

Volkshochschule Weidenberg – Außenstelle Emtmannsberg

Geschäftsstelle:

Troschenreuth 5

95517 Emtmannsberg

Petra Holl

Tel.: 0 92 09 / 16161

E-Mail: petra.holl5@t-online.de

Bitte rechtzeitig anmelden. Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs zustandekommt! Kursgebühren bitte auf das Konto der Sparkasse IBAN DE66 7735 0110 0570 9340 00 überweisen.

We 001_1 Seniorennachmittag

Termin: Mo., 10.10.2022 • Alte Schule • 14.30 Uhr • Thema: Was ist Ayurveda und wie kann Ernährung Ihre Medizin sein? Referentin: Elke Däubner

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis der Ev. Kirche

We 002_4 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Termin: Mi., 26.10.2022 • Turnhalle Emtmannsberg • 17.30 – 20.30 Uhr • Leitung: Michaela Schubert • Gebühr: 10 EUR

Achtsamkeit bedeutet, den Moment wahrzunehmen, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle zu betrachten und diese zu akzeptieren. Durch das Achtsamkeitstraining gelangen Sie zur inneren Ruhe. Diese führt zu Kraft und unterstützt die Bewältigung des Alltags. Damit wird die Fähigkeit zur Regeneration gefördert und Folgen von Stress und Überlastung können verringert werden. Es werden Methoden wie Körperwahrnehmung, Atemmeditation, Progressiver Muskelentspannung und Autogenes Training Bestandteil sein.

We 001_4 Yoga für Anfänger am Vormittag

Di., 18.10.2022 • 8.30-10 Uhr • Turnhalle • 12 Abende • Gebühr: 50 Euro • Leitung: Sabine Macht

Yoga bedeutet Harmonie und Einheit von Körper und Geist. Durch die Übungen werden Muskeln, Sehnen und Bänder gekräftigt und gedehnt. Energie kommt wieder in Fluss. Der Körper wird geschmeidiger und widerstandsfähiger. Die über Jahrtausende überlieferten Stellungen und Atemübungen des Hatha-Yoga lösen Verspannungen und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Wir lernen, die individuell verschiedenen Grenzen achtsam wahrzunehmen, zu akzeptieren und sie dennoch behutsam auszudehnen. Yoga zu praktizieren erfrischt, energetisiert und hat einen positiven Einfluss auf alle inneren Organe. Am Ende der Übungen steht eine Tiefenentspannung. Dieser Kurs wendet sich an AnfängerInnen und Personen mit leichten Vorkenntnissen. bequeme Kleidung, Decke, Socken, festes Kissen und Matte. Matten können auch gestellt werden.

We 002_4 Gesund und Fit

Mo., 10.10.2022 • 19.30 – 20.30 Uhr • Turnhalle • 10 Abende • Gebühr: 30,00 EUR • Leitung: Elke Schneider
Bewegung mit Spaß für ein gutes Körpergefühl und einen starken Rücken.

**We 003_4 Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf
(Kurs-ID KU-BE-GQETDU)**

Beginn: Di., 05.10.2022 • 18 – 19 Uhr • Turnhalle • 10 Abende • Gebühr: 30,00 EUR • Leitung: Ulrike Fischer
Ganzheitliches Training für Geübtere

We 001_5 „Die Strickliesl'n“

Freitags, 1x monatlich nach Absprache • 19.30 Uhr - VHS-Raum im Schloss • Gebühr: ohne •

Jeder, der Lust hat, ist herzlich eingeladen zum gemeinsamen Handarbeiten in zwangloser Runde, egal, ob Socken stricken, Mützen häkeln, etc. Wir helfen uns gegenseitig beim Erlernen neuer Techniken oder kniffliger Arbeiten. Anregungen und nette Unterhaltung gibt es nebenbei auch.

We 002_5 Nähcafe

Beginn: Freitags, sobald genug Anmeldungen vorliegen • 18 – 20.30 Uhr • Atelier Creußener Weg, Emtmannsberg • 5 Abende • mitzubr.: eigene Nähmaschine, Leihmaschine auf Anfrage, Jerseyadeln, Nähgarn, Stoffschere, Stecknadeln und Klammern – Gebühr: 40 EUR + evtl Materialkosten – Bitte vorher mit der Kursleiterin Helen Opel unter Tel. 0176 30466755 in Verbindung setzen, um den Materialbedarf in der passenden Größe zu erfragen bzw. ein Stoffpaket zu reservieren.

Unter Anleitung kann jede ihr Wunschprojekt verwirklichen, egal ob schon Kenntnisse vorhanden sind oder nicht.

We 003_05 Literaturkreis • Lesen ist Abenteuer im Kopf

Termine: Do., 06.10., 10.11., 15.12.2022 • jeweils 19.30 Uhr • Ort: Bürgersaal oder VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • Leitung: Michaela Drescher

Keine Gebühr

Wir beschäftigen uns mit klassischer und moderner Literatur, lesen Bücher, die uns schlau, betroffen oder heiter machen und uns zum Nachdenken anregen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitten wir um Anmeldung.