

Kurse und Veranstaltungen von Juli bis Dezember 2026

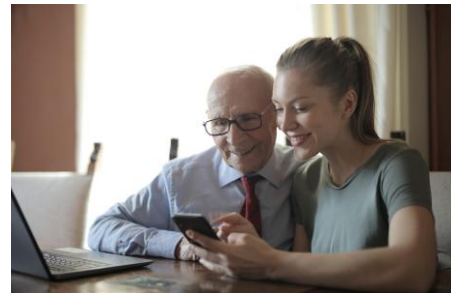


Spaß am Nähen, Klönen und Handarbeit

Treffen für Jedermann, der gerne an der Nähmaschine kleinere Projekte herstellen möchte. Es sollen Untersetzer, Taschen, Geldbörsen, Topflappen und Vieles mehr aus den mitgebrachten Materialien unter Anleitung entstehen. Eigene Maschinen sind mitzubringen. Beim Klönen entstehen schöne Dinge auch aus Wolle.

Termin: ab dem 01.10.2026 donnerstags
von 10 – 13 Uhr.

Bitte melden Sie sich bei der Kursleiterin:
Marieta Berkhan unter der
Rufnummer 0176/ 43863999 an.



Mit Unterstützung ins Internet - Ehrenamtliche von der VHS geschult über das Seniorenbüro

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat ab 11 Uhr ab dem 20. August können Sie mit Ihrem Tablet, Smartphone oder Laptop zu uns in unsere Begegnungsstätte kommen, um neue Anwendungen zu erlernen oder sich darüber auszutauschen.

Das Projekt "Digitalisierungshelfer" ist ein Projekt der Volkshochschule und dem Seniorenbüro Braunschweig, welches nun auch in der Begegnungsstätte Achilles Hof angeboten wird.

Sie brauchen sich hierfür nicht anzumelden. Kommen Sie einfach vorbei.

Ansprechpartner: Bettina Krüger

Tel. 0157/3356 5747, Email: bettina.krueger@ambet.de

Anmeldung: nicht erforderlich

Kosten: kostenlos

Yoga und Meditation

*“Meditation bringt uns in Berührung mit dem,
was die Welt im Innersten zusammenhält.”*

Johann Wolfgang von Goethe



Meditation ist ein mentales Training und bietet viele positive Effekte für Körper und Geist. Es ist inzwischen neurologisch belegt, dass Meditation die Stressresistenz und die Schlafqualität verbessern kann. Ein Gefühl von Innerer Ruhe, Stabilität und Klarheit kann entstehen.

In unserer Meditationsgruppe beginnen die Kursstunden mit einfachen und leichten Yogaübungen. Wir meditieren in der Gruppe und haben die Möglichkeit unsere Erfahrungen auszutauschen.

Philosophische und neurowissenschaftliche Grundlagen von Yoga und Meditation bieten neben den alten Traditionen einen modernen naturwissenschaftlichen Rahmen.

Wenn du dabei sein möchtest kannst du dich gerne bei uns melden und wir klären in einem Gespräch, ob die Gruppe für dich passt.

Dienstag 19:30 – 20:30 Uhr

Informationen und Anmeldung beim PSV Yoga e.V.

Manuela Röver (Yogalehrerin BDY/EYU), www.psv-yoga.de

E-Mail: psv-yoga@web.de, Mobil 0175 2 43 83 70



Yoga für Ruhe und Kraft

Yoga ist eine sanfte und zugleich körperlich fordernde Methode. Sie bietet dem Körper im Wechsel von Anspannung und Entspannung einen Ausgleich zum meist bewegungsarmen und stressigen Alltag. Hatha-Yoga fördert Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Gleichzeitig findest du Ruhe und Entspannung und bringst Körper, Atem und Geist in Einklang.

Alle Kurse sind **Präventionskurse nach §20 SGB V** und werden von den Krankenkassen bezuschusst. Wir bieten 7 Kurse im Bewegungsraum des Achilleshof an:

Termine:

Kurs 1: Montag 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs 2: Montag 19.30 – 20.30 Uhr

Kurs 3: Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs 4: Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs 5: Donnerstag 19.30 – 20.30 Uhr

2. Kursrunde 24. August bis 04. Dezember 2026

Kosten: 12 Kursstunden 144 ,-- € pro Kurs

Nach Kursteilnahme bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse für den Präventionskurs einen Großteil der Kosten erstattet.

Informationen und Anmeldung beim PSV Yoga e.V.

Manuela Röver (Yogalehrerin BDY/EYU), www.psv-yoga.de

E-Mail: psv-yoga@web.de

Mobil: 0175 2 43 83 70



Ruhe am Abend und Kraft für den Tag mit Yoga

Dieser Kurs bietet ein ruhiges Vini-Yoga im Hatha-Stil. Schwerpunkte werden die Stärkung des Rückens, Vertiefung der Atmung sowie Entspannungsübungen sein. Yoga-Asanas wie der Baum, der Sonnengruß und die Taube werden geübt.

Organisatorische Hinweise: Zur Yoga-Stunde kommen Sie bitte in bequemer Kleidung. Sofern vorhanden, bringen sie bitte auch eine Yoga-Matte mit.

Termine und Ort: donnerstags von 10.0 bis 11.30 Uhr im Saal der Begegnungsstätte. Beginn 20.08.2026.

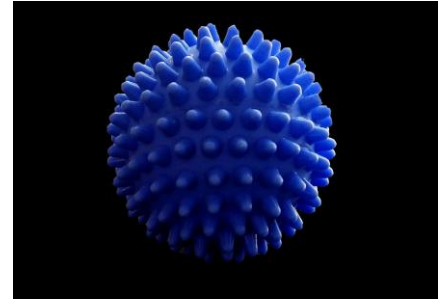
Die Kurse von Mittwochabend finden ab sofort in der Grundschule Watenbüttel statt. Info beim Kursleiter.

Kosten: 130 für einen Kurs (10 Stunden) Zuschuss der Krankenkasse ist möglich (z.B. Audi, BKK, DAK usw.).

Infos und Anmeldung: Kursleiter Peter Anders

Mobil: 0177/8191573

E-Mail: peter@yogawurzeln.de



Rehabilitationssport für Menschen mit orthopädischen und / oder neurologischen Erkrankungen

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit orthopädischen und / oder neurologischen Erkrankungen. Ziel des Trainings ist es, die Mobilität zu erhöhen und die Lebensqualität zu steigern, indem wir Übungen machen, welche die Muskulatur stärken, das Gleichgewicht trainieren und die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Zudem erlernen Sie, wie Sie auch zuhause mit Hilfe von kleinen Alltagsmaterialien ihren Körper und Geist trainieren können. In Gruppe 2 starten wir mit neuem Programm: Hauptinhalt ist die Sturzprophylaxe in Verbindung mit einem Training der grauen Zellen und dieses mit Musik und guter Laune. Das Training kann im Sitzen und Stehen absolviert werden.

Termine: immer dienstags ab 07.07.2026

Gruppe 1: 9.45 - 10.30 Uhr;

Gruppe 2: 10.40 - 11.25 Uhr

Gruppe 3 11.30 – 12.15 Uhr

Voraussetzungen / Kosten / Kostenübernahme: Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung und mit ärztlicher Rehabilitationssportverordnung. Kostenfreie Teilnahme für gesetzlich Krankenversicherte, Kosten für Privatpatienten 6 Euro / Stunde.

Ort: Saal der Begegnungsstätte

Kursleitung, weitere Informationen und Anmeldung: selbstständig tätige ausgebildete und von den Krankenkassen zertifizierte Kursleiterin Nicole Jakob

Mobil: 01 51 - 52 85 17 59

Der Lesekreis

- Bücher lesen und darüber reden

Du hast ein Buch zu Ende gelesen und möchtest dich nun gerne darüber austauschen, aber leider findet sich in deinem Bekanntenkreis gerade niemand, der das gleiche Buch gelesen hat? Am nächsten Tag stehst du suchend in der Buchhandlung oder Bücherei und bist unsicher, nach welcher Lektüre du als nächstes greifen sollst? Wenn es dir auch manchmal so geht, dann bist du vielleicht in unserem Lesekreis richtig. Wir treffen uns einmal im Monat und sprechen über gelesene Bücher. Dafür wählen wir gemeinsam die nächste Lektüre aus und empfehlen uns gegenseitig Bücher, die uns gefallen haben. Um dabei zu sein, musst du nur Freude am Lesen haben und gerne darüber reden. Eine literarische Ausbildung brauchst du nicht.



Termine: jeweils Freitag um 19-00 Uhr alle 4-6 Wochen

Die nächsten Termine sind: 10.07. und 28.08.2026

Kosten: 2,-- €

Weitere Informationen und Anmeldung bei: Manuela Röver, www.psv-yoga.de

E-Mail: psv-yoga@web.de , Mobil 0175 2 43 83 70

Rommé- / Canasta-Spielkreis

Gemeinsam wird Rommé oder Canasta gespielt und dabei geklönt und Kaffee getrunken. Neue Mitspielende (nur Frauen) sind willkommen, ebenso Interessent*innen, die andere Spiele (andere Kartenspiele, Schach, andere Gesellschaftsspiele) spielen möchten.

Termin und Ort: jeden Mittwoch im Monat,

15 bis etwa 17 Uhr, Kleiner Raum der Begegnungsstätte

Kosten: 2 Euro / Nachmittag

Infos und Anmeldung:

Frau Oberbacher

Tel. 6 157 863



Aufstellungsarbeit

Aufstellungsarbeit ist eine Methode, um verborgene Verstrickungen sichtbar zu machen und zielführend zu lösen. Bei u.a. folgenden Themen könnten Aufstellungen sinnvoll sein:

- Wiederholungen der Schicksale einzelner Familienmitglieder
- Festgefahrene innere Konflikte
- Abhängigkeiten, Traumata
- destruktive Verhaltensweisen
- Partner- oder Kinderwunsch
- Probleme finanzieller Art
- körperliche Symptome etc.
- **Beitrag:: 100 € eigene Aufstellung**
- **20 € teilnehmende Beobachter**

Termine: 22.08.; 19.09.; 24.10.; 21.11.; 12.12.2026

jeweils 10 bis 15 Uhr

Anmeldung:

evgeniagerecke@gmail.com oder

mobil Tel. 0163/3674141





Was ist Kunst?

Ist die Aufgabe der Kunst das Wahre, Gute und Schöne darzustellen? Was hat die Kunst mit Improvisation, Selbsterfahrung und Erfahrung des Neuen zu tun? Wichtige Positionen der Ästhetik werden begleitet von kurzen praktischen Übungen vorgestellt und diskutiert. Eine Plattform des Austauschs entsteht.

Zunächst sind 5 aufeinander aufbauende Termine, jeweils 75 Minuten angedacht: 07.08., 14.08., 21.08., 28.08., 04.09.2026

Kosten: 15 € pro Termin. Anmeldung unter: evgeniagerecke@gmail.com

Adventsbasar

auf dem Achilles Hof

Braunschweig, Grasplatz 5 c

am 28.11.2026

von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Es werden wieder Handarbeiten,
Kunst & Kreative Arbeiten angeboten.

Im kleinen Raum servieren wir

Kaffee & Kuchen.

