

# Zur Ruhe kommen in Isernhagen

## Neuer Yoga-Nidra-Kurs bei Aktiv in Bewegung

Einfach abschalten, zur Ruhe kommen und neue Energie tanken – genau das ermöglicht ein neues Angebot des Vereins Aktiv in Bewegung e.V. in Isernhagen K.B. Ende April startet ein Yoga-Nidra-Workshop, der gezielt auf Tiefenentspannung ausgerichtet ist.

Für die viertellige Kursreihe konnte eigens die erfahrene Yoga-Lehrerin Gisela Lawal gewonnen werden.

Das Besondere: Anders als bei klassischen Sportangeboten steht hier nicht die Bewegung im Vordergrund, sondern die be-

wusste Entspannung. Die Teilnehmenden liegen entspannt auf der Matte, während sie durch eine geführte Meditation begleitet werden.

Yoga Nidra ist eine strukturierte Methode, bei der Körper und Geist gleichermaßen zur Ruhe kommen. Elemente wie Körperwahrnehmung, Atembeobachtung und mentale Fokussierung helfen dabei, Spannungen zu lösen und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Studien aus der Entspannungsforschung zeigen, dass sol-

che Verfahren das Nervensystem positiv beeinflussen können. Sie können dazu beitragen, Stress zu reduzieren, die Schlafqualität zu verbessern und mehr Ausgeglichenheit im Alltag zu fördern.

Mit dem neuen Kurs greift der Sportverein Aktiv in Bewegung ein Thema auf, das für viele Menschen zunehmend an Bedeutung gewinnt. Der Verein erweitert damit gezielt sein Angebot im Gesundheitssport – auch für Menschen, die bisher noch nicht Mitglied sind.

Der Workshop findet an vier aufeinanderfolgenden Samstagen statt: am 25. April sowie am 2.,

9. und 16. Mai 2026, jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr in der Sportinsel Isernhagen, Dorfstraße 80. Die Teilnahme kostet 27 Euro pro Termin oder 97 Euro für die gesamte Kursreihe.

Da die Plätze begrenzt sind, ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Anmeldung per E-Mail an [info@aktivinbewegung.de](mailto:info@aktivinbewegung.de) oder direkt bei der Vereinsvorsitzenden Susanne Zekri unter 01575 8878399.

Auf dem Bild ist die Kursleiterin und Yogalehrerin Gisela Lawa zu sehen.

Dr. Annette Heuer



# Maifeier in Isernhagen HB

Der 1. Mai wird dieses Jahr wieder in HB auf dem Gelände des TSV Isernhagen gefeiert. Die Clubgaststätte BUR-

GER BRO'S – mit Unterstützung zahlreicher Vereine – lädt ein. Um 11 Uhr geht es los, für gutes Essen, leckere Getränke und ein unter-

haltsames Rahmenprogramm ist natürlich gesorgt. Alle Beteiligten und das Orga-Team von „Wir in HB“ freuen sich auf euch!

Weil Schönes nur von Meisterhand entsteht

## FLIESEN REHBERG

Ernst-Grote-Straße 45 30916 Isernhagen, OT Altwarmbüchen, Tel. (05 11) 61 00 58, Fax (05 11) 61 44 06 [www.fliesen-rehberg.de](http://www.fliesen-rehberg.de)

Fliesenarbeiten aller Art, Badgestaltung, großes Fliesensortiment, Verkauf und Beratung in unseren Ausstellungsräumen [info@fliesen-rehberg.de](mailto:info@fliesen-rehberg.de)

3105101\_002626

# LAMM®

textiles wohnen

Lamm – textiles wohnen macht Phantasie in der Wohn- und Arbeitswelt erlebbar. Mit der neuen Ausstellung im [Creative Cube] zeigen wir phantastische Möglichkeiten für Ihr Zuhause.

neben **helmrich** Innenausbau + Raumplanung

Am Ortfelde 20 B [Creative Cube] 30916 Isernhagen  
Tel (0511) 72 62 93 30  
Fax (0511) 72 62 93 55

Email: [info@textiles-wohnen.de](mailto:info@textiles-wohnen.de)  
Web: [www.textiles-wohnen.de](http://www.textiles-wohnen.de)

- Dekorationen
- Sonnenschutz
- Polsterarbeiten
- Bodenbeläge
- Tapeten
- Insektenschutz
- Accessoires