

PROGRAMM Volksbildungswerk Hausen Frühjahr/Sommer 2023

Gemeinde Hausen
Leitung: Lucy Nakladal
Bahnhofstr. 9
79688 Hausen im Wiesental
Telefon: 07622 - 6873 - 23
Telefon: 07622 - 6873 - 0
Mail: L.Nakladal@haus-en-im-wiesental.de
Homepage: www.hausen-im-wiesental.de

**Anmeldungen werden nur schriftlich oder per E-Mail entgegengenommen, nicht telefonisch!
Diese Anmeldungen gelten als Bestätigung, falls keine Absage erteilt wird.**

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Namen, Adresse, Telefonnummer und E-Mailadresse an.

Die angegebenen Gebühren gelten für eine Kursbelegung mit mind. 10 Teilnehmern.

3.0101 Meditationskurs

In diesem Meditationskurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen.

Sie können erfahren welche Meditationsform am besten zu Ihnen passt und wie sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren.

Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und ihr Gedankenkarussell abzustellen um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und dahin immer wieder zurückzukehren.

Es erwarten Sie interessante Erkenntnisse und angenehme Entspannung.

Die positive gesundheitliche Wirkung von Meditation lässt sich mittlerweile medizinisch nachweisen. Meditation trainiert unser Gehirn zum Innehalten. Übt man in ruhigen Momenten das gezielte Abschalten, kann sich die Zentrale im Kopf regenerieren. Auch in turbulenten Zeiten ist man dann in der Lage Ruhe zu bewahren.

Meditation ist hilfreich um den immer hektischer werdenden Alltag besser bewältigen zu können.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Decke, warme Strümpfe, Kissen, Meditationskissen oder Meditationshocker.

Leitung: Annette Lämmle, Heilpraktikerin, Tel. 07622/6976839

Grundschule Hausen, 2. OG

Kurs 3.0101.2: 5x montags ab 17.04.2023 von 19:00 - 20:30 Uhr.

Gebühr: 40,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Die angegebenen Gebühren gelten für eine Kursbelegung mit mind. 10 Teilnehmern.

**Anmeldungen werden nur schriftlich oder per E-Mail entgegengenommen, nicht telefonisch!
Diese Anmeldungen gelten als Bestätigung, falls keine Absage erteilt wird.**

4.0601 Use Your English

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen und ausbauen wollen. Ziel ist es, alltägliche Situationen und Themen in englischer Sprache zu meistern.

Leitung: Alison Ehrmann

Grundschule Hausen, 1.OG Raum Betreuungszimmer

Kurs 4.0601.2: 8x mittwochs ab 26.04.2023 von 19:00 - 20:30 Uhr.

Gebühr: 40,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

Die angegebenen Gebühren gelten für eine Kursbelegung mit mind. 10 Teilnehmern.

**Anmeldungen werden nur schriftlich oder per E-Mail entgegengenommen, nicht telefonisch!
Diese Anmeldungen gelten als Bestätigung, falls keine Absage erteilt wird.**

3.0102 Universal Yoga

Universal Yoga ist ein Stil der auf den tantrischen Praktiken Tibets basiert. Eine harmonische Kombination aus Körper- und Atemübungen, stärkt die Muskeln des ganzen Körpers, der Lunge und des Herzens, erhöht die Immunität, lindert Verspannungen und Müdigkeit. Im Kurs lernen Sie Ihren Körper zu spüren und zu kontrollieren, ohne die Gesundheit zu schädigen. Die Entspannung am Ende jeder Sitzung gibt Ihnen eine vollständige Erholung auf körperlicher und energetischer Ebene. Dieser Yoga-Stil fördert die Erhaltung der männlichen und weiblichen Gesundheit, Schönheit und Jugend. Es eignet sich sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Praktizierende.

Leitung: Yuliia Lapytska, zertifizierten Hathayoga-Meisterin, Tanzkünstlerin und Choreografin

Grundschule Hausen, 2. OG

Kurs 3.0101.2: 10x dienstags ab 25.04.2023 von 18:30 - 20:00 Uhr.

Gebühr: 60,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Die angegebenen Gebühren gelten für eine Kursbelegung mit mind. 10 Teilnehmern.

**Anmeldungen werden nur schriftlich oder per E-Mail entgegengenommen, nicht telefonisch!
Diese Anmeldungen gelten als Bestätigung, falls keine Absage erteilt wird.**

3.0502 Grillbeilagen - alles andere als nebensächlich*

Natürlich, Fleisch, Fisch und Würstchen spielen beim Grillen bestimmt die Hauptrolle. Grillbeilagen sorgen für Abwechslung auf dem Teller. Als perfekte Ergänzung lassen sie sich super vorbereiten und mitnehmen. Entdecken Sie in diesem Kochseminar neue Rezepte und Ideen mit denen Sie an der Grillparty auftrumpfen werden.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben mitbringen.

*Bitte Aversionen und Allergien im Vorfeld bekannt geben.

Leitung: VOGEL HOCH 3 | Sabine Vogel | vogelhoch3@t-online.de | +49(0)171/1255878 | www.vogelhoch3.com
staatl. anerk. Diätassistentin | qual. Diät- und Ernährungsberaterin | dipl. Balance Swing Trainerin | Fachberaterin für Stress und Burnout | Ressourcenmanager

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x mittwochs am 26.04.2023 von 18:30-22:00 Uhr

Gebühr: 13,00€ plus 12,00€ Lebensmittelkosten, Barzahlung

Die angegebenen Gebühren gelten für eine Kursbelegung mit mind. 10 Teilnehmern.

Anmeldungen werden nur schriftlich oder per E-Mail entgegengenommen, nicht telefonisch!

Diese Anmeldungen gelten als Bestätigung, falls keine Absage erteilt wird.

3.0503 Sommer im Glas*

Sommerzeit heißt Erntezeit und Einmachfans kochen jetzt fruchtige Marmeladen und Chutneys, legen Gemüse ein oder stellen Gewürzöle und Kräutersalze her. Im Glas haben wir den Sommer auf Lager und auch als schöne Mitbringsel parat. Haben Sie auch Lust, den Sommer im Glas einzufangen?

Bitte mind. 8 Gläser à 125 ml sowie 2 Geschirrhandtuch und Schürze mitbringen!

*Bitte Aversionen und Allergien im Vorfeld bekannt geben.

Leitung: VOGEL HOCH 3 | Sabine Vogel | vogelhoch3@t-online.de | +49(0)171/1255878 | www.vogelhoch3.com
staatl. anerk. Diätassistentin | qual. Diät- und Ernährungsberaterin | dipl. Balance Swing Trainerin | Fachberaterin für Stress und Burnout | Ressourcenmanager

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x mittwochs am 05.07.2023 von 18:00-22:00 Uhr

Gebühr: 13,00€ plus 12,00€ Lebensmittelkosten, Barzahlung

Die angegebenen Gebühren gelten für eine Kursbelegung mit mind. 10 Teilnehmern.

Anmeldungen werden nur schriftlich oder per E-Mail entgegengenommen, nicht telefonisch!

Diese Anmeldungen gelten als Bestätigung, falls keine Absage erteilt wird.