

## Gesundheitstag an der Vhs Markgräflerland

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und nehmen Sie sich bewusst Zeit nur für sich selbst. An diesem besonderen Vhs-Gesundheitstag am **Freitag, 06.02.26** können Sie von 16:00-20:00 Uhr verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen.

In einer angenehmen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, Neues in kleinen Einheiten von 30 min auszuprobieren und herauszufinden, was Ihnen persönlich guttut und gefällt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Falls vorhanden bitte Gymnastikmatte, großes Tuch oder Handtuch mitbringen. In bequemer Kleidung kommen.

Neben den kleinen Kurseinheiten bieten wir noch Kurzvorträge zu gesunder Ernährung an, außerdem können Sie unsere Teebar genießen sowie Informationen über basische Ernährung mit Kostproben erhalten.

Wir freuen uns auf Sie!

**Alle Angebote sind gebührenfrei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig, einfach vorbeikommen.**

**Zeit für  
mich!**

**Entdecken  
was guttut!**

**Gesundheitstag**

**Freitag, 6. Februar 2026**  
**16:00 - 20:00 Uhr**  
**Müllheim, Vhs-Haus**

Volkshochschule Markgräflerland  
Gerbergasse 8  
79379 Müllheim  
Tel.: 07631 16686  
[info@vhs-markgraeflerland.de](mailto:info@vhs-markgraeflerland.de)  
[www.vhs-markgraeflerland.de](http://www.vhs-markgraeflerland.de)

16:00 - 16:30

## Raum 11

### Yoga und die Kraft der Stille

Wir praktizieren eine ganzheitliche Methode damit wir den Herausforderungen unserer Zeit mit Achtsamkeit, menschlicher Wärme und Klarheit begegnen können.

- Siglinde Schneider -

### Yin Yoga

Yin Yoga ist eine besonders sanfte und ruhige Yoga-Art. Hier geht es darum, die Muskulatur zu entspannen und die Gelenke des Körpers zu erreichen.

- Susanne Krumm -

### Feldenkrais®

Die Feldenkrais®-Methode ist ein einzigartiger Weg, um durch sanfte Bewegung tiefgreifende Veränderungen zu bewirken. Sie hilft dabei, neue, leichtere Wege zu finden, sich zu bewegen, zu denken und zu fühlen.

- Mario Hetzel -

### Blitzentspannung

Die Fähigkeit, ein optimales Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, ist entscheidend für die Stressbewältigung. Hier lernen Sie Methoden kennen, die schnell wirken.

- Thomas Weiß -

### Progressive Muskelenspannung

Einführung in ein bewährtes und effektives Entspannungsverfahren. Die Methode bewirkt einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung.

- Thomas Weiß -

16:45-17:15

17:30 - 18:00

18:15 - 18:45

19:00 - 19:30

## Raum 18

### Life Kinetik®

Life Kinetik ist die Trainingsform, die die Wahrnehmung mit kognitiven Herausforderungen und spaßiger Bewegung koppelt.

- Judith Seebacher

### Kreistänze

Der Kreistanz ist eine alte Form des Tanzes, der vielen Ländern und Kulturen eigen ist. Er verbindet die Tänzenden zu einer Gemeinschaft und bereitet Freude.

- Eveline Putzenlechner –

### Biodanza

Biodanza bedeutet übersetzt „Tanz des Lebens“ und legt seinen Schwerpunkt vor allem auf die Verbindung von Körper und Geist sowie der Förderung von authentischen zwischenmenschlichen Beziehungen.

- Angela Vauvel -

### Yoga, QiGong, Pilates

Vorwiegend fließende Bewegungsabfolgen, oft in Verbindung mit Atemführung, entspannen und beleben zugleich. Die Übungselemente entstammen dem Hatha-Yoga, Qi Gong, Stretching.

- Diana Reichenbach –

### Yoga, QiGong, Pilates

Vorwiegend fließende Bewegungsabfolgen, oft in Verbindung mit Atemführung, entspannen und beleben zugleich. Die Übungselemente entstammen dem Hatha-Yoga, Qi Gong, Stretching.

- Diana Reichenbach –

## Raum 22

### Meditiatives Mandala Malen

Ein Weg in die innere Mitte zu finden. Farben und Formen mit ihrer heilsamen Wirkung auf sich wirken zu lassen, Stille zu erfahren und EinzigArtiges entstehen zu lassen.

- Anja Kluckow-

### Meditiatives Mandala Malen

Ein Weg in die innere Mitte zu finden. Farben und Formen mit ihrer heilsamen Wirkung auf sich wirken zu lassen, Stille zu erfahren und EinzigArtiges entstehen zu lassen.

- Anja Kluckow-

### Creative Journaling®

Sie fühlen sich gestresst? Dann entdecken Sie mit uns das „Creative Journaling®“, das Ihnen durch Schreiben, Zeichnen und Collagieren, Atemübungen und Meditation ermöglicht, Stress zu reduzieren.

- Bérengère Beaurain -

### Creative Journaling®

Sie fühlen sich gestresst? Dann entdecken Sie mit uns das „Creative Journaling®“, das Ihnen durch Schreiben, Zeichnen und Collagieren, Atemübungen und Meditation ermöglicht, Stress zu reduzieren.

- Bérengère Beaurain -

## Raum 21

Kurzvorträge  
mit Susanne Walter

16:45-17:15 Uhr: Mikro- und  
Makronährstoffe

17:30-18:00 Uhr: Reduktion des  
Zuckerkonsums - mit Verkostung