

best VISION OPTIC

Letter

gültig bis 31.12.2023

WURFAKTION

Erwerben Sie sich Ihre Ersparnis beim Kauf einer Brille

10 EUR

20 EUR

100 EUR

50 EUR

Gerne mit Termin

Spielregeln:  
Fällt nur ein Kegel um, zählt der Gutschein des Kegels. Fallen mehrere Kegel um, pro umgefallenen Kegel 5 EUR. Nur ein Gutschein pro Brille einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

best VISION OPTIC

Inh. Best Vision OPTIC GmbH

Lange-Feld-Str. 47  
30926 Seelze/Letter  
Tel.: 0511 - 47 37 39 02

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa: 10:00 - 14:00 Uhr

best.vision.optic

Bahnhof 250 m

www.bestvisionoptic.de  
letter@bestvisionoptic.de

Neben dem Geschäft

Zum Ausklang des Jahres bedanken wir uns bei unseren Kunden für ihre Treue.

Allen wünschen wir eine besinnliche Adventszeit, frohe Weihnachten und ein gesundes, glückliches Jahr 2024.

„Wir sind auch im nächsten Jahr für Sie da“, versprechen Luke Schadenberg (von links), Ruveyda Sarioglu, Yvonne Schulz, Ejona Celaj und Maria Hirschfeld.

Wellness und Gesundheit

Alles für Ihr Wohlbefinden

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Hypnosetherapie nutzt die Kraft des Unterbewusstseins

GARBSEN (kö). Eine neue psychologische Praxis hat in Garbsen ihre Türen geöffnet. Die Praxis bietet therapeutische Hilfe bei verschiedenen Problemen wie zum Beispiel Ängsten, stressbedingter Erschöpfung, Burnout, Schlafstörungen, Stimmungsproblemen oder auch Beziehungskonflikten an. Geführt wird die Praxis von Gregor Branahl, der ein ausgebildeter Heilpraktiker für Psychotherapie ist. Der Diplom-Theologe ist manchen Garbsenern noch als Seelsorger der katholischen Kirchengemeinden bekannt. Vor zehn Jahren hat er nach einem Masterstudium in psychosozialer Beratung die Leitung einer kirchlichen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen in Hannover übernommen, für die er auch jetzt noch hauptberuflich zuständig ist.

„In dieser Zeit habe ich festgestellt, dass viele Ratsuchende eigentlich psychotherapeutische Hilfe benötigen. Die Wartezeiten bei Psychotherapeuten reichen aber oft über viele Monate. Um hier helfen zu können, habe ich mich in therapeutischen Methoden ausbilden lassen und die Erlaubnis für die Ausübung der Heilkunde beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie erlangt.“

Wissenschaftlich anerkannte Technik  
Spezialisiert hat sich Branahl auf hypnotherapeutische Verfahren. Er erklärt, dass Hypnose eine wirksame und sichere Methode ist, um das Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen. „Hypnose ist kein Zaubertrick, sondern eine wissenschaftlich anerkannte Technik, die den Zugang zu den inneren Ressourcen des Menschen ermöglicht. Hypnose kann helfen, negative Glaubenssätze, Gewohnheiten und Emotionen zu verändern und das Selbstvertrauen, die Motivation und die Lebensqualität zu steigern. Sie kann tiefstehende innere Blockaden auflösen und die seelischen Selbstheilungskräfte aktivieren.“

Dabei kann die Wirksamkeit von Hypnose als Therapiemethode von Person zu Person unterschiedlich sein. Daher ist jede Behandlung ganz individuell auf den jeweiligen Patienten abgestimmt. Jede Hypnosebehandlung beginnt mit einer ausführlichen Anamnese, also der genauen Bestimmung der Beschwerden und ihrer Entstehung. Bei Bedarf müssen die Untersuchung und Behandlung auch durch entsprechende Fachärzte oder andere Therapeuten durchgeführt werden.

Wer gehört zur Zielgruppe der Hypnosepraxis Branahl? „Das sind Menschen, die möchten, dass sich etwas in ihrem Leben verändert. Die wollen, dass ihre Angst vor dem Fliegen oder vor der Spritze beim Zahnarzt verschwindet. Die mit dem Rauchen oder anderen negativen Angewohnheiten aufhören möchten. Oder das Lampenfieber vor einer wichtigen Präsentation oder der Unsicherheit vor dem ersten Date loswerden wollen. Manche wünschen sich einfach eine wohltuende hypnotische Tiefenentspannung als eine Art Kurzurlaub vom Alltag.“

Krankenkasse zahlt nicht  
Psychologische Leistungen nach dem Heilpraktikergesetz werden übrigens nicht von den Krankenkassen bezahlt. Das hat allerdings auch Vorteile, wozu Branahl die absolute Verschwiegenheit – auch gegenüber

Behörden, Krankenkassen oder Versicherungen – zählt. Außerdem kann er innerhalb von zwei bis drei Wochen einen ersten Termin anbieten, wodurch lange Wartezeiten auf einen Therapieplatz vermieden oder auch überbrückt werden können. Außerdem darf er aufgrund der Therapiefreiheit auch Kurzzeitverfahren anwenden, zu denen insbesondere auch die Hypnosetherapie gehört. Dadurch bleiben auch die Kosten im Rahmen. In einem kostenlosen telefonischen Vorgespräch klärt Gregor Branahl gerne über die Hypnosetherapie und die anderen angewendeten Verfahren in seiner Praxis auf. Die Praxis befindet sich im Ostereschfeld 5f in Altgarbsen. Termine können telefonisch unter der Nummer (05137) 9884624 oder per E-Mail an hypnose@praxis-branahl.de vereinbart werden. Weitere Informationen sind auf der Website der Praxis unter www.praxis-branahl.de zu finden. Neben der Hypnosetherapie für Einzelne bietet er auch Paartherapie an.

„Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte Technik“, betont Gregor Branahl.

Welchen Menschen kann geholfen werden?

Foto: Kögel

## Das Tanzprogramm 2024 ist da: Jetzt Gutschein verschenken!

Wer seinen Lieblingsmenschen in diesem Jahr ein besonderes Weihnachtsgeschenk machen möchte, wird im TanzCentrum Kressler garantiert fündig. Bei den Tanz-Experten im Shopping Plaza Garbsen starten ab Januar wieder viele neue Kurse für jedes Alter und jedes Level.

Ein beliebtes Geschenk unter Paaren ist der Grundkurs mit einer Mischung aus allen Standard- und Lateintänzen. Neben den Klassikern Rumba, Cha-Cha-Cha, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Slowfox und Foxtrott stehen hier auch die Trendtänze Salsa, Boogie Woogie, Tango Argentino und Discofox auf dem Programm. Die Grundstufe besteht aus zwei 6-Wochen-Blöcken, die entweder einzeln oder im Paket gebucht werden können.

Für Paare, die sich lieber auf einen Tanz konzentrieren möchten, gibt es bei Kressler sogenannte Spezialkurse. Zur Wahl stehen Discofox, Salsa, Bachata, Tango Argentino, Boogie Woogie und West Coast Swing. Auch diese Grundstufen gehen über 6 Wochen und sind somit ein super Weihnachtsgeschenk. Alternativ bietet das TanzCentrum Kressler verschiedene Paartanz-Abos an, mit denen man flexibel an allen Kursen teilnehmen kann.

### NEUE SCHÜLERKURSE AB JANUAR

Auf eine besonders aufregende Zeit können sich ab Januar auch wieder alle Jugendlichen im Alter von 13 bis 16 Jahren freuen, denn dann starten bei Kressler die neuen Schülerkurse. Hier lernen die Jugendlichen alle wichtigen Tänze des Welttanzprogramms und erleben nach 15 Wochen ihren großen Premierenball. Im zweiten Teil des Kurses absolvieren die Schüler\*innen das Bronze-Tanzdiplom und feiern beim Zertifikat-Ball ihre gesellschaftliche Reife. Außerdem gibt es eine kostenlose Elterntanzstunde und ein Seminar für moderne Umgangsformen. Die Anmeldung zu den Schülerkursen ist ohne Tanzpartner\*in möglich und erfolgt ganz bequem online.

### KINDERTANZEN, STREETDANCE, FITNESS & MEHR

Heiß begehrt und fast vollständig ausgebucht sind derzeit die Kindertanz-Angebote bei Kressler. Für alle Gruppen, in denen noch Plätze frei sind, können online kostenlose Probestunden vereinbart werden. Ende Januar 2024 startet zudem drei neue Windelflitzer®-Kurse, in denen 2- bis 3-jährige Kinder gemeinsam mit ihren Eltern tanzen.

Sehr beliebt sind auch Kresslers Einzeltanz- und Fitnesskurse für Erwachsene. Neben Line Dance und Lady Salsa gibt es ab Januar drei neue Starttermine für das gesundheitsorientierte Tanz- und Fitnessprogramm MOVITA®, speziell für Frauen ab 55 Jahren. Frisch gebackene Mütter kommen bei fitdankbaby® voll auf ihre Kosten. Darüber hinaus bietet das TanzCentrum Kressler in Garbsen mehr als 20 Fitnesskurse pro Woche an – darunter Zumba, Yoga, Pilates und die LesMills-Programme BodyBalance, BodyPump und BodyAttack.

Wer Lust auf Hip Hop, Disco Dance, K-Pop, Contemporary oder Videoclip Dancing hat, wird in Kresslers Dance Academy fündig und kann in einem Gratis-Probetraining testen, welcher Style ihm oder ihr am besten gefällt. Ganz neu im Programm sind eine Lady-Style- und eine Heels-Class am Montagabend sowie donnerstags eine Tik-Tok-Gruppe für Kids ab 8 Jahren.

### DAS PERFEKTE WEIHNACHTSGESCHENK

Egal ob Paartanzkurse, Kindertanzen oder Schülerkurs: Der Kressler-Gutschein ist die Eintrittskarte in eine Welt voller Spaß und Bewegung! Er kann flexibel für alle Tanz- und Fitnessangebote in Garbsen, Neustadt, Wunstorf und Gehrding eingelöst werden und ist in jedem beliebigen Wert erhältlich. Es gibt ihn mit sechs verschiedenen Motiven – entweder als schicke Klappkarten direkt im TanzCentrum Kressler (Havelser Straße 3) oder online zum Selbstausdrucken: [gutschein.kressler.de](https://www.kressler.de).

Da tanzt das Herz vor Freude

kressler bewegt mich

GUTSCHEIN.KRESSLER.DE

KURSE IN GARBSEN

Havelser Str. 3 (Shopping Plaza Garbsen) · 05131 49 100

PAARTANZEN (GRUNDSTUFE)

STANDARD & LATEIN  
ab Di. 09.01. 19:20 Uhr  
ab Fr. 12.01. 18:00 Uhr  
ab So. 14.01. 16:30 Uhr

WEST COAST SWING  
ab Fr. 12.01. 20:50 Uhr  
TANGO ARGENTINO  
ab So. 14.01. 15:00 Uhr

DISCOFOX  
ab Fr. 12.01. 19:20 Uhr  
ab So. 14.01. 19:30 Uhr

SALSA | LATINO  
ab Di. 09.01. 20:45 Uhr  
ab So. 14.01. 15:00 Uhr

BOOGIE | SWING  
ab So. 14.01. 13:30 Uhr

BACHATA  
ab So. 14.01. 13:30 Uhr

ab 55 € mtl. pro Person Geht tanzen, so oft ihr möchtet!

HOCHZEITSKURSE  
ab Mi. 21.02. 20:20 Uhr ab So. 25.02. 15:00 Uhr  
je 6x 80 Minuten: 159 € pro Person

TANZEN & FITNESS OHNE PARTNER

LINE DANCE  
Einstieger Do. 18:15 Uhr\*  
Fortgesch. Do. 19:15 Uhr\*

MOVITA®  
ab Mo. 15.01. 14:00 Uhr  
ab Di. 16.01. 16:45 Uhr  
ab Do. 18.01. 10:00 Uhr

LADY SALSA  
Mittwochs 19:10 Uhr\*

\*Einstieg jederzeit möglich

ab 39,60 € pro Monat Jetzt Probemonat buchen!

Zumba, Yoga, BodyPump und vieles mehr: Entdecke unseren Fitnessplan mit mehr als 20 Kursen pro Woche: [www.kressler.de/fitness](https://www.kressler.de/fitness)

FITDANKBABY®

MINI (AB 3 MONATEN)  
ab Mi. 10.01. 09:30 Uhr  
ab Do. 11.01. 10:45 Uhr

MAXI (AB 8 MONATEN)  
ab Mi. 10.01. 11:00 Uhr  
ab Do. 11.01. 09:30 Uhr

je 8x 60 Minuten: 118 €

SCHÜLERKURSE

WELTTANZPROGRAMM – TEIL 1  
ab So. 14.01. 13:30 Uhr ab Fr. 19.01. 16:45 Uhr  
je 15x 75 Min.: 4x 72,50 € inkl. Ball und Elterntanzstunde

TANZEN FÜR KINDER

Entdecke unsere Gruppen für Kinder von 3–12 Jahren und vereinbare eine kostenlose Probestunde: [www.kressler.de/kinder](https://www.kressler.de/kinder)

WINDELFLITZER®

ELTERN-KIND-TANZEN (AB 2 J.)  
ab Mo. 29.01. 15:15 Uhr  
ab Mi. 31.01. 15:15 Uhr  
ab Mi. 31.01. 16:30 Uhr

8x 60 Minuten: 118 € pro Eltern-Kind-Paar

DANCE ACADEMY

Videoclip Dancing, Hip Hop, Contemporary, K-Pop, Disco Dance, Lady Style, Heels und Tik Tok Dance ... vereinbare dein gratis Probetraining auf [www.kressler.de/dance-academy](https://www.kressler.de/dance-academy)

WEITERE TERMINE UND ONLINE-ANMELDUNG: [WWW.KRESSLER.DE](https://www.kressler.de)

Jetzt Gratis-Training buchen

BERENBOSTEL. Mit ihrem Sportclub „MRS SPORTY“ – nur für Frauen – in der Dorfstraße 7 hat die staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin Ghita Many offenbar eine Marktlücke in Berenbostel ausgefüllt. „Wir haben seit der Eröffnung im Juli viele Mitglieder gewonnen, die sich in der Anonymität großer Studios nicht wohlfühlt haben“, so Ghita Many. „Sie schätzen es, dass wir die Ziele des Trainings erst nach einer umfangreichen Körperanalyse festlegen. Um diese Ziele zu erreichen, erhält jedes Mitglied einen individuellen, maßgeschneiderten Trainingsplan. Durch regelmäßige Körperanalysen werden die Trainingserfolge festgestellt und neue Ziele vorgegeben.“

Für ein effektives Training reichen 30 Minuten zwei- bis dreimal in der Woche, meinen Ghita Many und ihr Team. Die Teilnehmerinnen können einzeln oder in kleinen Gruppen trainieren, im Freien oder online. Neben Kraft- und Ausdauertraining gibt es zum Beispiel spezielle Kurse zum Abnehmen, die durch Ernährungsprogramme ergänzt werden. „Ziel ist es, gesund schlank zu werden ohne die bekannten Jo-Jo-Effekte“, so Ghita Many. Bei „Rückenfit“ werden mit gezieltem Training Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen in der Regel erfolgreich bekämpft. Eine bessere Balance und Beweglichkeit können in besonderen Kursen ebenso trainiert werden wie ein „Straffer Körper“, bei dem Problemzonen in Wohlfühlzonen umgewandelt werden. Lymph- und Kompressionsmassagen helfen, die Cellulite zu bekämpfen. Empfehlenswert ist auch das Zwei-Trainerinnen-Konzept. Eine Trainerin führt den Kurs durch, eine zweite arbeitet quasi als Personal-Coach und korrigiert oder motiviert die einzelnen Gruppenteilnehmer. Der Sportclub „MRS SPORTY“ ist täglich von 6 bis 22 Uhr geöffnet. Es gibt verschiedene Vertragslaufzeiten, auch monatlich kündbare Vereinbarungen. Mehr über das vielfältige Angebot erfahren Interessierte unter [www.mrssporty.club](https://www.mrssporty.club) 893 sowie auf Instagram. Eine Beratung kann telefonisch unter der Nummer (05131) 50174 80 vereinbart werden.

Ghita Many ist mit dem Start ihres Sportclubs sehr zufrieden.

Foto: Kögel

PSYCHOLOGISCHE PRAXIS

Gregor Branahl

HYPNOSE | PAARTHERAPIE

Heilpraktiker für Psychotherapie  
Im Ostereschfeld 5f | 30823 Garbsen  
Tel.: 05137 - 9884624 | E-Mail: [hypnose@praxis-branahl.de](mailto:hypnose@praxis-branahl.de)

33070301\_002623

PhysioWelt Garbsen

Martina Hoheisel

individuelle Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden

- Krankengymnastik
- Osteopathische Behandlung
- Bobath Therapie
- Manuelle Therapie
- Medical Flossing
- Funktionstherapie am Kiefergelenk (CMD)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Narbenbehandlung
- Yoga
- PNF
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiotaping
- Wärmebehandlung/Fango

Graf-Stauffenberg-Str.1 · 30823 Garbsen/Mitte  
05131-478666  
[www.physioweltgarbsen.de](https://www.physioweltgarbsen.de)

35200201\_002623