

Aktiv und Achtsam im Wohnzimmer

Onlineangebot mit Horst Polomka

Langenhagen. Das Angebot „Aktiv und Achtsam im Alltag“ unter der Leitung von Horst Polomka wurde dienstags von 9 bis 10 Uhr und 10.15 bis 11.15 Uhr gern besucht. Draußen auf dem Quartiersplatz oder mit Abstand im Quartierstreff mit maximal zehn Personen pro Kurs wurden sanfte Bewegungsübungen, Atemübungen und Meditationstechniken zu einem harmonischen Ganzen verbunden. Körper, Geist und Seele wurden gleichermaßen angesprochen. Ziel des Kurses ist es, mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit zu finden!

„Psychisches Wohlbefinden und Zufriedenheit ist gerade in der momentanen Zeit, wenn soziale Treffpunkte schließen und/oder soziale Kontakte auf das Minimum reduziert werden, besonders wichtig beizubehalten“ sagt Anna-Marie Eichhorn, Koordinatorin des Projekts „Gesund im Quartier“.

Und aus diesem Grund möchten Horst Polomka, Freiberufler zu den Themen Digitalisierung, Bildung und lebenslanges Lernen, und Anna-Marie Eichhorn dieses Angebot nicht ersatzlos ausfallen lassen. Aktiv und Achtsam im Wohnzimmer ist die Devise!

„Entscheidend für das Gelingen eines Kurses ist die Beziehung zwischen dem Dozenten und den Teilnehmenden und nicht, ob der Kurs in Präsenzform oder als Onlinekursus stattfindet“, berichtet Horst Polomka. Schwerpunkt des Onlineangebots sind unter anderem Achtsamkeit, Gesundheit und psychisches Wohlbefinden, Stärkung des Immunsystems und Stressreduktion. Die Bedürfnisse der Teilnehmenden stehen im Fokus!

Dienstags von 9 bis 10 Uhr können alle Interessierten per Zoom am Kursus teilnehmen.

Teilnahmebedingung ist eine Internetverbindung sowie ein PC, Laptop, Smartphone oder Tablet.

Das Programm „Zoom“ muss nicht heruntergeladen werden. Für die Teilnahme reicht es aus, den zugesandten Link anzuklicken und wird somit direkt zum Meeting zugelassen! Den Link bekommen alle Teilnehmenden telefonisch oder per E-Mail bei Anna-Marie Eichhorn, (05 11) 12 26 17 13, eichhorn@win-e.v.de.

Ergänzend dazu finden die Teilnehmenden auf der Website von Horst Polomka (<https://hpo-ist-akademie.moodle.school>) verschiedene Videos, die die wichtigsten Übungen darstellen. Weitere Informationen dazu erhalten Interessierte von Anna-Marie Eichhorn. Der Verein win ist von dem derzeitigen Lockdown betroffen und hat aus diesem Grund die laufenden Präsenzveranstaltungen und Angebote vorerst für den November abgesagt.

Der Quartierstreff Wiesenau ist geschlossen – ein Plausch auf Abstand und mit einem Mund-Nase-Schutz vor der Tür geht aber jederzeit! Und telefonisch sind die Mitarbeiterinnen von win auch zu erreichen.

Das Angebot findet im Rahmen des Projektes „Gesund im Quartier – Gesundheitsprävention für Seniorinnen und Senioren“ statt. Das Projekt wird von den gesetzlichen Krankenkassen in Niedersachsen gefördert und möchte einen Beitrag zu einer gesunden Lebensweise leisten.

Das Projekt ist im April 2019 gestartet.



Im November laufen im Quartierstreff jetzt Onlinekurse mit Horst Polomka.