

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 A-E2090001HZ

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. In diesem Kurs wird das zuschneiden des Stoffes vertieft; das Kürzen oder enger nähen von Hose, sowie das Einnähen von Reisverschlüssen. **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, 11. Januar 2023, 18:30 – 21:30 Uhr

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

Dauer: 7 Termine, 28 Ustd.

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 Handnähadeln.

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 A– E3010021HZ

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 erbringt sich auch eine Öffnung und Aktivierung der Lungenmeridiane, was insbesondere Abwehr und günstigen Heilungsverlauf für viele Arten der Atemwegkrankungen 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, 09. Januar 2023, 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr: 60,- €
Dauer: 10 Termine; 20 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

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

Wirbelsäulengymnastik –A- E3020001HZ

Durch gezielte funktionelle Gymnastik soll die Muskulatur jeden Einzelnen, welche die Wirbelsäule entlastet, aufgebaut und gekräftigt werden. In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf die untere Rückenmuskulatur gelegt.

Leitung: Evi Schlager
Ort: Hatzenbühl, Grundschule, Turnhalle
Termin: Donnerstag, 05. Januar 2023, 19:00 – 19:45 Uhr
Gebühr: 45,- € + zzgl. 2,00 Euro für Bescheinigung
Dauer: 25 Termine; 25 Ustd.
Maximal 30 Teilnehmer

Hatha-Yoga –A- E3010031HZ

Im Hatha-Yoga geht es um die Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes. Durch Übung können Sie den Kraftaufbau der Muskulatur und Steigerung der körperlichen Kondition erreichen. Sowie durch gezielte Entspannungstechniken und Übungen zur mentalen Stärkung gelangen.

Mitzubringen sind: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Meditations- oder Sitzkissen, Decke, warme Socken

Leitung: Karolina Braun
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1
Termin: Donnerstag, 05. Januar 2023, 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr: 72,- €
Dauer: 12 Termine; 24 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga –B- E3010032HZ

Im Hatha-Yoga geht es um die Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes. Durch Übung können Sie den Kraftaufbau der Muskulatur und Steigerung der körperlichen Kondition erreichen. Sowie durch gezielte Entspannungstechniken und Übungen zur mentalen Stärkung gelangen. In diesen Kurs konzentrieren sich die Teilnehmenden auf die Atmung und die Haltung bei den Übungen **Mitzubringen sind: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Meditations- oder Sitzkissen, Decke, warme Socken**

Leitung: Karolina Braun
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1
Termin: Donnerstag, 13. April 2023, 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr: 60,- €
Dauer: 10 Termine; 20 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

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

Mit Hilfe der Pflanzen gestärkt durchs Leben gehen E3060001HZ

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

Nachtreffen Studienreise 2023 - Laggo Maggiore und ins Piemont E1090093HZ

Die Studienfahrt 2023 führte uns dieses Jahr nach Italien an den Laggo Maggiore und ins Piemont mit vielen sehenswürdigen Orten. Diese wollen wir uns nochmals an Hand von Bildern in Erinnerung rufen und erfragen was an erlerntem Wissen vorhanden ist.

Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum

Termin: Donnerstag, 20. Juli 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

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