

Programm 2021/2

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

Auf Grund der aktuellen Coronaverordnung der Volkshochschulen müssen geimpfte oder genesene Teilnehmer einen Nachweis bei 1. Termin vorlegen. Nicht geimpfte oder nicht erkrankte Teilnehmer müssen bei jeder Unterrichtsstunde ein aktuelles negatives Testergebnis mitbringen, dass nicht älter als 24h ist.

Kultur/Kreatives Gestalten

Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs A-B2090001HZ

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 Handnähadeln.

Leitung: Dagmar Palluch

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Mittwoch, 01. September 2021, 18:30 – 21:30 Uhr

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

Dauer: 7 Termine, 28 Ustd.

Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs A-B2090002HZ

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 Handnähadeln.

Leitung: Dagmar Palluch

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Mittwoch, 27. Oktober 2021, 18:30 – 21:30 Uhr

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

Dauer: 7 Termine, 28 Ustd.

Gesundheit

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga nach Tulku Lobsang– B3010012HZ

Lu Jong 1 besteht aus einer Reihe von 23 Körperbewegungen, die nützlich sind und helfen können, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Diese Übungen können eine tief greifende Wirkung auf unser Wohgefühl haben. Das Praktizieren von Lu Jong kann

Sie zu physischer Gesundheit führen, kann ihre Energie erhöhen und kann dazu führen, dass wir uns glücklicher fühlen. Lu Jong basiert auf dem Wissen der buddhistischen Philosophie und ist eng verbunden mit der traditionellen Tibetischen Medizin. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung wird die körperliche Gesundheit, mentale Klarheit und Vitalität verbessert.

Im Lu Jong - Lu heißt "Körper", Jong "Schulung" - flossen die tiefen Erkenntnisse der Meister über Natur, Geist und Körper in die Übungen ein. Sie hatten erkannt, welchen Einfluss die Natur und die fünf Elemente (Wasser, Erde, Feuer, Wind, Raum) auf uns haben. Zudem wussten sie, welche natürlichen Kräfte in unserer Geisteshaltung liegen und wie sie mit den Kräften der Natur in Verbindung stehen.

Für alle Altersstufen und Fitnessgrade geeignet.

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. Oktober 2021, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 48,- €

Dauer: 8 Termine; 16 Ustd.

Maximal 8 Teilnehmer

Qi Gong –Aufbaukurs – B3010021HZ

Sie setzen sich genauer mit den im "Qi Gong für Anfänger und Wiedereinsteiger" gelernten Bewegungen auseinander und vertiefen so das Verständnis, die Intensität und die Wirksamkeit des QiGong. Voraussetzung: Teilnahme am "Qi Gong für Anfänger und Wiedereinsteiger" oder Kenntnis der "18 harmonischen Bewegungen" bzw. "Tai Ji Qi Gong Shibashi".

Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken sind mitzubringen

Leitung: Matthias Hoicke, Lehrer für Qi Gong

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1

Termin: Montag, 23. August 2021, 17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: 72,- €

Dauer: 12 Termine; 24 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik B3020001HZ

Durch gezielte funktionelle Gymnastik soll die Muskulatur, welche die Wirbelsäule entlastet, aufgebaut und gekräftigt werden. Während den Schulferien ruht der Kurs.

Leitung: Evi Schlager, N. N.

Ort: Hatzenbühl, Grundschule, Turnhalle

Termin: Donnerstag, 02. September 2021, 19:00 – 19:45 Uhr

Gebühr: 45,- € + zzgl. 2,00 Euro für Bescheinigung

Dauer: 14 Termine; 14 Ustd.

Maximal 30 Teilnehmer

Stielberatung - Einfach gut aussehen B3040052HZ

Stilabend mit einer Stilistin. Eigenen Stil kennen und verstehen, das für Sie zur optimalen Erscheinung. In diesem Kurs erhalten Sie umfassende Antworten und Tipps für Ihren persönlichen Kleiderstil. Sie lernen die Zusammenstellung typischer Outfits, Kleidung und Schnitten.

Bitte mitbringen: Lieblingskleidungsstücke

Leitung: Larissa Beitel

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 2

Termin: Montag, 24. November 2021, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 13,- €

Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Farbberatung für Frauen B3040051HZ

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, 18. Oktober 2021, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 25,- €

Dauer: 2 Termine; 4 Ustd.

Maximal 8 Teilnehmer

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.