

Lerngemeinde Zenting

Das Kursangebot
Herbst/Winter 2022/23



Die Lerngemeinde

Lerngemeinden bieten die Möglichkeit, direkt vor Ort Bildungsveranstaltungen zu Gesellschaft, Kultur, Sprache, Gesundheit und Beruf 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 Lerngemeindeberaterin in der Gemeinde und informieren Sie sich.



Lerngemeindeberaterin Gemeinde Zenting

Lydia Fuchs
Schulgasse 4
94579 Zenting
Tel.: 09907 1039
Email: lydia-fuchs@web.de
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
www.vhs-freyung-grafenau.de



Eine Einrichtung des
Landkreises Freyung-Grafenau



Erste Hilfe für Kinder

Wenn ein kleines Kind in Not gerät, ist schnelles Handeln gefragt. Die wichtigsten Tipps zu Erste-Hilfe-Maßnahmen für Babys und Kinder bekommen Sie in diesem Vortrag:

Erste Hilfe

- bei Verbrennungen und Verbrühungen
- bei Asthma und Krampfanfällen
- bei Blutungen und Wunden
- nach Verschlucken
- bei Sonnenstich und Hitzschlag
- bei Insektenstichen
- bei Atem-/Herzstillstand

An wen solltest Du Dich im Notfall wenden?

Freitag, 20. Januar 2023, 18:00 Uhr – 21:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 25,- €
Leitung: Malteser

Das Programm Herbst Winter 2022/23

Das gesamte Semesterprogramm und weitere Infos finden Sie auf www.vhs-freyung-grafenau.de

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 Entspannungsübungen und Atemübungen. Zum Schluss gibt es wertvolle Tipps für das richtige Essen nach dem Fasten.

Dienstag, 04. Oktober 2022 von 09:30 Uhr – 13:00 Uhr
Freitag, 07. Oktober 2022 von 09:30 Uhr – 13:00 Uhr
Sonntag, 09.10.2022 von 09:30 Uhr – 13:00 Uhr
Donnerstag, 13. Oktober 2022, von 19:00 Uhr – 21:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 90,- €
Leitung: Himpsl Hildegard, Heilpraktikerin für Psychotherapie



Meditative Herbstwanderung im Sonnenwald

Unsere Landschaft rund um den Brotjacklriegel zeigt uns in anschaulicher und beeindruckender Weise, wie sie sich auf die kalte Jahreszeit und den bevorstehenden Winter zur Ruhe legt. Wir wollen während der Wanderung an geeigneten Plätzen halt machen und uns mit passenden Texten für das fast vergangene Jahr bedanken. Mit der Natur um uns herum auf die kommende Zeit einstimmen.

Zur Teilnahme sollten Sie geeignete Kleidung und Schuhwerk tragen. Der Anspruch dieser Wanderung ist leicht bis mittelschwer!
Ausweichtermin: 23.10.22

Sonntag, 16. Oktober 2022, 14:00 Uhr – 16:00 Uhr
Gebühr: 15,- €
Parkplatz Touristinfo, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Leitung: Sauer Alois, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

Progressive Muskelentspannung **PRÄVENTIONSKURS**

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. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen

Ab Donnerstag, 20. Oktober 2022, 8 x 19:00 Uhr – 19:45 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 80,- €,
Leitung: Tanja Absmeier, Ergotherapeutin



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, 08. November 2022, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 13,- €
Leitung: Simona Seibold, Fachkosmetikerin, Diätassistentin, Gesundheitspädagogin



PRÄVENTION

**Krankenkassen fördern
Ihren vhs-Präventionskurs!**

Unsere vhs-Gesundheitskurse werden von vielen Krankenkassen bis zu 100 % bzw. bis 75,00 € pro Kurs gefördert. Voraussetzung: Sie müssen an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Sie erhalten dann von uns eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse. Wichtig: Bitte klären Sie vorab mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.