-31.01.2012 gebucht werden.

**1193308**

*Ute Mühlbauer*

*Freitag, 20.01.2012, 19:00 Uhr*

*Kneipp-Zentrum, Brückenstr. 5*

*5,00 EUR*

### Geführte Fastenwoche

In Kooperation mit dem

Kneipp-Verein Bodenwerder



Fasten ist ein starker Impuls für alle, die alte Laster und Gewohnheiten ablegen wollen. Entschlackung, deutliche Gewichtsabnahme und sichtbare Verjüngung sind nur die äußeren Merkmale. Wer fastet, macht faszinierende Erfahrungen, schafft neues Selbstvertrauen, reduziert die Dinge aufs Wesentliche, ist motiviert zu neuen Lebenswegen und steigert das körperliche Wohlbefinden. Der Stress des Alltags wird auf natürliche Art abgebaut. Fasten eignet sich jedoch ebenso zur unterstützenden Behandlung vieler Zivilisationskrankheiten, die durch Fehl- und Überernährung entstehen. Fastenwandern ist der ideale Gesundheitsbrunnen für Leib und Seele.

Unter fachlicher Anleitung einer ärztlich geprüften Gesundheitsberaterin und Fastenleiterin erfahren Sie mehr über Fasten, das Wohlergehen und die Gesundheit. Um das Wohlbefinden der Teilnehmenden zu intensivieren, besteht die Möglichkeit, auch für Berufstätige, zur Teilnahme an geführten leichten Fastenwanderungen. Anschließend erlernen Sie Entspannungsmethoden und Übungen aus dem ganzheitlichen Seh- und Augentraining, die sich zu jeder Zeit im Alltag anwenden lassen. Zum Austausch von Erfahrungen in der Fastenzeit findet täglich ein Gesprächskreis statt. Fastenunterlagen, Getränke, Beratung zur Ernährungsumstellung nach dem Fasten und eine Kneipp-Anwendung sind im Programm enthalten.

**1193309**

*Ute Mühlbauer*

*Donnerstag, 26.01.2012 bis Dienstag, 31.01.2012,*

*jeweils 19:00-21:00 Uhr*

*Kneipp-Zentrum, Brückenstr. 5*

*118,00 EUR (15 UStd.) Mitglieder des Kneippvereins*

*erhalten eine Gebührenermäßigung*



## Kochen / Ernährung

**Vegetarische Party-Snacks aus aller Welt**

Kursinhalt siehe Seite 35  
**Anmeldeschluss: Montag, 07.05.2012**

**1193303**  
 Ute Mühlbauer  
 Donnerstag, 10.05.2012,  
 17:00-21:30 Uhr  
 Schulzentrum Nord (ehem. OS),  
 Eingang Schulstr., Küche

18,00 EUR (6 UStd.)

Zusatzkosten: Lebensmittel in Bioqualität ca. 8 - 10 EUR

**Vegetarisch Schlemmen**

Öfter mal was Neues

Kursinhalt siehe Seite 35

**Anmeldeschluss: Donnerstag, 02.02.2012**

1193304

**Ute Mühlbauer**

Mittwoch, 08.02.2012, 17:00-21:30 Uhr

Schulzentrum Nord (ehem. OS), Eingang Schulstr., Küche  
 18,00 EUR (6 UStd.)

Zusatzkosten: Lebensmittel in Bioqualität ca. 8 - 10 EUR

**Mediterrane Küche**

Die Gesundheitsküche vom Mittelmeer

Neben leckeren Rezepten gibt es Tipps für gesunde Ernährung und ihre Auswirkung auf das Herz.

Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, Schürze, Messer, Vorratsbehälter für Reste.

**Anmeldeschluss: Montag, 13.02.2012**

**1193305**

Sieglinde Lobitz

Freitag, 17.02.2012, 18:00-21:15 Uhr

Schulzentrum Nord (ehem. OS), Eingang Schulstr., Küche  
 14,00 EUR (4 UStd.)

Zusatzkosten: Lebensmittel ca. 10,00 - 13,00 EUR

**Afrikanische Küche**

Mit heißen Gerichten wollen wir den Frühling locken. Es wird interessant bei der Menüzusammenstellung mit Getränken, Vorspeisen, Hauptgerichten und alles lecker und gesund. Z.B. Hufeisenbrot, Chai aus Südafrika, Tabouleh aus Ägypten, Hähnchen Marokkoart.

Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, Schürze, Messer, Vorratsbehälter für Reste.

**Anmeldeschluss: Montag, 27.02.2012**

**1193306**

Sieglinde Lobitz

Freitag, 02.03.2012, 18:00-21:15 Uhr

Schulzentrum Nord (ehem. OS), Eingang Schulstr., Küche  
 14,00 EUR (4 UStd.)

Zusatzkosten: Lebensmittel ca. 10,00 - 12,00 EUR

**Computerschule****Keine Angst vor dem Computer**

Einführung in die Arbeit am Computer

Kursinhalt siehe Seite 61

**4153301**

**Nicht nur für Senioren!**

Zum Kurs dürfen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Thomas Heine

ab 09.02.2012, donnerstags, 16:00-18:15 Uhr (5x)

Schulzentrum, Adolf-Reichwein-Str. 2, EDV-Raum  
 59,00 EUR (15 UStd.)

**Texte gestalten mit „Word“**

Ein Kurs über und mit Format

Kursinhalt siehe Seite 61

**4153302**

Zum Kurs dürfen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Thomas Heine

ab 09.02.2012, donnerstags, 18:30-20:45 Uhr (5x)

Schulzentrum, Adolf-Reichwein-Str. 2, EDV-Raum  
 59,00 EUR (15 UStd.)

**Einführung ins Internet**

Kursinhalt siehe Seite 63

**4153303**

**Nicht nur für Senioren!**

Thomas Heine

ab 14.03.2012, mittwochs, 16:00-18:15 Uhr (2x)

Schulzentrum, Adolf-Reichwein-Str. 2, EDV-Raum  
 26,00 EUR (6 UStd.)



**Pflegeheim  
am Hakenberg**  
*Hier bin ich zu Hause!*



**D**as Pflegeheim am Hakenberg ist eine familiär geführte, stationäre Einrichtung der Altenhilfe.

**Unsere Leistungen:**

- vollstationäre Pflege
- spezielle Demenxbetreuung
- Kurzzeitpflege
- Krankenhausnachbehandlung
- Versorgung von Wachkomapatienten



Hakenberg 8 · 37619 Bodenwerder · Tel.: 05533/3777 · www.am-hakenberg.de