

Kursangebot der Lerngemeinschaft Zenting

Kursangebot Herbst / Winter 2020/2021

Coronabedingt ist das Kursprogramm für das kommende Herbst- und Wintersemester etwas eingeschränkt. Eine komplette Neuauflage der entfallenen Kurse des Sommerprogrammes ist leider nicht möglich. Stattfinden werden – nach jetzigem Kenntnisstand und unter Einhaltung der aktuellen Abstands- und Hygieneregeln – folgende Kurse:

Waldbaden im Sonnenwald

Das Sonnenwaldgebiet rund um den Brotjacklriegel bietet ein ideales Umfeld, den neuen Trend „Waldbaden“ zu testen. Keine Sorge, es steht keine gefüllte Badewanne im Wald; stattdessen taucht man in die beruhigende Atmosphäre des Waldes ein. 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 Brotjacklriegel 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 ein großes Badetuch.

Begrenzte Teilnehmerzahl von max. 20 Personen. Teilnahme nur mit verbindlicher Anmeldung bei der VHS Geschäftsstelle. Die Veranstaltung findet nur bei schönem Wetter statt. (Ersatztermin ist Sonntag 13. September 2020)

8. September 2020, (Dienstag) 13.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt Daxstein Wanderparkplatz (nahe ehem. Berghotel)

Gebühr: 15,00 €

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 bringt eine Umstellung des Stoffwechsels mit sich und ist gleichzeitig ein Weg zur inneren Ordnung und einer heilsamen Balance.

Die Fastenwoche beginnt mit zwei Entlastungstagen, gefolgt von fünf Fastentagen sowie drei Aufbau- und Entspannungstagen. Unterstützt wird das Fasten mit Entspannungs- und Atemübungen. Zum Schluss gibt es wertvolle Tipps für das richtige Essen nach dem Fasten.

Termine:

5. Oktober 2020 (Montag) 19.00 Uhr	Einführungsabend
9. Oktober 2020 (Freitag) 19.00 Uhr	1. Fastentag
11. Oktober 2020 (Sonntag) 9.30 Uhr	Morgentee mit anschl. Wanderung
15. Oktober 2020 (Donnerstag) 19.00 Uhr	Abschluss

Rathaus Zenting, Bürgersaal

Gebühr: 80,00 €

Leitung: Hildegard Himpsl, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Google-Dienste: Von der Landkarte bis zum Fotoalbum

Google ist nicht nur der Marktführer unter den Internet-Suchmaschinen und die meistbesuchte Website der Welt. Die Google-Plattform bietet eine ganze Palette mehr oder weniger nützlicher Dienste kostenlos an. Im Vortrag werden die wichtigsten und für den praktischen Gebrauch sinnvollsten Instrumente wie u.a. Google Maps, Gmail, Chrome, Drive, YouTube, Übersetzer, Kontakte und Kalender vorgestellt.

14. Oktober 2020 (Mittwoch) ab 18.30 Uhr

Rathaus Zenting, Sitzungssaal

Gebühr 14,90 €

Leitung: Ernst Volker. EDV-Dozent, Trainer für Verbraucherbildung

Bilder bearbeiten und verwalten in Windows 10 – ohne teure Zusatzsoftware

Für einfache Bildbearbeitung benötigen Sie in Windows 10 keine spezielle Software. Unser Dozent zeigt Ihnen, wie Sie mit den „Bordmitteln“ ohne teure Zusatzsoftware auf Ihrem PC oder Laptop Fotos bearbeiten, speichern und verwalten.

16. Januar 2021 (Samstag) 10.00 – 12.00 Uhr

Rathaus Zenting, Sitzungssaal

Gebühr 19,50 €

Leitung: Ernst Volker. EDV-Dozent, Trainer für Verbraucherbildung

Weitere Kurse sind in Planung.

Bitte beachten Sie, dass für jeden Kurs, auch für einzelne Termine / Vorträge, aus organisatorischen Gründen eine Anmeldung erforderlich ist!!

**Bitte wenden Sie sich für Kursanmeldungen an die VHS Geschäftsstelle in Grafenau:
Tel. 08551 57-370 Mail info@vhs-freyung-grafenau.de**

**Bei Fragen oder speziellen Kurswünschen, mit Hinweisen und Anmerkungen können Sie sich jederzeit gerne an die Lerngemeindeberaterin der Gemeinde Zenting, Frau Lydia Fuchs wenden:
Tel. 09907/1039 Mail lydia-fuchs@web.de**

Coronabedingt werden für das Wintersemester keine extra Programmflyer für die Lerngemeinde Zenting erstellt. Die Kurse sind im gedruckten allgemeinen Kursprogramm und auf der VHS Internetseite, Menüpunkt „Lerngemeinden“ einzusehen, außerdem auf der Homepage der Gemeinde Zenting.