

Programm 2022/2

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

Kultur/Kreatives Gestalten

Wildpflanzen im Privatgarten - Insektensterben vorbeugen –D1040012HZ

Jeder spricht vom Insektensterben, viele wollen etwas dagegen tun. Aber wie? Im Vortrag erhalten Sie Anregungen und leicht umsetzbare Tipps, um vor allem der Pflanzen- und Tierwelt und dem Gartenbesitzer eine Naturoase im eigenen Garten zu schaffen. Zahlreiche Fotos von Wildpflanzen und Tieren aus dem Garten der Hobby-Fotografin zeigen, was ein Privatgarten so alles an Natur bieten kann. An eindrucksvollen Beispielen wird anschaulich erklärt, warum das Aufhängen von Nistmöglichkeiten oder das Pflanzen von Sommerflieder nicht ausreichen. Wie man den eigenen Garten mit einheimischen Wildpflanzen und besonderen Strukturen aufwertet, wird in einem Bausteinprinzip vermittelt. Jeder kann so die zu seinem Garten passenden Bausteine umsetzen. Wichtige Regeln und Tipps zur Zeitersparnis bei der Gartenpflege machen Mut und viel Lust auf einen Naturgarten. **Sie benötigen evtl. einen Block und Schreibmaterial**

Leitung: Christiane Hilsendegen, Biologin

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Montag, 05. September 2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 12,- €

Dauer: 1 Termine, 2 Ustd.

Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs C-D2090003HZ

Lernen Sie Schritt für Schritt Nähen und Schneiden mit Gleichgesinnten. Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitte. 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. In diesem Kurs vertiefen wir das kürzen oder enger nähen von Hose. **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, 07. September 2022, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 56,- € + zzgl. 1,50 € Materialkosten

Dauer: 6 Termine, 24 Ustd.

Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs D-D2090004HZ

Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitten. 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, 02. November 2022, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 56,- € + zzgl. 1,50 € Materialkosten

Dauer: 6 Termine, 24 Ustd.

Gesundheit

Qi Gong –Kurs C – D3010023HZ

In diesem Kurs können Sie "Anhand von Bewegungen aus dem Chan Mi Gong und dem Hui Chun Gong die Schulterbeweglichkeit erhöhen, ebenso die Durchlässigkeit in den Schultern erlernen. Dadurch ergibt sich auch eine Öffnung und Aktivierung der Lungenmeridiane, was insbesondere Abwehr und günstigen Heilungsverlauf für viele Arten der Atemwegerkrankungen bedeuten kann. Voraussetzung: "QiGong Wiedereinsteiger" oder Kenntnis der "18 harmonischen Bewegungen" bzw. "Tai Ji QiGong Shibashi". **Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken sind mitzubringen.**

Leitung: Matthias Hoicke, Lehrer für Qi Gong
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1
Termin: Montag, 05. September 2022, 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr: 60,- €
Dauer: 10 Termine; 20 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Entspannt statt ausgebrannt! D3060001HZ

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 könntest 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, 14. Oktober 2022, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr: 12,- €
Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Entspannung mit Klangschalenmeditation D3010001HZ

An diesem Abend wird Ihnen die heilende und tief entspannende Kraft der Klangschalen-Schwingung näher gebracht. 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 stärkt bzw. fördert.

Sie erfahren etwas über die Herkunft der Klangschalen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen zur Tiefenentspannung u.v.a.m.

Nach einer kleinen Feedback-Runde werden die Teilnehmer mit einem gesteigerten anhaltendem Wohlbefinden ins Wochenende verabschiedet.

Mitzubringen sind: Warme Socken, Matte und eine Decke.

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1
Termin: Freitag, 04. November 2022, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr: 12,- €
Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Mit Hilfe der Pflanzen gestärkt durchs Leben gehen D3060002HZ

Pflanzen und Düfte können eine große Heilwirkung auf unsere Seele haben. Hier erfahren sie, welche wundervollen Helfer Pflanzen auf unserem Weg zu uns selbst sind. Wie sie helfen können seelische Blockaden harmonisch zu lösen und sich somit schnell und einfach zu entspannen und zu erholen. Sie können live erleben, 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. Die Wirkung der Pflanzendüfte kann mehrere Tage anhalten.

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

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1
Termin: Dienstag, 15. November 2022, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr: 12,- €
Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik D3020002HZ

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, 08. September 2022, 19:00 – 19:45 Uhr
Gebühr: 45,- € + zzgl. 2,00 Euro für Bescheinigung
Dauer: 13 Termine; 13 Ustd.
Maximal 30 Teilnehmer

Autogenes Training für Anfänger D3010011HZ

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: Freitag, 11. November 2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 36,- €
Dauer: 6 Termine; 12 Ustd.

Maximal 10 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.