



## Mehr Beweglichkeit!

**Doris Paschke** ist lizenzierte Trainerin für Faszienyoga – Angebote für ganzheitliche Gesundheit ausweiten

VON ANNE BRINKMANN-THIES

**Springe.** Doris Paschke ist ausgebildete Lehrerin für Faszienyoga – kurz Fayo genannt. Und sie erklärt gerne, was Faszien eigentlich genau sind. Diese gehören zum menschlichen Bindegewebe. „Man kann es sich am besten wie ein dreidimensionales Spinnennetz vorstellen“. Diese Faszien, erklärt Paschke, könnten verfilzen, würden unflexibel und könnten zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen, so die Expertin.

Die Kursteilnehmer in ihrem Übungszentrum in der Harmsmühlenstraße sollen Schritt für Schritt verloren gegangene Beweglichkeit zurück erlangen. Dafür hat Paschke einen großen Übungsraum dort eingerichtet, wo vor vielen Jahren in einem Hofladen landwirtschaftliche Produkte verkauft wurden.

Faszienyoga soll die einseitige Belastung des Körpers ausgleichen, die etwa durch verschiedene Sportarten, viel sitzende Tätigkeiten oder schwere körperliche Arbeit entstehen können.

„Die Verletzungsgefahr bei Faszienyoga ist gering“, so die Springerin. Denn die Bewegungen würden fließend durchgeführt. Ihre Kursteilnehmer fordern sie zudem stets auf, achtsam mit sich selbst umzugehen.

Rund 20 Prozent des menschlichen Körpers bestünden aus Faszien. „Sie sind beteiligt, wenn wir uns bewegen“, so



Paschke. Das Faszienyoga bestehe aus speziellen gelenk- und wirbelsäulenoptimierten Übungen, welche den Stoffwechsel aktivieren und für ein gesundes Bindegewebe sorgen. Bewegungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen würden zusätz-

**GOLD ANKAUF & LEIHHAUS**  
Schmuck · Münzen · Bernstein  
Luxusuhren · Diamanten  
Kunst · Antiquitäten

FEINGOLD	33,70 €/g	ZAHNGOLD	20,29 €/g
750 GOLD	24,15 €/g	SILBER	0,35 €/g
585 GOLD	18,84 €/g	VERSILBERT	17,00 €/kg
333 GOLD	10,72 €/g	ZINN	11,00 €/kg

**Leihhaus Heinrich Bott GmbH**  
Bahnhofstr. 12, 30159 Hannover  
neben der Sparkasse im Hof  
Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Tel. +49(0)511 373 590 69  
www.goldankauf-hannover.com

lich mit der Faszien-Rollmassage kombiniert. Dabei arbeitet Paschke nach der Lehre der

Als Fachfrau für Faszienyoga unterrichtet Doris Paschke in ihren Räumen in der Harmsmühlenstraße und zeigt den Teilnehmern die einzelnen Übungen (Fotos oben, links und rechts).



Schmerzspezialisten Liebscher & Brach. Diese haben Fayo basierend auf medizinischem Fachwissen im Bereich der menschlichen Bewegungs-Anatomie entwickelt, erklärt Paschke.

Das Faszienyoga sei somit auch eine Weiterentwicklung der traditionellen Yoga-Arten. Eines aber haben alle Yoga-Arten gemeinsam: Im Mittelpunkt steht der Fortschritt der eigenen Entwicklung. Anstrengung und Kraft werden dafür eingesetzt, dass sich Körper, Geist und Seele vereinen. Und dadurch werde das eigene Bewusstsein erhöht. Bestens geeignet sei das Faszienyoga auch für Reiter, sagt Paschke. Sie muss es wissen. Als Trainerin für klassisch-barockes Reiten unterrichtet sie alle Reit-

weisen. Rund 20 Vierbeiner sind auf ihrem Hof artgerecht untergebracht. „Mein großes Ziel ist es, den Pferden zu helfen – und zwar über die Reiter“.

Denn die wirken mit ihrem Sitz und ihrer Körperspannung vom Sattel aus direkt auf ihren Vierbeiner ein. Bei vielen Reitern aber sei die Beweglichkeit eingeschränkt – ein lockeres Mitschwingen auf dem Pferderücken deshalb gar nicht möglich. Mit speziellen Übungen wie etwa der Brust- und Schulteröffnung arbeite Paschke diesem Problem entgegen. Demnächst will sie sogar einen Kurs ausschließlich für Reiter anbieten. Sogar auf dem Pferd könnten einige Übungen durchgeführt werden, so die Fachfrau. Immer vorausgesetzt allerdings,

dass das Pferd gelassen genug ist. Generell aber bietet sie ihre Kurse für jeden an – für junge Eltern etwa ebenso gern wie für Ältere. Das Angebot rund um ganzheitliche Gesundheit auf ihrem Hof will sie weiter ausbauen. Neben Fayo gibt es Wellnessmassagen und auch Behandlungen nach der Dorn-Bruss-Methode, sowie nach der Cranio-Sacralen-Methode. Die beiden letzteren bietet Gesundheitstrainerin Silvia Simon auf dem Hof an.

» Die Fayo-Kurse in der Harmsmühlenstraße 75 sind fortlaufend montags 9.30 bis 10.30 Uhr sowie 19.30 bis 20.30 Uhr, dienstags 17.45 bis 18.45 Uhr sowie 19 bis 20 Uhr und freitags 17 bis 18 Uhr sowie 18 bis 19 Uhr.

### KONTAKT

#### So erreichen Sie uns



Haben Sie mit Blick auf die Berichterstattung Wünsche oder Anregungen? Ein Thema, über das die Redaktion schreiben sollte? Unsere Reporterin für den Bereich Springe, Annegret Brinkmann-Thies, freut sich über Ihre E-Mail. Kontakt: hallo-wochenende@ndz.de.

#### Schmökern nach Feierabend

**Springe.** Das Team der Stadtbibliothek lädt für Freitag, 3. November, zum gemütlichen Schmökern nach Feierabend ein. An diesem Tag hat die Einrichtung dann sogar bis 21 Uhr geöffnet.

Geplant ist ein Flohmarkt mit aussortierten Büchern aus dem Bestand der Bibliothek. Auch die Gruppe „Wortart“ ist zu Gast. Stärken können sich Besucher mit Wein und Schmalzbrot.

#### Kita lädt zum Laternenfest

**Eldagsen.** Für Freitag, 3. November, lädt das Team der DRK-Kita Hermann Haertel zum Familienfest ein. Los geht es um 16 Uhr mit verschiedenen Bewegungsspielen und Bastelangeboten für Kinder. Um 18 Uhr endet das bunte Familienfest an der Hindenburgallee mit dem Laternenumzug durch die Straßen von Eldagsen.

#### Geflügelzüchter zeigen ihre Tiere

**Springe.** Der Geflügelzüchterverein Springe feiert in diesem Jahr nicht nur sein 130-jähriges Bestehen. Am 11. und 12. November planen die Mitglieder mit dem Verein Vogelschutz wieder eine Rassegeflügelshow im Kulturheim „An der Haller“.

Die Eröffnungsfeier für das Jubiläum am Sonnabend, 11. November, beginnt um 15 Uhr im Kulturheim.

- Anzeige -

**täglicher Lieferservice**  
**Niedertor-Apotheke**  
Klaus Petersen e. K. · Bahnhofstraße 1 · Springe  
Shop: www.mcpille24.de

### Concordia im Konzert

**Gestorf.** Der Gesangverein Concordia Gestorf lädt zu seinem ersten Herbstkonzert für Sonnabend, 28. Oktober, ein. Unter der musikalischen Leitung von Detlef Nietsch präsentiert der Chor ein abwechslungsreiches Programm. Unterstützung bekommen die Gestorfer von dem befreundeten Chor aus Hannover, der Liedertafel Limmer. Programm-Höhepunkt soll der gemeinsame Auftritt der Pianistin Nicoleta Ion am Klavier und ihrer Tochter Leandra an der Geige werden. Das Konzert im Krügers, Calenberger Straße 17, beginnt um 17 Uhr. Karten kosten 8 Euro, Tickets können auch per E-Mail an gv.concordia.gestorf@hotmail.de vorbestellt werden.

### Skulptur wird enthüllt

**Wildkatzen-Projekt:** Zum Festakt in den Deister – Familien besonders willkommen

**Springe.** Am heutigen Sonnabend dreht sich in Springe alles um die Wildkatze: Denn um 15 Uhr wird die Katzenkulptur, die der Springer Schmiedekünstler Andreas Rimkus mit Hiwame und Dofoungou Konate aus Burkina Faso gefertigt hat, enthüllt.

Der Bund für Umwelt und Naturschutz (Bund) sowie die Landesforsten Niedersachsen hatten das Projekt ins Leben gerufen, um damit auf die Schutzbedürftigkeit des Waldtieres aufmerksam zu machen.

Die Stiftung „Zukunft Wald“ der Landesforsten unterstützt die Initiative.

Das fertige Kunstwerk soll

nun in ein von der Bingo-Umweltstiftung gefördertes Projekt zum Wildkatzenlebensraum im



Das Kunstwerk ist fertig und wird nun öffentlich gezeigt.

Deister integriert werden. Das Ziel sei, erklärte die Bund-Projekt Koordinatorin Andrea Krug

im Juni, in Verbindung mit einer Informationstafel für das Lebewesen im Wald zu sensibilisieren.

Auch diese sollen am Sonnabend jetzt erklärt werden. Die Teilnehmer treffen sich für die Enthüllung um 14.45 Uhr am Parkplatz an der Laube hinter der Jägerallee, um von dort aus gemeinsam in den Deister zu gehen.

Der Festakt beginnt dann um 15 Uhr mit einigen Reden der Förster und Stiftungsmitglieder. Eingeladen sind vor allem Familien mit Kindern. „Außerdem wird es eine Fotoaktion geben“, verrät Krug eine weitere Aktion für den heutigen Tag.

#### VHS bietet Kurs zu Cloud-Computing

**Springe.** Keine Angst vor der iCloud: So lautet der Titel eines neuen Kurses der VHS, der am Dienstag, 7. November, um 18 Uhr beginnt. Die Kursgebühr beträgt 38 Euro. An zwei Terminen möchte Kursleiter Steffen Bien den Teilnehmern die iCloud erklären.

Die iCloud ist bei Apple zum digitalen Knotenpunkt geworden, der alle Geräte miteinander vernetzt, sichert, aus der Ferne sucht und sperrt oder einfach fürs digitale Einkaufserlebnis genutzt wird. Kursteilnehmer sollten das Apple-ID-Passwort sowie ein aufgeladenes iPhone, iPad oder MacBook mitbringen. Im Kurs wird erklärt, was die iCloud kann, wie sie funktioniert und wie sie eingerichtet wird. Eine Kursanmeldung erfolgt unter ☎ 05041/970018.