

# 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

### **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

## Studienreise 2023- Reise an den Lago Maggiore und ins Piemont

Eine Studienfahrt der Volkshochschule Hatzenbühl

Vom 20. – 26.Juni 2023



Unsere Studienfahrt 2023 beginnt dieses mal an einem Dienstag und führt uns an den Lago Maggiore einer der drei großen Seen, die nach der letzten Eiszeit, an der Südseite der Alpen entstanden sind.

Auf der Hinfahrt können wir schon die Schönheit der Schweizer Landschaft genießen. Nachdem wir unsere Zimmer im Hotel Meeting in Stresa bezogen haben, wird uns die Bimmelbahn abholen. Unsere Stadtführerin wird uns über die wechselvolle Geschichte der Stadt und die verschiedenen Bauepochen informieren.

Am Mittwoch nach dem Frühstück fahren wir mit dem Schiff auf die Borromäischen Inseln. Zuerst gehen wir auf die Isola Bella, dort bekommen wir durch Fachpersonal die Entstehung des wunderschönen Gartens auf über 10 Terrassen, auf dem einst unfruchtbaren Felsen, erklärt. Danach geht es auf die Isola dei Pescatori (Fischerinsel) zum Mittagessen. Nach dem wir uns gestärkt haben, bekommen wir einen Einblick in das damals karge und beschwerliche Leben der Fischer auf der Insel.

Am Donnerstag sind wir mit der Bus Richtung Arona unterwegs, in der Käserei Luigi Guffanti, werden wir einige Geheimnisse der Käse Herstellung und Veredlung von Käsesorten aus der ganzen Welt erfahren. Nach einer Kostprobe von Käse und Wein fahren wir auf den Motto Grande. Dort werden wir unter fachlicher Anleitung den Koloss San Carlo besichtigen. Dieser wurde im 17. Jahrhundert zu Ehren des berühmten Sohnes der Stadt dem Heiligen Carl Borromäus errichtet. Über sein Leben als Erzbischof von Mailand und seinen außergewöhnlichen Einsatz in der Zeit der Pest und der großen Hungersnot werden wir erfahren und über die Besonderheiten des Kolosses.

Am Freitagmorgen gehen wir gemeinsam auf den Straßenmarkt in Stesa, dort bekommen wir die verschiedenen Bereiche den Aufbau und Sinn solcher Märkte erklärt. Danach steigen wir in den Bus und fahren an den Lago d'Orta. Im malerischen Städtchen „Orta San Giulio“ werden wir zu Mittagessen. Anschließend fahren wir mit dem Schiff auf die Insel „Isola San Giulio“. Auch dort bekommen wir eine Führung, die uns über den größten Kunstschatz von

Orta, die Basilika „San Giulio“ wissenswertes, geschichtliches und über die Insel einige Anekdoten erzählt.

Am Samstag geht es mit dem Schiff über den Lago Maggiore nach Locarno in der Schweiz. Mit der malerischen Schmalspurbahn der Contovalli und des Valle Vigezzo durchqueren wir eines der wildesten und romantischsten Gebiete in der Schweiz und Italiens. In Domodossola steigen wir um in den „Trenitalia“ und fahren durch das Ossolatal in Richtung Lago Maggiore zurück. Auf der Rundfahrt werden wir durch Fachpersonal über die Entstehung des Sees, der Alpen und den Bau der Schmalspurbahn wissenswertes erfahren.

Auch mit dem Schiff fahren wir am Sonntag nach Verbania. Bei einer geführten Besichtigung durch die Villa Taranto mit seinen Botanischen Gärten erhalten wir u.a. lehrreiche Information über die Gestaltung der einzelnen Gartenbereiche und über den Schottischen Kapitän als Erbauer.

Dann heißt es schon wieder Koffer packen und es geht auf den Heimweg

(Änderungen vorbehalten)

wir bieten:

---

- Infoabend
  - Reise im bequemen Reisebus der Fa. Hetzler
  - 6x Übernachtung mit Halbpension im Hotel Meeting in Stresa
  - 3x Schifffahrt
  - 1x Bimmelbahn
  - 1x Zugfahrt
  - 4x Mittagessen
  - 1x Abendessen Insel Isola Bella
  - alle Eintritte und Karten für Führungen und Besichtigungen
  - Führung durch Fremdenführer
  - Nachbereitungsabend
- 

Weitere Informationen bei einem Infoabend am 22. März 2023 !

---

Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber  
Termin: Dienstag 20. Juni – Montag 26. Juni 2023  
Reisepreis: 870,00. € pro Person im DZ  
980,00 € pro Person im EZ  
Dauer: 7 Tage

**Anmeldung mit Anzahlung von 150,- € ab 12.12.2022 bis 31.01.2023**

---

Anmeldung für diese Fahrt bitte bis zum **31.01.2023** bei der vhs Hatzenbühl,

Brunhilde Ballweber Tel.: 07275/4509, email: [vhs@hatzenbuehl.de](mailto:vhs@hatzenbuehl.de)

---

**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 - Lago Maggiore und ins Piemont E1090093HZ**

Die Studienfahrt 2023 führte uns dieses Jahr nach Italien an den Lago 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](mailto:vhs@hatzenbuehl.de)

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