

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

Achtung Information an alle Teilnehmer der Sportkurse :

Wirbelsäulengymnastik, Qi Gong, Yoga, Zumba und autogenes Training. Die Kurse müssen leider aus gegebenem Anlass im gesamten November ausfallen. Wir werden Sie informieren wenn es im Dezember wieder weiter gehen darf.

Gesundheit

Mit Hilfe der Pflanzen gestärkter durchs Leben gehen – 2/20hz008

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: Donnerstag, 26. November 2020 19:00 – 21:15Uhr
Gebühr: 12,- €
Dauer: 1 Termin, 3 Ustd

Farbberatung für Frauen 2/20hz020

Das eigene Aussehen und die Ausstrahlung sind wichtig für das Selbstwertgefühl und Wohlbefinden. Man möchte mit seiner Kleidung seinem Typ schmeicheln und die eigene Persönlichkeit unterstreichen. Die Teilnehmer*innen tauchen in eine Welt der Farben ein und finden verschiedene Töne und Farbkombinationen die perfekt passen. Jeder Teilnehmer*in wird individuell beraten und erhält viele praktische Tipps für die Garderobengestaltung. Sie lernen den Unterschied zwischen kühlen und warmen Farben kennen und welche Farbauswahl die eigene natürliche Schönheit unterstreicht. Bei einer individuellen Farbanalyse wird herausgefunden zu welchem der vier Farbtypen sie gehören und wie sie ihr zukünftiges Outfit gestalten können.

Leitung: Larissa Beitel
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 2
Termin: Montag, 9. November 2020, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 25,- €
Dauer: 2 Termine; 3 Ustd.
Maximal 8 Teilnehmer

Die kleine systemische Hausapotheke – 2/20hz014

Ob im Privat- oder im Berufsleben: Immer wieder geraten wir in zwischenmenschliche Situationen, die uns an den Rand unserer Möglichkeiten bringen. Wenn das Gespräch mit anderen Menschen schwierig wird, empfinden wir unsere Position schnell als aussichtslos. Systemische Beratung ist Hilfe zur Selbsthilfe. Im Kurs lernen Sie die typischen systemischen Methoden wie zirkuläre Fragen oder paradoxen Interventionen kennen. Sie erfahren eine neue Selbstwirksamkeit und gewinnen Selbstvertrauen um auch schwierige Gesprächssituationen souverän zu meistern. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich

zukünftig gut gerüstet in schwierige Gesprächssituationen begeben möchten oder ein ganz allgemeines Interesse an systemischer Beratung haben.

ZIELGRUPPE Alle, die sich für systemische Beratung interessieren und ihr Repertoire im Gespräch mit anderenbewusster gestalten möchten.

Leitung: Sabine Jantzer-Schmidt

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 2

Termin: Donnerstag, 03. Dezember 2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Dauer: 1 Termine, 2 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

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.