



Volkshochschule
Hatzenbühl

Gesamt Programm 2/2019

Gesundheit

Kurstitel: **Realistische Selbstverteidigung – Wing Chun für Kinder
/Jugendliche ab 10 Jahren
2019hz060**

Sei stark! - Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Kinder sollten so früh wie möglich einen gesunden Selbstwert entwickeln und fähig sein Grenzen zu setzen. Im diesem Kurs sollen sie lernen, Gefahrensituationen zu erkennen, sich dann sinnvoll zu verhalten und Hilfe zu organisieren. Das Konzept "Sei stark! Be strong!" basiert auf Inhalten und Erfahrungen aus dem Präventions-Programm "Zammgrauft" des Polizeipräsidiums München sowie der Kampfkunst "Wing Chun" und der Kampfsportart "Jiu Jitsu". Durch pädagogische Spiele können Kinder im geschützten Raum Erfahrungen machen, die ihre Fähigkeiten fördern, in Krisensituationen richtig zu handeln. Ich zeige ihnen auch Handlungsalternativen auf: Was kann ich gegen Mobbing tun? Wie finde ich eigene Lösungen? Wann brauche ich Hilfe? Wing Chun wurde von einer Frau entwickelt ist für Menschen konzipiert, die einem potentiellen Gegner körperlich unterlegen sind. Es ist auf reale Kampfsituationen angelegt und verzichtet daher auf komplizierte Bewegungsabläufe. Stattdessen lernt man, Problemsituationen durch leicht nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen.

Bitte bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe mitbringen

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

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Samstag, 02. November 2019 10:00 – 13:00 Uhr +
Sonntag 03. November 2019, 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 30,- €,

Dauer: 2 Termine, 8 Ustd.

Kurstitel: **Realistische Selbstverteidigung – Wing Chun für Erwachsene ab
16 Jahren
2019hz061**

Sei stark! - Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Im Alltag werden sehr schnell Grenzen überschritten, hier ist es wichtig einfache erlernbare Techniken an der Hand zu haben um Grenzen zu setzen. In diesem Kurs sollen sie lernen, Gefahrensituationen zu erkennen, sich dann sinnvoll zu verhalten und Hilfe zu organisieren. Das Konzept "Sei stark! Be strong!" basiert auf Inhalten und Erfahrungen aus dem Präventions-Programm "Zammgrauft" des Polizeipräsidiums München sowie der Kampfkunst "Wing Chun" und der

Kampfsportart "Jiu Jitsu". Durch Erläuterungen, Rollenspielen und praktischem Training können Sie im geschützten Raum Erfahrungen machen, die ihre Fähigkeiten fördern, in Krisensituationen richtig zu handeln. Ich zeige ihnen auch Handlungsalternativen auf: Was kann ich gegen Mobbing tun? Wie finde ich eigene Lösungen? Wann brauche ich Hilfe?

Wing Chun wurde von einer Frau entwickelt ist für Menschen konzipiert, die einem potentiellen Gegner körperlich unterlegen sind. Es ist auf reale Kampfsituationen angelegt und verzichtet daher auf komplizierte Bewegungsabläufe. Stattdessen lernt man, Problemsituationen durch leicht nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen.

Bitte bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe mitbringen

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

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Samstag, 02. November 2019, 14:00 – 17:00 Uhr +
Sonntag 03. November 2019, 10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 30,- €,

Dauer: 2 Termine, 8 Ustd.

Kurstitel: **tibetische Heilyoga „Lu Jong“ - 2019hz064**

Lu Jong ist die ursprünglichste Form des Yoga und stellt die älteste Form geistiger und körperlicher Übungen dar. Diese basieren auf dem Wissen buddhistischer Mönche und dienen der Stärkung von Körper und Geist. Die Übungen unterstützen positiv Heilungsprozesse und können Krankheiten wirksam bekämpfen. Durch regelmäßiges Üben werden wir gelenkiger, kräftiger und das körperliche Wohlbefinden wird gesteigert. Unsere Körperwahrnehmung und unsere innere Sensibilität nehmen zu, Konzentrationsfähigkeit und Vitalität werden gestärkt, wir erlangen ein emotionales Gleichgewicht. Der Kurs richtet sich an Menschen aller Altersgruppen. Die Übungen können der persönlichen Konstitution entsprechend angepasst werden. **Mitzubringen ist:** Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Meditations- oder Sitzkissen, Decke, warme Socken

Leitung: Beate Kuhn, zertifizierte Lu Jong-Lehrerin nach Tulku Lobsang

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1

Termin: Dienstag, 26. November 2019, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 48,- €

Dauer: 8 Termine; 16 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: **Kochkurs: Dampfnudeln "All in one Methode" 2019hz059**

Wir stellen einen Dampfnudelteig in der „All in one Methode“ her, das heißt es wird kein Vorteig hergestellt, es wird alles in einem Arbeitsgang erledigt. Dazu kochen wir eine Kartoffelsuppe und machen eine Vanillesauce.

Leitung: Sabine Zaucker, Hauswirtschaftsmeisterin

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Küche großer Saal

Termin: Mittwoch, 30. Oktober 2019 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 13,- € + zzgl. ca. 10,- € für Lebensmittel und Getränke

Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: **Autogenes Training für Anfänger 2019hz058**

Autogenes Training ist heute eine der bekanntesten Entspannungs- und Anti-Stress-Methode. Ähnlich wie die Progressive Muskelentspannung ist es ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren. Beim Autogenen

Training wird der Entspannungszustand durch die Suggestion, das heißt durch die geistige Vorstellungskraft herbeigeführt. Besonderheit bei diesem Kurs ist das Zusammenspiel von autogenem Training und Klangschalen, die bei der Entspannung unterstützend eingesetzt werden. Die Kursziele sind:

- dem Alltagsstress wirkungsvoll entgegenzutreten
- körperliche und psychische Beschwerden lindern
- Kreativität und Konzentration fördern
- Selbstbewusstsein stärken & helfen persönliche Ziele zu verwirklichen

Bitte mitbringen: Decken, Kissen, Matte und bequeme Kleidung

Leitung: Heinz-Dieter Hornung-Werner
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1
Termin: Samstag, 26. Oktober 2019, 10:00 – 11:30 Uhr
Gebühr: 48,- €
Dauer: 8 Termine; 16 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: **LEBEN oder gelebt werden!**
2019hz062

In wie weit lebst du schon DEIN LEBEN? Bist Du schon bei DIR angekommen oder suchst DU DICH noch? Fühlst Du Dich schon bei Dir zuhause? Wohnst Du schon in Deinem Körper? Wenn nicht erfährst du hier, wie Du DEIN LEBEN leben kannst und Dich nicht mehr leben lässt. Wie Du in Zukunft besser für Dich und deinen Körper sorgen kannst, damit Du gesund und freudvoll durch's Leben gehen kannst. Werde zum Schöpfer deines Lebens und genieße es bei DIR zu Hause zu sein.

Mitzubringen sind: Schreibsachen, etwas zum trinken, ein Genussmittel zum Essen wie z.B. Kekse, Schokolade, Obst etc.

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1
Termin: Freitag, 08. November, 2019 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr: 12,- €
Dauer: 1 Termin, 3 Ustd

Kurstitel: **Mit Hilfe der Pflanzen seelische Blockaden lösen**
2019hz063

Pflanzen und Düfte haben eine große Heilwirkung auf unsere Seele. Hier erfahren sie, welche wundervollen Helfer Pflanzen auf unserem Weg zu uns selbst sind. Sie helfen uns seelische Blockaden harmonisch zu lösen und selbst besser kennen zu lernen. Sie helfen uns, schnell und einfach zu entspannen und zu erholen. Sie erleben an diesem Abend live, wie die Pflanzen uns mit ihrem Duft ins seelische Gleichgewicht bringen und uns von Stress und Unruhe befreien. Und all das wird so vermittelt, das sie es auch zu Hause anwenden können, wenn sie denn wollen. Sie gehen an diesem Abend tiefenentspannt nach Hause. Diese Wirkung der Pflanzendüfte hält mehrere Tage an.

Mitzubringen sind: etwas zu schreiben, und etwas zu trinken.

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1
Termin: Freitag, 22. November, 2019 19:00 – 21:15Uhr
Gebühr: 12,- €
Dauer: 1 Termin, 3 Ustd

Kurstitel: **Finde Kraft und Ruhe in dir!**
2019hz065

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, 13. Dezember 2019

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

**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.**