

Das Programm Herbst/Winter 2018/19

Das gesamte Programmheft finden Sie unter
www.vhs-freyung-grafenau.de

Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen

Ab 13. September 2018, 8 x Do, 18:30 – 19:30 Uhr
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 80,- €

Leitung: Ursula Peindl, staatl. gepr. Pilatestrainerin und
Übungsleiterin

Englisch für den Urlaub

Sie kennen die Situation: Sie sind im Urlaub im Ausland und sind „sprachlos“?! Das muss nicht sein! Mit diesem Kurs erhalten Sie eine solide Grundlage, um den touristischen Alltag selbstständig auf Englisch bewältigen zu können. Keine oder geringe Kenntnisse nötig.

Englisch für den Urlaub A1 - Lehrbuch mit CD / Klett Verlag
ISBN 978-3-12-501546-3 am zweiten Kurstag mitbringen!

Ab 28. September 2018, 5 x Fr, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr
Gemeinde, Rathaussitzungssaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 50,- €
Leitung: Pamela Penzenstadler

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 nach Bedarf weitere Kurse geplant werden. Wenden Sie sich an Ihre Lernberaterin in der Gemeinde und informieren Sie sich.



Lerngemeindeferaterin Gemeinde Zenting

Lydia Fuchs
Schulgasse 4
94579 Zenting
Tel.: 09907 8720011
Email: lydia.fuchs@zenting.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

Lerngemeinde Zenting

Das Kursangebot
Herbst/Winter 2018/19



Vortrag: Grippe & Co. ein Schnippchen schlagen

Es gibt bewährte homöopathische Komplexmittel, die Sie und Ihre Kinder vorbeugend einnehmen können, um gestärkt die Freuden des Winters zu genießen und Erkältung, Fieber & Co. ein Schnippchen zu schlagen.

Dienstag, 23. Oktober 2018, 18:00 Uhr
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 10,- €
Leitung: Monika Maria Strobel

Heilfasten – Ein Weg zur Vitalität und Gesundheit

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Dabei gibt Fasten dem Körper die notwendige Ruhepause, um angesammelte Schadstoffe auszuscheiden und sich mit verstärkter Intensität zu heilen. 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. Fasten ist mehr als einfach nicht essen. 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 geplante neue Richtung geben. Wer gefastet hat, schafft auch andere Dinge.

Die Fastenwoche beginnt mit zwei Entlastungstagen und fünf Fastentagen sowie drei Auftagtagen. Unterstützt wird das Fasten mit Entspannungsübungen und Atemübungen. Zum Schluss gibt es wertvolle Tipps für das richtige Essen nach dem Fasten.

Montag, 08. Oktober 2018, 19:00 Uhr / Einführung/Fastenmappe
Freitag, 12. Oktober 2018, 19:00 Uhr / 1. Fastentag
Sonntag, 14. Oktober 2018, 09:30 Uhr / gemeinsamer Morgentee mit anschließender Wanderung
Dienstag, 16. Oktober 2018, 19:00 Uhr / Abschluss „Richtiges Essen nach dem Fasten“
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 70,- €
Leitung: Hildegard Himpsl, Heilpraktikerin

Vortrag: Mediation – ein Verfahren zur Konfliktlösung

Mediation ist ein Verfahren zur Konfliktlösung. Gemeinsam können die verschiedenen Meinungen gehört werden und Vereinbarungen mit Hilfe des Mediators getroffen werden. Die Konfliktparteien werden durch einen Klärungsprozess geführt, der sie befähigt, die eigenen Interessen und Gefühle ebenso zu erkennen, wie die des Gegenübers. Ziel der Mediation ist eine Win-Win-Lösung, welche die Interessen beider Parteien verwirklicht. In unserem Vortrag werden wir vorstellen wie eine Mediation ablaufen kann und auf einige Konfliktarten eingehen. Mediation eignet sich z.B. bei der Bewältigung von

- familiären Konflikten
- Konflikten unter Lebenspartnern, unter Kindern und Erwachsenen, unter Geschwistern
- Arbeitsplatz- und Teamkonflikten
- Konflikten in Verwaltungen und mittelständ. Unternehmen
- Konflikten im schulischen Bereich,
- Nachbarschaftskonflikten, etc.

Mediation bietet sich als kostengünstigere Variante zu einer gerichtlichen Streitbeilegung an.

Dienstag, 13. November 2018, 19:00 Uhr
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 8,- €
Leitung: Claudia Barthmann, Social Mediatorin

Yoga für Geübte

Unter Yoga verstehen wir hier Hatha-Yoga, das als „Yoga der Kraft/des Impulses“ bezeichnet wird. Im Hatha-Yoga vereinen sich Atemübungen, Meditation, Konzentration, Entspannung und körperliche Übungen. Yoga ist ein Weg, um inneres Gleichgewicht herzustellen, Energie zu mobilisieren und das Bewusstsein zu entwickeln. Gleichzeitig werden Muskeln und Sehnen gekräftigt, die Wirbelsäule, das Knochensystem, die Funktion der inneren Organe, Nervensystem und das Konzentrationsvermögen werden gestärkt. Wir möchten sie darauf hinweisen, dass in jedem Kurs andere Schwerpunkte gelegt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

Ab 10. Januar 2019, 8 x Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 64,- €
Leitung: Alfred Kraus, Yogalehrer

Vortrag: „Digitales Erbe“

Auch in der digitalen Welt gibt es ein Leben nach dem Tod. Verstorbene hinterlassen Computer mit einer Vielzahl an Dateien. Welche sind für die Nachkommen wichtig? Wie stellen Sie sicher, dass die Dateien - oft mit hohem emotionalen Wert - für die Nachkommen erhalten werden?

Wie steht es um E-Mail-Adressen, Zugänge zu sozialen Netzwerken, Passwörtern, Verträgen mit Internet-Anbietern? Treffen Sie Vorsorge. Regeln Sie auch ihren digitalen Nachlass. Der Vortrag führt Ihnen vor Augen, auf was Sie achten sollen und wie Sie dabei vorgehen können.

Mittwoch, 16. Januar 2019, 18:30 Uhr
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 10,- €
Leitung: Ernst Volker

Bauch, Beine, Po

Effektives Körpertraining für eine straffe Muskulatur (besonders an den Problemzonen), mehr Kraft und Beweglichkeit.

Ab 07. Februar 2019, 8 x Do, 18:30 – 19:30 Uhr
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 64,- €
Leitung: Ursula Peindl