



Lengerich / Tecklenburg  
Ladbergen / Lienen / Lotte  
Westerkappeln

## Samstags-Seminare mit Gerrit Kirstein

- **Balance-Yoga  
Workshop**
- **Mediation mal ganz anders:  
Einführung in die  
Bewegungsmeditation  
Workshop**

Bei Interesse richten Sie Ihre Anmeldung  
bitte an die  
VHS-Geschäftsstelle,  
Bahnhofstr. 106,  
49525 Lengerich  
Tel. : 05481-93880 oder  
E-Mail: [info@vhs-lengerich.de](mailto:info@vhs-lengerich.de)



## Samstags-Seminare mit Gerrit Kirstein

Nach einer langjährigen, erfolgreichen Managementtätigkeit hat Gerrit Kirstein seinem Lebensweg eine neue Ausrichtung als Autor, Seminarleiter, Keynote-Speaker und Yogalehrer gegeben.

Frauen und Männer in unterschiedlichen Lebensphasen, die auf der Suche nach innerem und äußerem Gleichgewicht und einem gelingenden Dasein sind, möchte er inspirieren, motivieren und unterstützen. Durch Ideen und Anregungen, durch Körper- und Atemübungen, mit Verständnis und Einfühlungsvermögen.

Seine Vorträge, Seminare und redaktionellen Beiträge wollen vor allem die Lebensfreude und die Kraft zur Veränderung stärken sowie die richtige mentale Einstellung zu den Herausforderungen des Alltags fördern. Die Menschen, die ihm zuhören und die er begleitet, werden ermutigt achtsamer zu werden, Herz und Geist zu öffnen, und er zeigt ihnen gangbare Wege zu innerer Harmonie, Gelassenheit und Wohlbefinden.

## Balance Yoga - Workshop

Wie schaffe ich es, in Zeiten von Veränderungen und Krisen mein inneres und äußeres Gleichgewicht zu halten und mit Gelassenheit, Zuversicht und Lebensfreude den Alltag zu meistern? Auf diese elementaren Fragen gibt der Workshop hilfreiche, praktische Antworten, wertvolle Impulse und Empfehlungen.

Durch wirkungsvolle Körper- und Entspannungsübungen, bewusste Atmung und dem Austausch von Wissen und Lebenserfahrungen entdecken Sie gangbare Wege zur Stabilisierung des Gleichgewichts. Sie erschließen sich die Quellen von Lebensenergie und Freude.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Getränk mit.

**4731 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
Sa., 14.10.2017, 15.00-18.00 Uhr (1x)  
25,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Gerrit Kirstein**

**Bei Interesse richten Sie Ihre Anmeldung  
bitte an die VHS-Geschäftsstelle**

## Meditation mal ganz anders: Einführung in die Bewegungsmeditation Workshop

Sie lernen die Grundlagen der Bewegungsmeditation der Himmelsrichtungen in Theorie und Praxis kennen. Mit rhythmischen Körperbewegungen und Atemübungen wird Ihnen Ihre Körperharmonie bewusst und Sie können Ihre innere Schönheit zum Ausdruck bringen. Die Bewegungen werden in inspirierender orientalischer Musik unterstützt, die eine hohe Schwingung erzeugt. Sie machen neue Erfahrungen mit Körper und Geist und entdecken einen weiteren Weg zu einem entspannten SEIN.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Getränk mit.

**4741 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
Sa., 02.12.2017, 15.00-18.00 Uhr (1x)  
25,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Gerrit Kirstein**