

## Vortrag: Die Kunst des Räucherns

Erfahren Sie Wissenswertes über ätherische Öle und Räucherwaren. Wussten Sie, dass das Räuchern schon seit Jahrtausenden zu den Bräuchen aller Kulturen gehörte, um gesegnet zu werden, Unheil abzuwenden, Danke zu sagen, oder um ein harmonisches Lebensumfeld zu schaffen?

Räuchern passt in jeder Lebenssituation und zu jeder Jahreszeit.

Dienstag, 23. November 2021,  
18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Bürgersaal, Schulgasse 4,  
Zenting

Gebühr: 13,- €

Leitung: Simona Seibold,  
Fachkosmetikerin



## Yoga – Ästhetische Übungen zur Stärkung der Lebenskräfte

In diesem Kurs wollen wir beim praktischen Üben unsere Sinne dafür wecken, wie sich Harmonie, Gelöstheit und Leichtigkeit in einer Yogastellung ausdrücken können. Diese Beschäftigung mit der künstlerischen Komponente der Bewegung, mit Anmut und Ästhetik, entspannt auf natürliche Weise den Körper und lässt Freude und Tatkraft zur Bewegung entstehen. Dabei stärken sich Körper und Seele.

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte geeignet.

Ab Donnerstag, 13. Januar 2022, 7 x 18:00 Uhr – 21:00 Uhr

Bürgersaal, Schulgasse 4, Zenting

Gebühr: 56,- €

Leitung: Brigitte Oberauer, zertifizierte Yogalehrerin

## Die Lerngemeinde

Lerngemeinden bieten die Möglichkeit, direkt vor Ort Bildungsveranstaltungen zu Beruf, Sprache und Gesundheit wahrzunehmen. Kurze Wege sind ein Schlüssel, um lebenslanges Lernen zu praktizieren. Die Verbesserung von Sprachkompetenz, Weiterbildung für die berufliche Mobilität und präventive Gesundheitskurse können von allen genutzt werden. Auf Nachfrage können vor Ort bei Bedarf weitere Kurse geplant werden. Wenden Sie sich an Ihre Lerngemeindeferaterin in der Gemeinde und informieren Sie sich.



## Lerngemeindeferaterin Gemeinde Zenting

Lydia Fuchs

Schulgasse 4

94579 Zenting

Tel.: 09907 1039

Email: [lydia-fuchs@web.de](mailto:lydia-fuchs@web.de)

[www.zenting.de](http://www.zenting.de)

## vhs des Landkreises Freyung-Grafenau

Frauenberg 17

94481 Grafenau

Tel.: 08551 57-370

Fax: 08551 57-376

E-Mail: [info@vhs-freyung-grafenau.de](mailto:info@vhs-freyung-grafenau.de)

[www.vhs-freyung-grafenau.de](http://www.vhs-freyung-grafenau.de)



Eine Einrichtung des  
Landkreises Freyung-Grafenau

# Lerngemeinde Zenting

Das Kursangebot  
Herbst/Winter 2021/22



# Das Programm Herbst/Winter 2021/22

Das gesamte Semesterprogramm und weitere Infos finden Sie auf [www.vhs-freyung-grafenau.de](http://www.vhs-freyung-grafenau.de)

## Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson kann unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden verbessern. Diese Entspannungsmethode ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen lernen Sie den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Wohlspannung wahrzunehmen. Nutzen Sie diese Technik regelmäßig zur Regeneration und Entspannung im Alltag. Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen teilweise bezahlt. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

Ab 24. September 2021, 8 x Freitag, 09:00 Uhr – 09:45 Uhr  
Ab 14. Januar 2022, 8 x Freitag, 09:00 Uhr – 09:45 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting  
Gebühr: 80,- €  
Leitung: Tanja Absmeier, Ergotherapeutin

## Yoga – Stabilität und Flexibilität

In diesem Kurs für Anfänger erlernen wir den Sonnengruß und verschiedene Grundstellungen des Yoga. Die Wirbelsäule wird dabei aktiv aus sich selbst heraus in Bewegung gebracht und in verschiedene Richtungen geformt. Wir erleben die Abschnitte der Wirbelsäule und deren interessante Qualitäten. Der Körper erhält mehr Beweglichkeit und Halt. Wachsame Übungen lässt Ruhe entstehen und ordnet das Nervensystem.

Ab 30. September 2021, 8 x Donnerstag, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting  
Gebühr: 64,- €  
Leitung: Oberauer Brigitte, zertifizierte Yogalehrerin

## Waldbaden im Sonnenwald

Das Sonnenwaldgebiet rund um den Brotjackkriegel bietet ein ideales Umfeld, den neuen Trend Waldbaden zu testen. Keine Sorge, es steht keine gefüllte Badewanne im Wald mit irgendwelchen feinen Düften. Das Bad ist der Wald, der uns alles bietet, was Körper, Seele und Geist brauchen. Waldführer Alois Sauer zeigt Ihnen, wo es sich rund um den Brotjackkriegel am schönsten „waldbaden“ lässt. Lassen Sie sich überraschen! Sie sollten sich dem Wetter entsprechend und bequem kleiden (Wanderausrüstung) und eine leichte Unterlage mitbringen. Dafür reicht auch ein großes Badetuch. Nur mit verbindlicher Anmeldung. Die Veranstaltung findet nur bei schönem Wetter statt.

03. Oktober 2021, 13:00 Uhr – 17:00 Uhr  
Daxstein, Wanderparkplatz (nähe Berghotel)  
Gebühr: 15,- €  
Leitung: Alois Sauer, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

## Heilfasten – Ein Weg zu Vitalität und Gesundheit

Nach einer Fastenkur erlangen Sie ein neues Bewusstsein. Ihre natürlichen Instinkte kehren zurück. Heilfasten ist eine große Unterstützung bei der inneren Reinigung und bietet einen guten Einstieg in eine gesündere Ernährung und Lebensweise. Fasten regt die natürlichen Selbstheilungskräfte an und steigert die Abwehrkraft. Es erfasst den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele. Es bringt eine Umstellung des Stoffwechsels mit sich und ist gleichzeitig ein Weg zur inneren Ordnung und einer heilsamen Balance. Vielleicht möchten Sie Ihrem Leben schon lange eine neue Richtung geben? Wer gefastet hat, schafft auch andere Dinge. Die Fastenwoche beginnt mit zwei Entlastungstagen und fünf Fastentagen sowie drei Aufbau Tagen. Unterstützt wird das Fasten mit Entspannungs- und Atemübungen. Zum Schluss gibt es wertvolle Tipps für das richtige Essen nach dem Fasten.

Ab Montag, 04. Oktober 2021, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr (Einführung)  
Weitere Termine:  
08. Oktober 2021, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr (1. Fastentag)  
10. Oktober 2021, 9:30 Uhr – 13:00 Uhr (Morgentee mit Wanderung)  
14. Oktober 2021, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr (Abschluss)  
Bürgersaal, Schulgasse 4, Zenting  
Gebühr: 80,- €  
Leitung: Hildegard Himpl, Heilpraktikerin

## Heimatismuseum Daxstein

Einen Blick zurück in die „gute alte Zeit“ ermöglicht das private Heimatismuseum der Familie Scheiter in Daxstein. Das in der ehemaligen Schule untergebrachte Museum zeigt eine Vielzahl sehr gut erhaltener Gegenstände und Dokumente des täglichen Lebens, die Geschichte lebendig werden lassen. Ob historische Berufe, landwirtschaftliche Maschinen, religiöse Volkskunst oder Haushaltsgeräte von „anno dazumal“ - jedes liebevoll gesammelte Original zeigt hautnah das Leben, wie es früher war. Zudem vermitteln zahlreiche Schriftstücke und Unikate aus beiden Weltkriegen sowie eine umfangreiche Sammlung aus der ehemaligen DDR ein realistisches Bild der jüngeren Vergangenheit. Durch das Museum führt Familie Scheiter.  
**Treffpunkt:** Heimatismuseum Zenting, Daxstein 34, im Innenhof  
**Hinweis:** Nach der Führung ist ein Besuch des Museums-Cafés möglich. Hierzu ist eine Voranmeldung bei Fam. Scheiter notwendig, Tel. 09907 1468.

Sonntag, 10. Oktober 2021, 14:00 - 15:00 Uhr  
Zenting, Heimatismuseum, Daxstein 34, Innenhof  
Gebühr: Eintritt frei, eine Spende für den Erhalt des Museums wird dankend angenommen.

## DIY: Schöne Walkjacke mit Kapuze für Kinder nähen

Eine schöne gefütterte Walkjacke mit Kapuze ist ein wunderbarer Begleiter durch den Herbst. Sie fertigen im Kurs eine Jacke für ein Kind (bis ca. 3 Jahre, ca. Größe 98) an. Vor Beginn besteht die Möglichkeit, mit der Dozentin telefonisch Rücksprache zu halten. Frau Peterhansl berät Sie gerne zu Ihrem Kinderkleidungsstück. So wissen Sie vor Kursbeginn die Kleidergröße, die passende Stoffmenge und nötiges Material. Die Telefonnummer erhalten Sie bei der Anmeldung. Auch für Einsteiger geeignet.  
Bitte mitbringen: funktionierende Nähmaschine, Walkstoff je nach Größe des Kleidungsstücks (siehe Kursbeschreibung), Futterstoff, passendes Nähgarn, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, Lineal und Stift.  
Freitag, 22. Oktober 2021, 18:00 Uhr – 21:30 Uhr  
Bürgersaal, Schulgasse 4, Zenting  
Gebühr: 35,- €  
Leitung: Andrea Peterhansl