



Volkshochschule  
Hatzenbühl

## Gesamt Programm 2/2018

### Politik/Gesellschaft/Umwelt

Kurstitel: **Nein! ein klares Wort spart Zeit und Energie  
2018hz069**

Grenzen setzen und nein sagen fällt vielen Menschen schwer. In der Folge fühlen sie sich oft energie- und kraftlos. Dieser Workshop zeigt Ihnen Methoden auf, wie Sie sich besser beobachten, schneller reagieren und früher abgrenzen können. Er dient dazu, Ihre Kommunikation ehrlicher und authentischer zu gestalten, damit Sie immer mehr Zeit für die Dinge haben, die Sie wirklich tun wollen und die Ihren Werten und Zielen entsprechen.

Leitung: Petra Kuch, systemische Beraterin

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 2

Termin: Freitag, 30. November 2018, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 12,- €

Dauer: 1 Termin, 3 Ustd.

---

### Gesundheit

Kurstitel: **Realistische Selbstverteidigung – Wing Chun für Erwachsene ab  
16 Jahren  
2018hz066**

Sie möchten eine Form der Selbstverteidigung lernen, aber nicht Jahre lang dafür trainieren? Dann ist Wing Chun das richtige System des Nahkampfes für Sie.

Wing Chun wurde von einer Frau entwickelt und ist für Menschen konzipiert, die einem potentiellen Gegner körperlich unterlegen sind. Es ist auf reale Kampfsituationen ausgelegt und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird erlernt, wie Problemsituationen durch leicht nachvollziehbaren Strategien und Techniken gelöst werden können. Wing Chun hilft darüber hinaus beim Abbau von Stress.

**Bitte bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe mitbringen**

Leitung: Matthias Bechert, Trainer für Selbstverteidigung, Gewalt- und Drogenprävention.

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Samstag, 17. November 2018, 10:00 – 13:00 Uhr +

Sonntag 18. November 2018, 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 30,- €,

Dauer: 2 Termine, 8 Ustd.

---

Kurstitel: **Kochabend: Weihnachtsstimmung zum 1. Advent  
2018hz068**

An diesem Kochabend kochen wir ein 4 Gänge Menü, diese besteht aus 1. Gang : Orangen – Möhren Suppe 2. Gang: Feldsalat mit Walnüssen

3. Gang: Wildgulasch mit Calvados – Rahmsauce & Teigwaren und der

4. Gang das Dessert: Birnen mit Schoko – Mint Mousse.

Erlernen Sie die Zubereitung eines Advent-4 Gänge-Menü

Leitung: Sabine Zucker, Hauswirtschaftsmeisterin

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Küche großer Saal

Termin: Mittwoch, 28. November 2018 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 13,- € + zzgl. ca. 15,- € für Lebensmittel und Getränke

Dauer: 1 Termine, 3 Ustd

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Finde Kraft und Ruhe in dir!  
2018hz067**

In der Ruhe liegt die Kraft, sagt schon ein altes Sprichwort. Wie finde ich die Ruhe und die Kraft in mir? Wir erfahren gemeinsam, wie wir unserem Körper zur Ruhe bringen um neue Kraft für unseren Alltag zu schöpfen. Sie lernen, wie sie in kurzer Zeit ihre innere Ruhe aktivieren können und in diese immer wieder zurückkehren können. Damit sie kraftvoll ihr Leben meistern. Sie werden selbst erfahren, welche Wohltat es ist sich Zeit für sich und seinen Körper, seinen Geist und seine Seele zu nehmen. Nach diesem Abend gehen sie gelassen und tiefenentspannt nach Hause. Jetzt wissen sie, wie sie jederzeit in die innere Ruhe kommen und daraus Kraft und Energie schöpfen. So gehen sie ab sofort kraftvoll und entspannt durchs Leben!

**Mitzubringen sind: Warme Socken, Matte und eine Decke.**

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Freitag, 23. November 2018 19:00 –ca. 21:15 Uhr

Gebühr: 12,- €

Dauer: 1 Termin, 3Ustd.

---

Anmeldung für alle Kurse ist unbedingt erforderlich bei der  
Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim, Zimmer 102 oder unter der Telefonnummer:  
07271/599143 oder unter [vhs@hatzenbuehl.de](mailto:vhs@hatzenbuehl.de)

**Die VHS Hatzenbühl verlangt für Bescheinigung jeglicher  
Art einen Unkostenbeitrag von 2,00 Euro.**

**Achtung:**

**Für Bescheinigungen der Präventionkurse zur Vorlage bei  
der Krankenkasse übernimmt die VHS Hatzenbühl keine  
Garantie oder Verantwortung dass die Kurse von den  
Krankenkassen finanziert werden.**