

Kursübersicht Ev. Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e.V. August 2026 bis Juli 2027

Hinweis: Ob im gewünschten Kurs noch Plätze frei sind, sehen Sie auf der Website der FABI. Geben Sie dazu einfach die Kursnummer in das Suchfeld ein.

Link: www.fabi-stade.de

Bewegungs- und Entspannungsangebote

Vinyasa-Yoga

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer und fließender Stil, der aus einer Kombination von Bewegung, Atemtechniken, Meditation und Entspannung besteht. Vinyasa folgt keinem strikten Ablauf, sondern kann von Stunde zu Stunde variiert und verändert werden. In jeder Stunde wird ein Thema in den Mittelpunkt gerückt und hilft den Teilnehmenden bei sich anzukommen und sich ganz der Praxis zuzuwenden und sich darauf zu konzentrieren.

Vinyasa-Yoga fördert Beweglichkeit, beruhigt das Nervensystem, gibt Energie und verbessert die Lebensqualität. Gemeinsam wird die innere Balance gefunden und es wird ein Moment der Ruhe fernab von unserem lauten und stressigen Alltag geschaffen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Getränk.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Strand-Welle

Dozentin: Reese, Janina

Jeweils von 11.45 – 13.00 Uhr

A18-134 ab 14.08.2026, 8x

A18-135 ab 30.10.2026, 10x

A18-136 ab 15.01.2027, 10x

A18-137 ab 09.04.2027, 12x

Yoga am Abend mit Elementen aus dem Kundalini Yoga

Yoga am Abend hilft dabei, die Körperwahrnehmung, den Energiefluss im Körper und die Fähigkeit zur Entspannung zu verbessern. Asanas und Bewegungsabfolgen werden geübt, um Kraft aufzubauen sowie die natürliche Beweglichkeit des Körpers zu erhalten oder zu verbessern. Es sind Elemente aus der Kundalini-Yogatradition sowie anderen Yogatraditionen enthalten. Die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele sowie das allgemeine Wohlbefinden, innere Stabilität und Durchhaltevermögen können erreicht werden.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Wasser oder Tee.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Möwe
Dozentin: König-Bruhns, Christiane

Jeweils von 19.45 – 21.15 Uhr

A18-167 ab 17.08.2026, 9x

A18-168 ab 16.11.2026, 4x

A18-169 ab 11.01.2027, 9x

A18-170 ab 05.04.2027, 10x

Hatha Yoga Flow

In der Hatha Flow Stunde erwartet Sie eine harmonische Verbindung von kraftvollen Asanas (Körperhaltungen) und fließenden Bewegungen, begleitet von einem bewussten Atemrhythmus. Der Fokus liegt auf der präzisen Ausrichtung der Posen, um Körperbewusstsein zu stärken und Verspannungen zu lösen. Die Stunde beginnt mit einer sanften Aufwärmung, geht über in dynamische Sequenzen und in achtsam gehaltene Asanas, und endet mit einer ruhigen Schlussentspannung. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und ein Getränk.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Möwe
Dozentin: Breuer, Finja

Jeweils von 18.00 – 19.15 Uhr

A18-120 ab 26.08.2026, 12x

A18-121 ab 13.01.2027, 9x

A18-122 ab 07.04.2027, 12x

Slow Yoga Flow

Slow Yoga Flow ist eine beruhigende Mischung aus langsamem Flow und Asanas (Körperübungen), die länger gehalten werden. Es ist eine meditative Praxis, die die Regulation des Nervensystems fördert. Eine Chance, unserem aktiven Lebensstil einen Ausgleich zu schaffen und dabei die innere Energie zu stärken. Verschiedene Meditationen, Atemübungen und Achtsamkeitspraktiken runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und ein Getränk.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Möwe
Dozentin: Breuer, Finja

Jeweils von 19.30 – 20.45 Uhr

A18-123 ab 26.08.2026, 12x

A18-124 ab 13.01.2027, 9x

A18-125 ab 07.04.2027, 12x

Gelassenheit und Meditation

In Zeiten der Hektik bietet dieser Kurs Raum für Ruhe und Entspannung.

Durch Ganzkörperentspannung und geführte Atemmeditation lernen Sie, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und entdecken Sie praktische Impulse für mehr Gelassenheit und innere Ausgeglichenheit im Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - der Kurs eignet sich auch für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Decke, Socken, falls vorhanden ein Yogakissen.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Möwe

Dozentin: Zöfel, Jenny

Jeweils von 19.45 – 20.45 Uhr

A18-206 ab 18.08.2026, 6x

A18-207 ab 19.01.2026, 6x

A18-208 ab 06.04.2027, 6x

A18-209 ab 25.05.2027, 6x

Qi Gong "Die 18 Übungen des TaiChi Qi Gong"

Die 18 Übungen des TaiChi Qi Gong sind eine harmonische Abfolge fließender Bewegungen, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen. Sie fördern Entspannung, innere Ruhe und den freien Fluss der Lebensenergie (Qi). Ideal zum Stressabbau und zur Stärkung des Wohlbefindens.

Bitte mitbringen: ggf. warme Socken oder Schuhe.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Strand-Welle

Dozent: Nagel, Boris

Jeweils von 14.00 – 15.00 Uhr

A18-236 ab 28.08.2026, 7x

A18-237 ab 30.10.2026, 7x

A18-238 ab 15.01.2027, 10x

A18-239 ab 09.04.2027, 10x

Klangschalenmeditation in der Gruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die Entspannung suchen, Stress abbauen möchten oder einfach neugierig auf die Wirkung von Klangschalen sind.

Wer zum ersten Mal den Klang einer Klangschale wahrnimmt, wird angenehm berührt von den Schwingungen, die den Körper und den Raum erfüllen. Die Klangschalen wirken harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Die schwingenden, harmonischen Klänge fördern eine tiefe Entspannung und helfen dabei, Stress, Ängste und andere belastende Gefühle loszulassen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können.

Kursinhalte:

- Einführung in die Klangschalen und ihre Wirkungsweise
- Gemeinsame Klangreisen, die jede Sitzung einzigartig machen
- Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung
- Raum für persönliche Erfahrungen und Austausch

Drochtersen: Ev. FABI, Sietwender Str. 11, Bewegungsraum

Dozentin: Kreymeyer, Iris

Jeweils von 17.15 – 18.15 Uhr

oder 18.25 – 19.25 Uhr

A18-240 ab 01.09.2026, 5x

A18-241 ab 27.10.2026, 5x

A18-242 ab 09.02.2027, 6x

A18-243 ab 06.04.2027, 6x

A18-244 ab 25.05.2027, 6x

Energievoll in den Tag - Shiatsu, Selbst- und Klopfmassagen

Mit Klopftechniken und Selbstmassageübungen werden bestimmte Energiepunkte und -bahnen aktiviert, Blockaden gelöst und ein verbesserter Energiefluss ermöglicht.

Dadurch können starke Unruhezustände, Atemprobleme, Schlafstörungen sowie Spannungs- und Schmerzzustände positiv beeinflusst werden.

Eine verbesserte (Konzentrations-)Leistung sowie ein gesteigertes ganzheitliches Wohlbefinden und damit eine höhere Lebensqualität sind somit möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Sternenzimmer

Dozentin: Warnecke, Marina

Jeweils von 09.30 – 11.00 Uhr

A18-195 ab 23.09.2026, 6x

A18-196 ab 24.02.2027, 6x

Atempraxis/ Pranayama

Es werden unterschiedliche Atemtechniken vorgestellt, wie zum Beispiel langer tiefer Atem, Wechselatem und Feueratem, sowie die Koordination von Atem und Bewegung gemäß Asanas (Körperhaltungen). Es gibt viele Atemtechniken, die entweder allein oder zusammen mit den Körperhaltungen (Asanas) durchgeführt werden und einen starken Effekt auf das körperliche oder seelische Wohlbefinden haben können. Zum Beispiel kann ein umfangreiches Ausatmen beruhigend wirken, da es das beruhigende Nervensystem (Parasympathikus) stimuliert. Dies kann beispielsweise bei Schlafproblemen, Unruhe und Stress hilfreich sein. Viele Leute atmen zu flach und oberflächlich. Tiefer entspannender Atem sollte dann wieder bewusst geübt und praktiziert werden. Atemübungen schützen das Immunsystem, verbessern die körperliche und geistige Gesundheit und aktivieren die

Selbstheilungskräfte. Das Bewusstsein für den Körper und die Fähigkeit zur Entspannung können die natürliche Flexibilität des Körpers verbessern oder bewahren.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Strand-Welle

Dozentin: König-Bruhns, Christiane

Jeweils von 14.30 – 16.30 Uhr

A18-211 am 17.10.2026, 1 x

A18-212 am 30.01.2027, 1x

Autogenes Training am Mittag

Das Autogene Training nach Schultz zielt darauf ab, physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren und somit stressbedingte Gesundheitsstörungen (wie z.B. Unruhe, Stress, Schlafstörungen, Schmerzzuständen etc.) zu verbessern.

Durch regelmäßiges Üben des Autogenen Trainings lernen die Teilnehmenden den Entspannungszustand jederzeit herzustellen.

Das Autogene Training kann sowohl im Sitzen als auch im Liegen angewendet werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Sternenzimmer

Dozentin: Warnecke, Marina

von 12.30- 14.00 Uhr

A18-197 ab 28.10.2026, 8x

Meditation - Einführung in Meditations-und Atemtechniken

Meditation eignet sich für alle Menschen, die sich mehr Entspannung und Ausgeglichenheit in ihrem Leben wünschen. Sie ermöglicht es, Abstand zu Alltagsproblemen zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln. Meditation kann vollkommen frei und unabhängig von religiösen Überzeugungen praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Verpflegung für die Pausen.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Strand-Welle

Dozentin: Simon, Gudrun

von 14.00 – 18.00 Uhr

A18-201 ab 14.11.2026, 2x

Pilates mit Beckenbodentraining

Durch die regelmäßige Teilnahme an Pilates können Sie Ihre Körperhaltung, Kraft, Flexibilität und Ihr allgemeines Wohlbefinden deutlich verbessern. Ein ganzheitlicher Trainingsplan deckt alle wichtigen Bereiche des Körpers ab, gleicht Schwächen aus und ermöglicht es Ihnen, neue Energie zu gewinnen, damit Sie Ihr Leben auch bis ins hohe Alter mit Freude genießen können. Jedes Training umfasst

zudem gezielte Übungen für den Beckenboden, die sich positiv auf die Stabilität der inneren Organe sowie auf Rückenbeschwerden und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich auswirken. Pilates eignet sich für Menschen jeden Alters.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken, Getränk, Handtuch

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Strand-Welle

Dozentin: Otte, Carolin

Jeweils von 15.15 – 16.15 Uhr

A18-70 ab 13.08.2026, 9x

A18-71 ab 29.10.2026, 8 x

A18-72 ab 14.01.2027, 10x

A18-73 ab 08.04.2027, 12x

Pilates

Geschmeidigkeit, eine gute Figur und Entspannung sind Ziele des Trainingsprogramms, das alle Muskeln kräftigt und dehnt. Muskelbalance und das innere Gleichgewicht werden gefördert.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung, dicke Socken, Kissen, Handtuch.

Stade: Grünendeicher Str. 1b (Alvi - Haus der Begegnung)

Dozentin: Neugebauer, Claudia

Jeweils von 18.30 – 19.30 Uhr

A18-92 ab 19.08.2026, 13x

A18-93 ab 13.01.2027, 10x

A18-94 ab 07.04.2027, 14x

Fit in den Tag

Die Nacht geht - die Fitness kommt! Dieses ausgewogene Fitnessprogramm zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens bietet sanftes Ausdauertraining, funktionelle Gymnastik und Stretching. Geeignet zum Einsteigen in sportliche Betätigung nach längerer Pause.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Decke, Handtuch, Getränk.

Stade: Grünendeicher Str. 1b (Alvi - Haus der Begegnung)

Dozentin: Schönefeld, Inga

Jeweils von 08.45 – 09.30 Uhr

A18-40 ab 13.08.2026, 11x

A18-41 ab 14.01.2027, 10x

A18-42 ab 08.04.2027, 12x

Rückenfitness für den Alltag

Faszientraining - da denken die meisten Menschen direkt an die Faszienrolle. Dabei steckt viel mehr hinter dem Workout für Ihr Bindegewebe. Neben sanften, federnden Bewegungen sorgen auch starke Reize für Dehnung und Beweglichkeit, Steigerung der Flexibilität, Beschleunigung der Regeneration und reduzieren zudem den Muskelkater. Es werden Triggerpunkte (Knoten) in der Muskulatur bearbeitet, wodurch die Durchblutung angeregt wird und Verklebungen gelöst werden. Wer seine Beweglichkeit fördern will, ist genau richtig in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Isomatte, bequeme Kleidung.

Stade: Turnhalle, Thuner Str. 71, Gymnastikraum, 1. OG

Dozentin: Beitel, Natalie

Jeweils von 18.15 – 19.15 Uhr

A18-60 ab 17.08.2026, 8x

A18-61 ab 26.10.2026, 9x

A18-62 ab 11.01.2027, 9x

A18-63 ab 05.04.2027, 13x

Faszien- und Rückenfitness für den Alltag

Faszientraining - da denken die meisten Menschen direkt an die Faszienrolle. Dabei steckt viel mehr hinter dem Workout für Ihr Bindegewebe. Neben sanften, federnden Bewegungen sorgen auch starke Reize für Dehnung und Beweglichkeit, Steigerung der Flexibilität, Beschleunigung der Regeneration und reduzieren zudem den Muskelkater. Es werden Triggerpunkte (Knoten) in der Muskulatur bearbeitet, wodurch die Durchblutung angeregt wird und Verklebungen gelöst werden. Wer seine Beweglichkeit fördern will, ist genau richtig in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Isomatte, bequeme Kleidung.

Stade: IGS, Turnraum, Bremervörder Str. 76

Dozentin: Beitel, Natalie

Jeweils von 16.45 – 17.45 Uhr

A18-34 ab 19.08.2026, 16x

A18-36 ab 13.01.2027, 10x

A18-38 ab 07.04.2027, 14x

Faszien-Rollen-Training

Ein Kurs für alle, die Spannungen lösen, Beweglichkeit verbessern und die Regeneration fördern möchten.

Inhalte:

- Übungen zur Förderung der Faszien-Elastizität
- Rollentechniken für Rücken-, Schulter- und Beinbereiche

Bitte konsultieren Sie bei akuten Beschwerden oder Erkrankungen vorab einen Facharzt.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk.

Stade: Turnhalle, Thuner Str. 71, Gymnastikraum, 1. OG

Dozentin: Beitel, Natalie

Jeweils von 19.30 – 20.30 Uhr

A18-64 ab 17.08.2026, 8x

A18-65 ab 26.10.2026, 9x

A18-66 ab 11.01.2027, 9x

A18-67 ab 05.04.2027, 13x

HIIT Hochintensives Intervalltraining

HIIT ist eine moderne Trainingsmethode, bei der sich kurze Belastungsphasen mit kurzen aktiven Erholungsphasen abwechseln. Damit trainieren Sie optimal Ihre Ausdauer. Durch die einfachen, aber fordernden Übungsabläufe ist das Training gleichermaßen für Anfänger*innen und Fortgeschritten geeignet.

Wünschen Sie ein optimales Ausdauer/Krafttraining, können Sie HIIT und das Ganzkörper Workout zusammen buchen!

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Stade: Turnhalle, Thuner Str. 71, Gymnastikraum, 1. OG

Dozentin: Meyer, Angelina

Jeweils von 15.45 – 16.45 Uhr

A18-52 ab 28.08.2026, 6x

A18-53 ab 30.10.2026, 7x

A18-54 ab 15.01.2027, 10x

A18-55 ab 09.04.2027, 9x

Ganzkörper Workout

Während dieser 60 Minuten trainieren Sie alle Muskelgruppen Ihres Körpers. Im Mittelpunkt dieses Trainings stehen die Stärkung und Stabilisierung, aber auch die Beweglichkeit und die Faszienarbeit sind wichtige Elemente. Alle Übung werden gemeinsam erarbeitet, um die korrekte Übungsausführung zu erlernen. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gibt es verschiedene Leistungsdifferenzierungen, die es ermöglichen, dass jede*r in dem eigenen Leistungsniveau optimal trainiert.

Wünschen Sie ein optimales Ausdauer/Krafttraining, können Sie das Ganzkörper Workout und HIIT zusammen buchen!

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Stade: Turnhalle, Thuner Str. 71, Gymnastikraum, 1. OG

Dozentin: Meyer, Angelina

Jeweils von 17.00- 18.00 Uhr

A18-56 ab 28.08.2026, 6x

A18-57 ab 30.10.2026, 7x

A18-58 ab 15.01.2027, 10x

A18-59 ab 09.04.2027, 9x

Gesundheits- und Ernährungskurse

In einem Jahr zu einem gesünderen Leben!

Eine gesunde und ausgewogene Lebensweise ist im beruflichen und privaten Alltag nicht immer leicht umzusetzen. Dieser Jahreskurs unterstützt Sie dabei, gesundheitsfördernde Gewohnheiten systematisch aufzubauen und langfristig in Ihren Alltag zu integrieren.

Über einen Zeitraum von zwölf Monaten erwerben Sie grundlegendes Wissen und praktische Strategien in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Ziel ist es, Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden nachhaltig zu stärken und ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung zu fördern.

Der Kurs umfasst folgende Themenbereiche:

- Einbindung einer ausgewogenen, gesunden Ernährung in den Alltag
- Förderung regelmäßiger Bewegung im täglichen Leben
- Stressreduktion durch verschiedene Entspannungsverfahren

Hinweis: Bei dem Jahreskurs handelt es sich ausschließlich um einen Kurs für Gesunde. Im Zweifelsfall wird eine Konsultation Ihres Hausarztes empfohlen.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Sternenzimmer

Dozentin: Breuer, Christine

A19-01 Informationsabend am 31.08.2026 von 18.00 – 19.30 Uhr

A19-02 Jahreskurs ab 14.09.2026 jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr, 12x

Workshop Stressmanagement - The Work nach Byron Katie

4 Fragen, die Dein Leben verändern können!

"Du leidest nur, wenn Du einen stressigen Gedanken glaubst...ohne diesen Gedanken bist Du frei".

Durch gezieltes Hinterfragen einer problematischen Situation kann eine neue, heilsame Sichtweise entstehen und dahin führen, das zu lieben, was ist. Die Einfachheit dieses Formates ist für jeden geeignet, der neugierig ist, was hinter sogenannten Problemen steckt.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Strand-Welle

Dozentin: Maaske, Monika

Jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr

A19-28 am 24.10.2026, 1x

A19-29 am 24.04.2027, 1x

Workshop Stressmanagement - The Wholeness Work (R)

"Ich stand irgendwie neben mir" oder "ich war völlig außer mir" oder "da krieg ich so einen Hals"... Wer diese oder ähnliche Sätze kennt, ist herzlich eingeladen, diese Botschaften des Unbewussten sanft aber effektiv transformieren zu lernen: Zurück zu mehr Bewusstsein zu finden und die Regie über das eigene Leben wieder zurück zu gewinnen. Jegliche Formen von Problemen sind versteckte Möglichkeiten!

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Strand-Welle

Dozentin: Maaske, Monika

Jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr

A19-26 am 12.09.2026, 1x

A19-27 am 20.02.2027, 1x

Wenn alles zu viel wird

Sie fühlen sich erschöpft, innerlich angespannt oder überfordert - und wünschen sich einen geschützten Raum, um wieder mehr bei sich selbst anzukommen?

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Menschen, die:

- sich im Alltag anhaltend belastet oder innerlich überfordert fühlen
- Erschöpfung kennen, die sich nicht einfach wegschlafen lässt
- einen achtsamen Raum zur Selbstwahrnehmung und Stabilisierung suchen
- mehr Kontakt zu den eigenen Ressourcen und Kraftquellen finden möchten

Die Gruppe arbeitet achtsamkeitsbasiert und körperorientiert - auf Grundlage der integrativen Gestaltarbeit. Der Ansatz ist bewusst offen gehalten, sodass Raum entsteht für:

- Austausch und gegenseitige Resonanz in der Gruppe
- Übungen zur Selbstwahrnehmung und Körperbewusstsein
- das Stärken persönlicher Ressourcen
- Stabilisierung im Alltag

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Schreibutensilien.

Wichtiger Hinweis:

Dieses Angebot ist kein Ersatz für Therapie oder Gruppentherapie. Es handelt sich um einen begleitenden, unterstützenden Rahmen für Menschen, die sich im Alltag belastet fühlen - nicht um ein therapeutisches Behandlungsangebot.

Anmeldeverfahren:

Vor der Teilnahme erhalten Sie einen kurzen Selbsteinschätzungsbogen. Dieser hilft, das Setting vorab einzuschätzen und die Gruppe stimmig zusammenzustellen. Die Teilnahme an der Gruppe setzt das Ausfüllen des Bogens voraus.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Sternenzimmer

Dozentin: Fischer, Tanja

Jeweils von 17.45 – 18.55 Uhr

Oder 19.15 – 20.25 Uhr

A19-20 ab 02.09.2026, 6x

A19-21 ab 28.10.2026, 6x

A19-22 ab 20.01.2027, 6x

Frauen, Hormone und Energie

Hormone steuern Energie, Stimmung, Schlaf und Zyklus, reagieren aber sensibel auf Stress. Dieser Vortrag zeigt, wie chronische Belastung das hormonelle Gleichgewicht beeinflussen kann und warum Erschöpfung oder innere Unruhe häufig mehrere Ebenen betrifft. Sie erhalten fundierte Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Stress, Stoffwechsel und hormoneller Regulation. Ziel ist es, körperliche Signale besser zu verstehen und einordnen zu können.

Die Veranstaltung dient der Gesundheitsbildung und ersetzt keine individuelle Beratung oder Behandlung.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Sonnentzimmer

Dozentin: Schmidt, Nicole

Jeweils von 18.30 – 21.00 Uhr

A19-08 am 16.09.2026, 1x

A19-09 am 10.03.2026, 1x

Zeit für mich - entspannt und energievoll in den Tag

In diesem Workshop werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt und ausprobiert. Wir beschäftigen uns mit Lockerungsübungen, Atemsequenzen und positiven Affirmationen.

Alle Übungen sind leicht zu erlernen und einfach durchzuführen im Alltag. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut!

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Getränk.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Strand-Welle

Dozentin: Warnecke, Marina

Jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr

A19-15 am 03.10.2026, 1x

A19-16 am 28.11.2026, 1x

A19-17 am 13.02.2027, 1x

A19-17 am 17.04.2027, 1x

Der weibliche Zyklus

Der weibliche Zyklus folgt einem komplexen hormonellen Rhythmus, der durch Stress, Stoffwechsel, Lebensstil und Lebensphase beeinflusst wird. Veränderungen wie PMS, verkürzte oder verlängerte Zyklen oder Stimmungsschwankungen können Ausdruck einer gestörten Regulation sein. Dieser

Vortrag vermittelt Grundlagen der zyklischen Hormonsteuerung und zeigt, wie körperliche Signale differenziert verstanden werden können. Ziel ist ein klares Verständnis des weiblichen Zyklus als fein abgestimmtes hormonelles System.

Die Veranstaltung dient der Gesundheitsbildung und ersetzt keine individuelle Beratung oder Behandlung.

Stade: Ev. FABI, Neubourgstr. 5, Sonnentzimmer

Dozentin: Schmidt, Nicole

Jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr

A19-10 am 07.10.2026, 1x

A19-11 am 10.03.2027, 1x