



Yoga-Lehrer Jörg Mai (vorn): Bei uns wird niemand überfordert, alle sind willkommen.

## Abstand von Stress und Frust „Für alle offen, sportlich oder unsportlich“

**Abstand gewinnen von Stress und Frust, das Wohlbefinden steigern - dabei kann Yoga helfen. Deshalb bietet die Flüchtlingshilfe Sprockhövel Geflüchteten und Einheimischen die Möglichkeit, Yoga unter der Anleitung eines qualifizierten Lehrers zu betreiben.** Der Yoga-Kurs findet jeden Mittwoch von 19.30 bis 21 Uhr im Jugendzentrum Niedersprockhövel, Eickerstraße 23, statt. „Wir sind für alle offen, sportlich oder unsportlich, beweglich oder steif“, sagt Yoga-Lehrer Jörg Mai (47), „niemand muss befürchten, hier überfordert zu werden.“ Männer und Frauen unterschiedlichen Alters sind ins Jugendzentrum Sprockhövel an der Eickerstraße gekommen, einige wollen die aus Indien kommenden Übungen neu kennenlernen, andere haben schon Erfahrung. Zur Begrüßung singen sie gemeinsam das bekannte Mantra „Om“. Es beruhigt und schafft die richtige Stimmung für die nächsten 90 Minuten Übungen.

Gebraucht wird für die Treffen nicht viel: Lockere Kleidung, eine leichte Decke, Socken und eine Yoga-Matte genügen. Wer keine hat, Jörg Mai hat genügend dabei, auch die kleinen Kissen für den Kopf. Der Nähtreff der Flüchtlingshilfe, der sich jeden vierten Samstag im Monat von 14 bis 17 Uhr im Jugendzentrum trifft, hat sie angefertigt.

### Neueinsteiger sind jederzeit willkommen

Übungen zur Entspannung, für Herz und Kreislauf sowie Atemübungen stehen im Mittelpunkt des Yoga-Unterrichts, der durchaus auch sportliche Herausforderungen bieten kann. Sie bauen zwar aufeinander auf, aber Neueinsteiger sind jederzeit willkommen. Der hauptberuflich im Sanitärfachhandel Beschäftigte hat sich in seiner Freizeit in zwei Jahren zum Yoga-Lehrer weitergebildet und arbeitet nebenberuflich in Yoga-Schulen. Den Kurs für die Flüchtlingshilfe macht er ehrenamtlich. Er ist schon länger bei der Initiative tätig und gehört zu den Mitbegründern des „Repair Cafés“. Dort setzen an jedem ersten Samstag im Monat von 14 bis 18 Uhr im Jugendzentrum Einheimische und Geflüchtete gemeinsam Haushalts- und Freizeitgeräte instand.

### Nächster Termin

**Senioren - Preisskat**



Mittwoch,

**14. September, 14 Uhr**

Begegnungsstätte Niederstüter,  
Gedulderweg 80, 45549 Sprockhövel

Städt. **Seniorenbüro**  
SPROCKHÖVEL

## Image

Nächster Erscheinungstermin:

**Dienstag,  
27.9.2016  
Anzeigenschluss:  
Donnerstag,  
15.9.2016**

### Fortbildungsabende zu den Themen:

## „Aktuelles Asylrecht“

Referent: Rechtsanwalt Manuel Kabis, Dortmund, Fachanwalt mit den Schwerpunkten Asyl- und Ausländerrecht, Strafrecht und Familienrecht; Anmeldung unter: fluechtlingsunterstuetzung@caritas-en.de

Mi., 7.9., 18 Uhr

## „Grundlagen interkultureller Kompetenz“

Referentin: Sabine Görke-Becker, Jugendmigrationsdienst AWO EN, Gevelsberg; Was ist überhaupt Kultur? / Wie und wann erlernen wir Kultur? / Was versteht man unter „interkulturelle Kompetenz“? Einführung in verschiedene Kulturmodelle / Was bedeutet „Kulturschock“? Darstellung anhand von interaktive Übungen und Beispielen; Anmeldung bitte unter: fluechtlingsunterstuetzung@caritas-en.de

Di., 13.9., 17-20 Uhr

Gemeindesaal St. Josef, Kortenstraße 8, Sprockhövel-Haßlinghs.

## Argumentationshilfen gegen Stammtischparolen

Do., 29.9., 18 Uhr

Wer kennt dies nicht? Ob Freunde, Bekannte, Nachbarn oder gar die eigene Familie – nicht alle sind begeistert von dem ehrenamtlichen Engagement, welches viele Menschen aktuell leisten. „Die wollen doch alle gar nicht arbeiten“, „Die sollen dort bleiben, wo sie herkommen“, „Die Männer sollen gefälligst kämpfen“, „Die sind faul und wollen nicht arbeiten“ und so weiter. Hartnäckig halten sich derartige Beschuldigungen und Vorwürfe. Doch wie sollen ehrenamtlich engagierte Menschen sinnvoll reagieren? Dieser Abend gibt Ihnen Handlungssicherheit, was die eigene Haltung angeht. Zudem werden Ihnen starke Fakten und Argumente an die Hand gegeben. Ort: Freiwilligenbörse, Dorfstraße 13, 45549 Sprockhövel-Haßlinghausen; Referent: Sebastian Hammer, Paritätische Bildungsakademie, Bochum; Anmeldung bitte unter: fluechtlingsunterstuetzung@caritas-en.de

## Von den Waffen zu den Wappen

Wer kein altes Familienwappen hat, kann auch heute noch ein neues stiften, das nach § 12 des Bürgerlichen Gesetzbuches der BRD schutzwürdiger Bestandteil seines Familiennamens ist. Denn Wappen sind nicht nur ein Privileg des Adels. Allein in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind über 2 Millionen solcher bürgerlichen Persönlichkeitszeichen registriert.

Dr. Eike Pies wird in seinem spannenden Bildvortrag alle Fragen zu diesem Thema beantworten: Seit wann und warum gibt es Wappen? Nach welchen heraldischen Gesetzen sind sie gestaltet? Wo findet man Wappen namensgleicher Familien und warum darf man diese nicht ohne weiteres führen? Was ist bei der Annahme eines neuen Wappens zu beachten und wie kann man es vor Missbrauch schützen?

Die Veranstaltung des Heimat- und Geschichtsvereins und des Stadtarchivs Sprockhövel findet am Mittwoch, dem 21. September 2016, um 19.00 Uhr im FORUM der Grundschule Börgersbruch, Dresdener Str. 43 in Niedersprockhövel statt. - Der Eintritt ist frei.

