

## PROGRAMM Volksbildungswerk Hausen Herbst/Winter 2022

Wenn nicht anders notiert Anmeldung und Fragen über

Gemeinde Hausen

Leitung: Lucy Nakladal

Bahnhofstr. 9

79688 Hausen im Wiesental

Telefon: 07622 - 6873 - 23

Telefon: 07622 - 6873 - 0

Mail: L.Nakladal@hausen-im-wiesental.de

Homepage: www.hausen-im-wiesental.de

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 Gedankenkarusell 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, Decke, warme Strümpfe, Kissen, wenn vorhanden: Meditationskissen oder Meditationshocker.

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

Grundschule Hausen, 2. OG

**Kurs 3.0101.1:** 5x montags ab 09.01.2023 von 19:00 - 20:30 Uhr.

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

### 4.0601 Use Your English

Let's read and take a trip to India where we will follow the story of Ram, a boy from Mumbai, who wins a TV quiz and becomes the Slumdog Millionaire. There will be plenty of opportunities for grammar, vocabulary and discussion along the way.

Book: Macmillan Reader

Slumdog Millionaire

Level: Intermediate

Teilnehmer können eine Sammelbestellung bei der Dozentin abgeben.

**Leitung:** Alison Ehrmann

Grundschule Hausen, 1.OG Raum Betreuungszimmer

**Kurs 4.0601.1:** 8x mittwochs ab 05.10.2022 von 19:00 - 20:30 Uhr.

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

Let's read some more: Text to be decided in class.

**Kurs 4.0601.2:** 8x mittwochs ab 25.01.2023 von 19:00 - 20:30 Uhr.

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