

# Programm 2023/1

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

### **Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs B-E2090002HZ**

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. 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 Handnähnadeln.**

Leitung: Dagmar Palluch  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1  
Termin: Mittwoch, 12. April 2023, 18:30 – 21:30 Uhr  
Gebühr: 56,- € + zzgl. 1,50 € Materialkosten  
Dauer: 6 Termine, 24 Ustd.

## Gesundheit

**Qi Gong –Kurs B – E3010022HZ** Sie setzen sich in diesem Kurs, genauer mit den im Kurs "QiGong für Anfänger und Wiedereinsteiger" gelernten Bewegungen auseinander und vertiefen so das Verständnis, die Intensität und die Wirksamkeit des QiGongs..

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs "QiGong für Anfänger und 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, 17. April 2023, 17:30 – 19:00 Uhr  
Gebühr: 60,- €  
Dauer: 10 Termine; 20 Ustd.  
Maximal 10 Teilnehmer

### **„ NEU“ Body-Workout-A-E3010032HZ**

Body-Workout ist ein Rundumprogramm für den gesamten Körper mit dem Ziel die Muskulatur zu kräftigen, das Herz-Kreislauf System zu aktivieren und die Beweglichkeit zu erlernen und zu erhalten. Die Kombination aus Muskelkräftigung und cooler Musik macht viel Spaß und bringt dich in Schwung.

**Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, Trinken, Motivation.**

Leitung: Traudel Bauer  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Mehrzweckraum  
Termin: Montag, 06. März 2023, 18:00 – 18:45 Uhr  
Gebühr: 20,- €  
Dauer: 4 Termine; 4 Ustd.  
Maximal 10 Teilnehmer

### **Farbberatung für Frauen E3040051HZ**

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: Donnerstag, 13. März 2023, 17:30 – 19:45 Uhr

Gebühr: 32,- €

Dauer: 2 Termine; 5 Ustd.

Maximal 8 Teilnehmer

### **Entspannt statt ausgebrannt! E3060003HZ**

Haben Sie das Gefühl, ständig überarbeitet, ausgebrannt und erschöpft zu sein?

Die tägliche ToDo-Liste nimmt nicht ab, andere Menschen im Umfeld bestimmen Ihr Leben und fällt es Ihnen schwer zuzugeben, wenn es zu viel wird?

In diesem Kurs können Sie erlernen, mit verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten schnell zu entspannen, um mit stressigen Situationen besser umzugehen. Somit können Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden positiv beeinflussen.

**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, 10. Februar 2023, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr: 12,- €

Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

### **Entspannung mit Klangschalenmeditation Kurs A E3010002HZ**

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, 20. Januar 2023, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr: 12,- €

Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

### **Entspannung mit Klangschalenmeditation Kurs B E3010004HZ**

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, 10. März 2023, 19:00 – 21:15 Uhr  
Gebühr: 12,- €  
Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.  
Maximal 10 Teilnehmer

**vhs spezial**

**Infoabend über die Studienreise 2023 - Reise an den Lago Maggiore und ins Piemont  
E1090091HZ**

Die Teilnehmenden erfahren mehr über die Stadt Stresa, die Stadt in der wir während der Reise wohnen. Über die beiden Inseln und die weiteren Orte wir besuchen werden, ihre Geschichten in Kurzfassung. Was sie dort neues an Wissen und Erfahrung sich aneignen können, außerdem erhalten die Teilnehmenden verschiedene Info-Materialien.

Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum  
Termin: Mittwoch , 22.März 2023, 18:30 – 20:45 Uhr  
Gebühr: 0,- €  
Dauer: 1 Termine, 3 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.