

# Programm 2023/2

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

### **Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs D-F2090004HZ**

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, 15. November 2023 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 47,- € + zzgl. 1,50 € Materialkosten

Dauer: 5 Termine, 20 Ustd.

## Gesundheit

### **Entspannt statt ausgebrannt! F3060001HZ**

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, 06. Oktober 2023, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr: 14,- €

Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

### **Entspannung mit Klangschalenmeditation F3010002HZ**

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. November 2023, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr: 14,- €

Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

### **Mit Hilfe der Pflanzen gestärkt durchs Leben gehen F3060003HZ**

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: Freitag, 24. November 2023, 19:00 – 21:15 Uhr  
Gebühr: 14,- €  
Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.  
Maximal 10 Teilnehmer

### **Abnehmen: durch inneres Gleichgewicht ins äußere Gleichgewicht kommen- F3050001HZ**

Beim Abnehmen gestaltet es sich für viele Menschen schwierig, die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten dauerhaft umzustellen. Irgendetwas in uns macht uns das Abnehmen schwer, und abgenommene Pfunde sind nach einer Diät schnell wieder zurück.

Dabei ist bei vielen Betroffenen das Ernährungswissen schon vorhanden - es wird in diesem Kurs durch alltagstaugliche Ernährungstipps und Verhaltenshinweise weiter ergänzt.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt vor allem darauf, Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken, denn erst damit kann auch Ihr Körper wieder in sein Gleichgewicht kommen.

Kursinhalte sind:

- das Gefühl für den Körper und die eigenen Bedürfnisse verbessern
- körperlichen von emotionalem Hunger unterscheiden
- die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten entdecken
- inneren "Ballast loswerden
- ein positives Selbstbild entwickeln
- Triggersituationen beim Essen entschärfen
- Gewohnheiten, die sich über Jahre eingeschlichen haben, unter die Lupe nehmen

Ziel ist es, dass Sie mit einem neuen Selbstwertgefühl und aus Ihrem inneren Gleichgewicht heraus zu einem neuen, gesunden Lebensstil finden, der zu Ihnen passt und mit dem Sie sich wohlfühlen.

Leitung: Bettina Grill  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1  
Termin: Dienstag, 07. November 2023, 18:00 – 19:30 Uhr  
Gebühr: 65,- €  
Dauer: 7 Termine; 14 Ustd.  
Maximal 8 Teilnehmer

### **Mit Ganzheitlichem Augentraining die Sehkraft verbessern - A-F3040002HZ**

Sehen ist ein ganzheitlicher Vorgang, bei dem Körper, Psyche und Seele zusammenspielen. Gleichzeitig sind unsere Augen sehr empfindsame Organe, die durch einseitige Sehgewohnheiten, Anspannungen, Stress und emotionale Erlebnisse beeinträchtigt werden können. So kann beispielsweise eine psychische Anspannung nicht nur zu der bekannten verspannten Nackenmuskulatur führen, sondern auch zu einer Verspannung der Augenmuskeln. Diese wiederum kann sich nachteilig auf das Sehvermögen auswirken. Mit einfachen Übungen können die Augenmuskeln gezielt angesprochen und entspannt werden – eine Grundvoraussetzung für scharfes und klares Sehen.

Parallel dazu lädt eine Fehlsichtigkeit dazu ein, sich die Ursachen der psychischen und muskulären Anspannung bewusst zu machen und die zugrunde liegenden Themen zu betrachten.

Ziel ist es, die Sehfähigkeit natürlich zu verbessern und ein klares, entspanntes Sehen wieder neu zu erlernen.

Leitung: Bettina Grill

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1

Termin: Samstag, 18. November 2023, 10:00 – 12:15 Uhr

Gebühr: 14,- €

Dauer: 1 Termine; 3 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](mailto:vhs@hatzenbuehl.de)

Die VHS Hatzenbühl verlangt für Bescheinigung jeglicher Art einen Unkostenbeitrag von 2,00 Euro.