

# Programm 2020/2

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

## Gesellschaft/Länderkunde

### **„Quito und Galapagos 2020“ – Ein Reisebericht mit zahlreichen Fotos 2/20hz030**

Brigitte van Hattem war noch keine zwölf Jahre alt, als sie sich schwor, einmal im Leben auf die Galapagos-Inseln zu fliegen, aber es dauerte dann doch noch fast fünfzig Jahre, bevor sie sich diesen Traum verwirklichte. Da die Inseln zum Weltnaturerbe der UNESCO gehören, wurden sie 1978 unter strengen Naturschutz gestellt. Aber hatten Flora und Fauna wirklich so lange auf sie gewartet? Brigitte van Hattem nimmt Sie an diesem Abend mit auf ihre im Januar 2020 durchgeführte Traumreise.

Leitung: Brigitte van Hattem

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Donnerstag, 29. Oktober 2020, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 12,- €

Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

## Kultur/Kreatives Gestalten

### **Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs A-2/20hz029**

Möchten Sie nichts mehr von der "Stange" kaufen? Passen die Teile einfach nicht richtig? Lernen Sie Schritt für Schritt Nähen und Schneiden mit Gleichgesinnten. Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitten. Entwickeln Sie Ihre eigenen Ideen zu Ihrem Stil. Seien Sie kreativ. Es ist gar nicht so schwer.

Verschönern Sie Ihre Wohnung, lernen Sie das Ausbessern Ihrer Kleidung. Reißverschluss defekt, Hose zu lang, Loch in der Kinderhose? Das können Sie bald selbst reparieren.

Fühlen Sie die meditative Energie des Schneiderns. Schalten Sie vom Alltag ab.

**Sie benötigen eine eigene Nähmaschine und je nach Kenntnissen für den Anfang einige Stoffproben oder Material für Ihr Nähprojekt, Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Handnähnadeln.**

Leitung: Dagmar Palluch

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Mittwoch, 28. Oktober 2020, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 65,- € + zzgl. 1,50 € Materialkosten

Dauer: 7 Termine, 28 Ustd.

### **"Modeschmuck – Set's - selbst kreieren - 2/20hz017**

Sie kreieren zum Beispiel Set's bestehend aus Halskette + Ohrring + Armband, aber auch Einzelteile können gefertigt werden. Die Materialien die wir dazu verwenden sind zum

Beispiel: Glas, Stein, Holz, Acryl.

Leitung: Elfi Pfirrmann

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Freitag, 18. September 2020, 17:30 – 19:45 Uhr

Gebühr: 10,- € + zzgl. Materialkosten

Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

## Gesundheit

### **tibetische Heilyoga „Lu Jong“ – 2/20hz023**

Die Übungen unterstützen positiv Heilungsprozesse und können Krankheiten wirksam bekämpfen. Durch regelmäßiges Üben werden sie gelenkiger, kräftiger und das körperliche Wohlbefinden wird gesteigert. Die Körperwahrnehmung und die innere Sensibilität nehmen zu, Konzentrationsfähigkeit und Vitalität werden gestärkt, sie 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, 27. Oktober 2020, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 42,- €

Dauer: 7 Termine; 14 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

### **Achtung Terminänderung für die SENIORENGYMNASTIK!!!**

**Beginn erst am 23. September**

### **Kochkurs: Gemüse vegetarisch gefüllt 2/20hz016**

Diese drei Gerichte werden sie erlernen Tomaten mit Reismudeln gefüllt; Spitzpaprika mit Couscous - Feta Füllung; Champignon mit Frischkäsefüllung...

Leitung: Sabine Zaucker

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Küche großer Saal

Termin: Montag, 21. September 2020, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 13,- € + zzgl. ca. 12,- € für Lebensmittel und Getränke

Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

### **Schminkkurs für Frauen 2/20hz009**

Dieser Schminkkurs richtet sich an Frauen, die mehr aus sich machen wollen. Sie erlernen verschiedene Schminktechniken. Mit leichten Tricks in ein paar Minuten geschminkt, können sie jünger und frischer wirken. Man kann sich mit den passenden Farben und der richtigen Schminktechnik attraktiver fühlen und wirkt dadurch auf Andere durch das bessere Selbstwertgefühl sicherer.

Leitung: Larissa Beitel

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 2

Termin: Montag, 28. September 2020, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 13,- €

Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

### **Entspannung mit Klangschalenmeditation – 2/20hz015**

An diesem Abend wird Ihnen die heilende und tief entspannende Kraft der Klangschalen-Schwingung näher gebracht. In den momentanen Zeiten herrscht überall Stress und Hektik. Mit Hilfe der Klangschalen-Schwingung können Dis-Harmonien und Ver-Stimmungen sowie Stress und Hektik auf leichte Art und Weise ausgeglichen bzw. aufgelöst werden, was das Wohlbefinden stärken bzw. fördern kann. Sie erfahren etwas über die Herkunft der Klangschalen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen zur Tiefenentspannung u.v.a.m. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, am eigenen Körper die heilsamen Schwingungen der Klangschalen, zu erleben. Nach der anschließenden Klangschalen-Meditation, können Sie sich tiefenentspannt fühlen und gelöst so wie im inneren Einklang mit sich selbst. Dieses Empfinden kann mehrere Tage anhalten. Nach einer kleinen Feedback-Runde können die Teilnehmer\*innen mit einem gesteigerten lang anhaltendem Wohlbefinden nachhause gehen.

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Freitag, 30. Oktober 2020 19:00 – 21:15Uhr

Gebühr: 12,- €  
Dauer: 1 Termin, 3 Ustd

### **Silber-Trennungen - Beziehungen in der 3. Lebensphase und ihre besonderen Herausforderungen 2/20hz024**

Geschafft! Die Kinder sind groß, im Job ist die Rente der nächste große Entwicklungsschritt. Bleibt die Frage: Wie geht es jetzt in der Beziehung weiter?

Miteinander? - Nebeneinander? - Ohne einander?

“Bis dass der Tod uns scheidet!” ist längst keine Selbstverständlichkeit mehr.

Die Trennungen nach 20 Jahren Ehe und mehr - sogenannte Silber-Trennungen, machen mittlerweile 28 Prozent aller Scheidungen aus - Tendenz weiter steigend.

Dieser Vortrag richtet sich an (Ehe-)Paare im Alter ab 50 Jahre, die ihr Wissen bezüglich dieser besonderen Lebensphase in der Frage erweitern wollen, welche Weichen jetzt gestellt werden sollten, sodass beide Partner in Zufriedenheit und Harmonie ihre weitere Beziehung miteinander genießen können. ZIELGRUPPE: Ehepaare im Alter ab 50 Jahre, die in ihrer Beziehung noch einmal durchstarten wollen und dafür neue Impulse suchen.

Leitung: Sabine Jantzer-Schmidt

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 2

Termin: Mittwoch, 07. Oktober 2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Dauer: 1 Termine, 2 Ustd.

### **Autogenes Training für Anfänger 2/20hz031**

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 entgegentreten
- 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, 14. November 2020, 10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr: 48,- €

Dauer: 8 Termine, 16 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

### **Sprachen**

#### **"Mündliches" Englisch für den Urlaub**

Ob am Flughafen, im Flugzeug, am Strand, im Hotel, auf der Bank, beim Sport oder beim Essen mit Freunden, es gibt immer "small talk", etwas was man sagen kann, möchte oder braucht.

Ziel dieses Kurses ist es, einfach und praktisch den mündliche Ausdruck lernen und dabei den Spaß am Lernen der Sprache zu haben.

Leitung: Stan Hasa

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 2

Termin: Mittwoch, 28. Oktober 2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 32,- € + zzgl Materialkosten

Dauer: 8 Termine, 16 Ustd.

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.