

Spanisch A1.1

Der Kurs richtet sich an Lernbegeisterte ohne Vorkenntnisse und beginnt bei Lektion 1 des verwendeten Lehrbuches. Schritt für Schritt werden Sie an das Spanische herangeführt, sodass Sie Ihre ersten Sprecherfahrungen z.B. gleich beim nächsten Spanienurlaub ausprobieren können.

Lehrbuch: „Caminos A1“, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0
Bitte am ZWEITEN Kurstag mitbringen!

ZENTING / 419-Z04

Ab 09. Januar 2024, 8 x Di, 18:30 – 20:00 Uhr

Gemeinde, Rathaussitzungsaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting

Gebühr: 103,- € / Der Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt,

Gebühr ab 6 TN 72,- €,

Leitung: Martina Susanne Kluck, Fremdsprachenkorrespondentin

zusammen digital

Sie haben Fragen zur Smartphone- oder Internet-Nutzung?
Kostenlos beraten lassen!

An der **zusammen digital-Theke** können Sie sich kostenlos zu Fragen rund um Smartphone, Internet und Tablet beraten lassen. Dabei ist es ganz egal, wie alt Sie sind, wie viele Vorkenntnisse Sie mitbringen oder wohin Sie kommen.

Jeden 4. Freitag im Monat
in
Zenting
14:00-16:00 Uhr
Vollath-Hanse-Haus

Bitte eigene Geräte und viele Fragen mitbringen!
Keine Anmeldung erforderlich!

www.zusammen-digital.de

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 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 57-3300

Fax: 08551 57-4519

E-Mail: info@vhs-freyung-grafenau.de

www.vhs-freyung-grafenau.de



Eine Einrichtung des
Landkreises Freyung-Grafenau

Lerngemeinde Zenting

Das Kursangebot
Herbst/Winter 2023/24



Das Programm Herbst Winter 2023/24

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

Yoga - Stabilität und Flexibilität

In diesem Kurs für Anfänger erlernen wir den Sonnengruß und verschiedene Yogagrundstellungen. 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 Üben lässt Ruhe entstehen und ordnet das Nervensystem.

Zenting / 318-Z30

Ab 28. September 2023, 7 x Do, 18:30 – 20:00 Uhr, Gebühr: 59,- €

Zenting / 318-Z31

Ab 11. Januar 2024, 5 x Do, 18:30 – 20:00 Uhr, Gebühr: 42,- €
Gemeinde, Rathaussitzungssaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Leitung: Brigitte Oberauer, zertifizierte Yogalehrerin



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.

Zenting / 349-Z08

Montag, 02. Oktober 2023, Freitag, 06. Oktober 2023, Sonntag, 08. Oktober 2023, Mittwoch, 11. Oktober 2023
jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr
Gemeinde, Rathaussitzungssaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 90,- €
Leitung: Hildegard Himpsl, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mensch und Natur im Einklang mit den Jahreszeiten – Genusswanderung im Sonnenwald

Die Jahreszeiten der Natur braucht der Mensch wie das tägliche Brot. Die Natur „lebt“ und „stirbt“ mit ihren wunderbaren Landschaftsbildern. Funktioniert der Mensch wie die Natur? Dies wollen wir mit Meditation und Wortimpulsen herausfinden. Eine Matte oder Sitzunterlage macht unsere Pausen und Ruheplätze noch gemütlicher. Zur Teilnahme sollten Sie geeignete Kleidung und Schuhwerk tragen. Bitte mitbringen: kleine Sitzunterlage. Die Wanderung ist leicht und findet bei jedem Wetter statt.

ZENTING / 114-Z01

Sonntag, 15. Oktober 2023, von 13:00 – 15:00 Uhr
Daxstein, Wanderparkplatz (nähe Berghotel)
Gebühr: 5,- €,
Leitung: Alois Sauer, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer (ANL) und Nationalparkwaldführer

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

In gesunden und unbeschwerten Tagen fällt es leichter, klar zu entscheiden, was im Fall einer bedrohlichen Erkrankung oder infolge einer Notsituation geschehen soll. Um einer Ratlosigkeit der dann befragten Angehörigen vorzubeugen, sollte rechtzeitig mit Hilfe einer Vollmacht, einer Patienten- und Betreuungsverfügung der selbstbestimmte Wille schriftlich festhalten werden. An diesem Abend können Sie sich in Ruhe informieren, wie Sie vorgehen, wenn Sie vorsorgen möchten.

Zenting / 108-Z03

17. Oktober 2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Gemeinde, Rathaussitzungssaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: kostenlos, Leitung: Hospizverein Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldeschluss: 13.10.2023



Bitte beachten Sie auch unsere zahlreichen **Online-Kurse**. Sie erkennen diese im gedruckten Kursprogramm auf den ersten Blick an dem entsprechenden Logo.



Im vorliegenden Flyer sind Frauen und Männer immer zugleich gemeint.
Bildnachweis: AdobeStock © shellygraphy (Titel), fizkes, smileus; Gemeinde Zenting