

Einmal um die Welt - ein Glücksforscher auf Reisen

Paul Gantzer (32) schloss 2016 sein Studium mit dem Master in Positiver Psychologie (Glücksforschung) ab. Mit dem Vorsatz etwa 10 Dollar am Tag auszugeben beschließt er, eine große Reise anzutreten. Per Anhalter und seinem Schild "Indien via Wien" geht das Abenteuer los. Paul verlässt München im Juni 2016 Richtung Osten und kommt im Mai 2018 aus dem Westen wieder zurück. 20 Länder hat er bereist und dabei reichlich Erfahrung gewonnen. Paul nimmt seine Zuhörer mit auf dieses Abenteuer und berichtet von außergewöhnlichen Begegnungen und Erlebnissen.

O 10010 *Paul Gantzer*
1x Do € 10,-
am 25.11.21 19.30 - 20.45 Uhr
online

Typhus, Pest und Cholera - München und seine Seuchen

Ein Online-Stadtrundgang durch die Medizingeschichte Münchens bringt uns in schöne Münchner Stadtviertel, zu zauberhaften Plätzen und historischen Gebäuden. So idyllisch heute vieles aussieht: Wir sind dem Leiden früherer Münchner auf der Spur, den Pest- und Cholerakranken, den Typhus- und Pockeninfizierten.

Doch keine Angst: Das soll keine düstere Veranstaltung werden, sondern diese Führung soll uns vom Pioniergeist hiesiger Forscher und Politiker berichten, von aufopferungsvoller Pflege und Nächstenliebe sowie dem unerschütterlichen Glauben, dass diese Krankheiten besiegt werden können.

O 10100 *Petra Rhinow*
1x Mo € 14,-
am 21.02.22 18.30 - 20.00 Uhr
online

Ein unvergessliches Erlebnis mit den feinfühligem Alpakas

Mit den ruhigen Tieren die Natur erleben, entspannen und die Seele baumeln lassen, das alles erleben Sie auf einer Alpakawanderung durchs Dachauer Hinterland.

Ablauf: kurzes Kennenlernen und Einweisung, Alpakawanderung, Fütterung

Kosten: € 23,- für Erwachsene, € 18,- für Kinder

Treffpunkt: Ziegelstadel 13, 85254 Sulzemoos

O 10120 *Daniela Fiedler*
1 x Fr € 23,-
am 24.09.21 17.00 - 18.30 Uhr
Hinterland Alpakas, Ziegelstadel 13, 85254 Sulzemoos

"Guade oide Zeit!" - Prinzregent Luitpold

Prinzregent Luitpolds Tod im Dezember 1912 löste eine enorme Anteilnahme aus, und vielen wurde bewusst, dass eine ganz besondere Epoche zu Ende gegangen war. 100 Jahre nach dem Tod des Monarchen möchte die Führung dessen Leben und Zeit näher beleuchten. Beginnend mit dem Tod König Ludwigs II. folgt sie Luitpolds Werdegang und Politik. Der Spaziergang führt Sie an bezeichnende Orte der Prinzregentenzeit und lässt Sie eintauchen in die Atmosphäre und das Lebensgefühl an der Wende zum 20. Jahrhundert.

Treffpunkt: Karlsplatz/Stachus unter dem Karlstor; Ende am Odeonsplatz

Bitte beachten Sie folgende behördlichen Vorgaben. Alle Teilnehmer erhalten für die Dauer der Führung ein

akustisches Führungssystem.

O 10130 *Georg Reichlmayr*
1 x Sa € 17,-
am 16.10.21 11.00 - 13.00 Uhr
Karlsplatz/Stachus, München

München leuchtete! Ein literarischer Spaziergang durch den Englischen Garten

Seit über 200 Jahren schlendern Münchner und Besucher durch den Park, der ihnen von Kurfürst Karl Theodor gestiftet wurde. Der Englische Garten von Friedrich Ludwig von Sckell gilt als mustergültiges Beispiel eines Landschaftsgartens des 19. Jahrhunderts. Doch nicht nur seinen berühmten Denkmälern wie dem Chinesischen Turm oder dem Monopteros widmet sich der Spaziergang, sondern vor allem den Dichtern und Literaten, die hier Inspiration für Gedichte und Romane erfuhren und den Garten in ihren Werken beschrieben. Begleiten Sie Bettina von Arnim, Guillaume Apollinaire, Thomas Mann, Ludwig Thoma, Rainer Maria Rilke und viele andere auf ihren Wegen durch den Park.

Treffpunkt: vor dem Haus der Kunst, Prinzregentenstraße 1; Ende: Chinesischer Turm

Bitte beachten Sie ggf. behördliche Vorgaben. Alle Teilnehmer erhalten für die Dauer der Führung ein

akustisches Führungssystem.

O 10140 Georg Reichlmayr

1x Fr € 17,-

am 08.10.21 11.00 - 13.00 Uhr

Haus der Kunst, Prinzregentenstr. 1, München

Rätselhaftes Abenteuer: Eine Schatzsuche für Kinder

Einem geheimnisvollen Schatz auf der Spur!

Der Rabe Rudi hat einen sehr sehr alten Brief gefunden - genauer gesagt aus dem 17. Jahrhundert. Er ist damit über 400 Jahre alt und voller Rätsel! Wer hat ihn geschrieben und warum? Finde es mit dem Raben Rudi heraus und lerne dabei mehr über das historische Augsburg kennen - gemeinsam werden wir dem Schatz auf die Spur kommen! Doch Vorsicht! Die Elstern wollen den Schatz für sich haben! Sind wir schneller am Ziel?

Für Kinder zwischen 5-10 Jahren geeignet.

Treffpunkt: Augsburg, Zeughaus (vor der Hauptfassade), Zeugplatz 4

WICHTIG: Wir weisen Sie darauf hin, dass die Eltern oder die Erziehungsberechtigten für ihre Kinder haften. Während der Stadtführung liegt die Aufsichtspflicht der Kinder bei der jeweiligen Begleitperson. Für Unfälle und Schäden übernehmen wir keine Haftung. Die Teilnahme von Kindern ist nur in Begleitung ihrer Eltern oder der Erziehungsberechtigten möglich.

O 10150 Stadtführer

1x Sa € 18,-

am 02.10.21 14.00 - 16.30 Uhr

Zeughaus, Vor der Hauptfassade, Zeugplatz 4, Augsburg

Tatort München - Ein unterhaltsamer Online-Spaziergang durch die kriminelle Vergangenheit Münchens

Zur Kultur einer Stadt gehören auch ihre Bazis und Schurken, Ganoven und Verbrecher, aber auch die Ermittler und ihre Erfolge. Vom Mittelalter bis in unsere Tage ist in München betrogen, gestohlen, geraubt worden. Wir suchen bei dieser Online-Stadtführung die Tatorte historischer Verbrechen auf, gehen auf Spurensuche und lernen nebenbei ganz bestimmt wieder ein neues Stück München kennen.

O 10160 Petra Rhinow

1x Mo € 14,-

am 18.10.21 18.30 - 20.00 Uhr

online

Kutschenfahrt durch München

Ein Erlebnis der besonderen Art erwartet Sie! Sie fahren mit der Pferdekutsche durch die Münchner Altstadt bis in den Englischen Garten. Im Gesellschaftswagen der Kutscherei Holzmann, einer Münchner Institution und die letzte ihrer Art, erfahren Sie Interessantes und Lustiges aus der Münchner Stadtgeschichte. Der Wagen ist überdacht und es liegen Decken bereit, sodass die Fahrt bei jedem Wetter stattfinden kann. Gönnen Sie sich und Ihrer Familie und Freunden diesen wunderschönen Ausflug!

Treffpunkt und Ende: München, Pfälzer Weinstube, Residenzstraße 1

O 10200 Kutscherei Holzmann

1x Sa € 36,-

am 02.10.21 14.00 - 15.00 Uhr

Pfälzer Weinstube, Residenzstr. 1, München

Geschichten aus der Bayerischen Geschichte

Ein kurzweiliger Ritt durch die Jahrhunderte - Online-Vortrag mit vielen Bildern und Illustrationen.

Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Crash-Kurs in bayerischer Geschichte? Vollgefüllt mit jenen Geschichten, die nicht unbedingt in den Geschichtsbüchern stehen, die man sich aber ganz bestimmt merken kann? So ganz nebenbei lernen Sie die wichtigsten bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige, spannende und persönliche Lebensgeschichte zu jedem von ihnen. Auch die Frauen und Ehepartnerinnen kommen nicht zu kurz, denn auch sie haben ordentlich Geschichte geschrieben. Nach unserem Abend können Sie problemlos die bayerischen Könige und Kurfürsten aufsagen und die bayerische Geschichte grob mit der Europäischen verknüpfen.

O 12100 Petra Rhinow

1x So € 14,-

am 30.01.22 14.00 - 15.30 Uhr

online

Süßkind der Jude von Trimberg - Jüdische Literatur in Deutschland

Süßkind ist einer der wenigen überlieferten Autoren jüdischen Glaubens aus dem hohen Mittelalter. Mit mehreren Liedern ist er in der sog. "Manessischen Liederhandschrift" vertreten und sowohl in den Liedern als auch durch den typischen Judenhut auf der Miniatur identifizierbar. Darüber hinaus wissen wir fast nichts über den Autor, dessen Name "Süßkind" uns immer wieder in der jüdisch-deutschen Kulturgeschichte begegnet und an dessen Beispiel jüdisches Leben in der christlich-mittelalterlichen Welt dargestellt werden soll. Wir stellen in diesem Seminar seine Lieder vor und begeben uns auf Spurensuche nach dem mittelalterlichen jüdischen Leben.

Die Veranstaltungsreihe findet online über das System "VHS.Cloud" statt. Sie erhalten von uns rechtzeitig vor Beginn die Zugangsdaten. Zusätzlich zur Video-Übertragung an den benannten Tagen stellen wir Ihnen dort weitere spannende Unterlagen zur Verfügung.

(In Kooperation mit der vhs Puchheim)

O 12110 Rüdiger Dr. Krüger

1 x Do € 12,-

am 16.09.21 19.00 - 21.15 Uhr

online

Else Lasker-Schüler - Jüdische Literatur in Deutschland

Als Else Lasker-Schüler in Elberfeld geboren wurde, stand der deutsch-französische Krieg und die anschließende Reichsgründung kurz bevor. Als die inzwischen berühmte Schriftstellerin in Berlin ihre ersten Erfolge als expressionistische Lyrikerin mit speziellen Performances als Prinz Jussuf von Theben feierte, begann kurz darauf der Erste Weltkrieg. Ihr zweites Theaterstück "Arthur Anonymus und seine Väter" wurde 1933 kurz vor der Premiere im Berliner Schillertheater durch die gerade an die Macht gekommenen Nationalsozialisten vom Spielplan genommen. Else Lasker-Schüler starb kurz vor Ende des Zweiten Weltkrieges an ihrem Sehnsuchtsort Jerusalem.

Die Veranstaltungsreihe findet online über das System "VHS.Cloud" statt. Sie erhalten von uns rechtzeitig vor Beginn die Zugangsdaten. Zusätzlich zur Video-Übertragung an den benannten Tagen stellen wir Ihnen dort weitere spannende Unterlagen zur Verfügung.

(In Kooperation mit der vhs Puchheim)

O 12120 Rüdiger Dr. Krüger

1 x Do € 12,-

am 16.12.21 19.00 - 21.15 Uhr

online

Wilhelm Hauff, Lion Feuchtwanger, Veit Harla - Jüdische Literatur in Deutschland

Der absolutistische regierende Karl Alexander von Württemberg herrschte nur vier Jahre (1733-37) als zum Katholizismus Konvertierter über eine fast vollständig protestantische Bevölkerung und setzte als wichtigsten Berater und Finanzrat den Juden Joseph Ben Issachar Süßkind Oppenheimer - kurz Joseph Süß Oppenheimer oder diffamierend Jud Süß genannt - ein. Unmittelbar nach dem überraschenden Tod des Herzogs wurde Joseph Süßkind Oppenheimer unter Hausarrest gestellt, zuletzt auf dem Hohenasperg eingekerkert und in einem Geheimprozess - mit Anschuldigung von Hochverrat über Majestätsbeleidigung und Plünderung der Staatskassen bis hin zur Verächtlichmachung der christlichen Religion und sexuellen Ausschweifungen mit Christinnen - schlussendlich zum Tod verurteilt.

Die Veranstaltungsreihe findet online über das System "VHS.Cloud" statt. Sie erhalten von uns rechtzeitig vor Beginn die Zugangsdaten. Zusätzlich zur Video-Übertragung an den benannten Tagen stellen wir Ihnen dort weitere spannende Unterlagen zur Verfügung.

(In Kooperation mit der vhs Puchheim)

O 12130 Rüdiger Dr. Krüger

1 x Do € 12,-

am 20.01.22 19.00 - 21.15 Uhr

online

Vererben und Verschenken

In diesem Vortrag geht es um die finanziell rechtzeitige Erbschaftsplanung. In vielen Familien wird dieses Thema verdrängt. Sie können generationengerechter und steuersparender vererben, wenn Sie sich diesem Thema bei Zeiten stellen.

In Kooperation mit vhs LK Haßberge e.V.

O 13200 Claudia Behringer

1 x Di € 5,-

am 22.02.2022 19.30 - 21.00 Uhr

online

Frauen leben länger als Männer - aber wovon?

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum eine finanzielle Unabhängigkeit für Frauen so wichtig ist und was Sie tun können, um diese zu erreichen.

In Kooperation mit vhs LK Haßberge e.V.

O 13210 Claudia Behringer

1 x Di € 5,-

am 01.02.2022 19.30 - 21.00 Uhr

online

Rund um die gesetzliche Rente

An diesem Abend erfahren Sie von einer unabhängigen Rentenberaterin alles Wichtige zum Thema Rente:

Wir betrachten die verschiedenen Altersrentenarten, das Renteneintrittsalter, Rentenminderungen, die verhindert werden können, den Minijob, verschiedene Wartezeiten, die Hinterbliebenenrente und was sich hinter der Flexirente verbirgt.

O 13220 Claudia Plamann

1x Mo € 15,-

am 18.10.21 19.00 - 21.00 Uhr

vhs Büro, Dietenhausener Str. 17, Odelzhausen

Meine persönliche Energiewende

Geniale Ideen und ganz einfache Möglichkeiten, wie jede/r Einzelne mit kleinen, aber effektiven Schritten seine persönliche Energiewende einleiten kann. Vom Verstehen der Strom- oder Gasrechnung und dem sparsamen, aber wirkungsvollen Heizen und Lüften über Ökostromwechsel bis zum nachhaltigen Senken des Stromverbrauchs. So schützen Sie Klima und Umwelt und gewinnen dabei an Lebensqualität.

Der Dozent Norbert Endres ist Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern.

Info: Bei einem erneuten Lockdown wird der Kurs online angeboten!

O 15000 Norbert Endres

1x Di € 7,-

am 19.10.21 19.00 - 21.00 Uhr

online/vhs-Büro, Dietenhausener Str. 17, Odelzhausen

Stressabbau durch Achtsamkeit

Jeder von uns gerät ab und zu in Stress. Achtsamkeit ist bei Stress besonders wirksam, weil sie die Belastung nicht nur im Moment der Anwendung der Übung reduziert, sondern Schritt für Schritt zeigt, wie man insgesamt zu einem ruhigeren, gelasseneren und freudigeren Leben kommt.

Das zweiteilige Webinar umfasst Hintergrundinformationen, Austausch und Übungen. Den Link zum Seminar erhalten Sie vorab per Email.

Die Dozentin ist ab 18:45 Uhr online, damit Sie sich in Ruhe einloggen können.

O 17200 Dr. Silke Steininger

2 x Mi € 25,-

06.10.21 19.00 - 21.00 Uhr

20.10.21 19:00 - 21:00 Uhr

online

Lebst du selbstbestimmt oder funktionierst Du nur?

Dieser Workshop soll ein Angebot für Frauen sein, die sich in dem Spannungsdreieck "Partnerin - Mutter - berufstätige Frau" gefangen fühlen und nach Möglichkeiten suchen, den Anforderungen, die an sie gestellt sind, gerecht zu werden, ohne sich selbst und die eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren.

Die Idee ist, eine Plattform zu bieten, die den Teilnehmerinnen einen Austausch ermöglicht. Gleichzeitig bieten wir Impulse und Reflexionen an. Dazu wird es kleine Vorträge geben sowie Diskussionen im Plenum und in Kleingruppen.

Ziel: Entwicklung fördern, Klarheit schaffen, Verbindungen aufbauen, Sicherheit verstärken

Mögliche inhaltliche Fragestellungen: Fühlst Du Dich in den Rollen Mutter, Partnerin und berufstätige Frau gefangen? Bekommst Du genügend Wertschätzung und Anerkennung? Kommst Du an Deine Grenzen und fragst Dich, wie du das alles schaffen sollst?

O 17210 Marion Schek, Susanne Gmeinwieser

1x Do € 28,-

am 02.12.21 19.00 - 21.30 Uhr

Rathaus, Kirchstr. 3, Untergeschoss, Sulzemoos

Schlagfertigkeit - spontaner, kreativer, schlagfertiger!

Wir stehen alle hin und wieder "auf dem Schlauch". Oder wir wissen die richtige Antwort - aber leider erst zu Hause! Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jeder Situation auf Anhieb die richtigen Worte zu finden. Ob Sie sich kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und von Ihrem Temperament ab. Übung steigert Ihr Reaktionsvermögen und vergrößert Ihre sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Schlagfertigkeit ist erlern- und trainierbar. Gezielt eingesetzte Mittel sollen Ihnen helfen, in (fast) jeder Situation treffende Worte zu finden.

Bitte Stift und Block mitbringen!

O 30000 Hans-Peter Albrecht

1x Do € 30,-

am 14.10.21 18.00 - 22.00 Uhr

vhs Büro, Dietenhausener Str. 17, Odelzhausen

Das Hobby zum Beruf machen

Viele Menschen träumen davon, von Ihrem Hobby leben zu können. Doch aus einer Idee oder Leidenschaft ein finanziell tragfähiges Geschäftsmodell zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen, ist oftmals ein weiter und beschwerlicher Weg mit vielen Hürden, die es zu meistern gilt und noch viel mehr Fragen, die es zu beantworten gibt. Daher präsentiert Ihnen Thomas Mayer, der als Freiberufler seit über 15 Jahren in der süddeutschen Kleinkunstszene als Kabarettist "Vogelmayer" aktiv ist, den Kurs, der Ihnen diesbezüglich weiterhelfen kann. Ihr Dozent klärt alle wichtigen Fragen zur Gründung wie: Finanzierung, Investitionen, Genehmigungen, Umsetzung, Marktbewertung u.v.m. Und vor allen wird er Sie motivieren, Ihren Traum zu verwirklichen und Techniken aufzeigen, wie man sich selbst immer wieder neu motiviert, um am Ball zu bleiben.

Geeignet ist der Kurs für alle Altersgruppen, ob Angestellter, Student, Schüler oder Rentner. Ihr Dozent Thomas Mayer wird Sie humorvoll und informativ durch den Kurs führen.

Ein Handout bzw. Kursunterlagen gibt es ausgedruckt oder per PDF an die Kursteilnehmer. Der Kurs wird bei Bedarf auch online angeboten.

O 30010 Thomas Mayer

1 x Mi € 22,-

am 20.10.21 19.00 - 21.00 Uhr

Rathaus, Kirchstr. 3, Untergeschoss, 85254 Sulzemoos

Wie bewerbe ich mich per E-Mail?

Sie benötigen Unterstützung bei Ihrer E-Mail-Bewerbung? In diesem Kurs erfahren

Sie, was bei der E-Mail-Bewerbung zu beachten ist und wie Sie Ihre E-Mail-Bewerbung korrekt erstellen und versenden.

Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse in Word und Windows

(In Kooperation mit der VHS Unna Fröndenberg Holzwickede)

O 30020 Schley

1 x Mi € 11,-

am 29.09.21 18.30 - 20.00 Uhr

online

Kompetentes Auftreten im Video-Call

Online-Meetings und virtuelle Besprechungen fordern uns, doch mit ein paar Tipps und Tricks gelingt es auch Ihnen, wirkungsvoll und effizient im virtuellen Raum aufzutreten.

Folgendes erwartet Sie in diesen 90 Minuten: Der visuelle Auftritt - Position, Blick und Auftritt vor der Kamera; Der Ton macht die Musik?! - Der wirkungsvolle Einsatz der Stimme; Aktivierende Rhetorik - Rückmeldungen einholen und ins Gespräch kommen mit Teilnehmenden; Planung und Struktur - Wie Mitarbeiter bereits motiviert in den Call kommen.

Dieser Termin ist das erste Modul der Vortragsreihe von Alexandra Hagemann "Kompetent im virtuellen Raum". Alle 3 Module können jedoch einzeln und unabhängig von den anderen gebucht werden.

O 30030 Alexandra Hagemann

1x Di € 15,-

am 26.10.21 19.30 - 21.00 Uhr

online

Erfolgreich agieren mit MS Teams (Videocall) und externe Whiteboards

Erfolgreich agieren mit MS Teams (Videocall) und externe Whiteboards wie z.B. Concept-Board. Dieses Tool etabliert sich aktuell in vielen Unternehmen und wird vermutlich auch zukünftig für schnelle, regionalunabhängige Anrufe genutzt werden. Aus dem Grund schauen wir hier auf folgende Themen:

aktivierende Kommunikation; internes Whiteboard und Umfragen nutzen; Einrichten von Gruppenräumen; Integration von externen Whiteboards wie z.B. Concept-Board (deutscher Anbieter); Tipps und Tricks rund um MS Teams (ohne Analytics)

Dieser Termin ist das zweite Modul der Vortragsreihe von Alexandra Hagemann "Kompetent im virtuellen Raum". Alle 3 Module können jedoch einzeln und unabhängig von den anderen gebucht werden.

O 30040 *Alexandra Hagemann*

1x Mi € 15,-

am 10.11.21 19.30 - 21.00 Uhr

online

Erfolgreich agieren in und mit Zoom

Zoom hat sich stark als Meeting-Tool in der Wirtschaft etabliert. Zahlreiche Updates versprechen immer weitere Funktionen. In diesem Termin setzen wir die Schwerpunkte auf das erfolgreich agieren in und mit Zoom sowie externen Umfrage-Tools wie Mentimeter: Grundlagen rund um das Meetingtool Zoom; Einrichten von Breakouträumen; Unterschiede zwischen Browserteilnahme und App; Nutzen von Whiteboard und Umfragefunktion; Tipps und Tricks zur Einrichtung, Lobby und Termineingabe; Umfragen in Zoom und mittels externer Tools wie Mentimeter.

Dieser Termin ist das dritte Modul der Vortragsreihe von Alexandra Hagemann "Kompetent im virtuellen Raum". Alle 3 Module können jedoch einzeln und unabhängig von den anderen gebucht werden.

O 30050 *Alexandra Hagemann*

1x Mi € 15,-

am 24.11.21 19.30 - 21.00 Uhr

online

Nebenberuflich selbstständig

In Zeiten des Abbaus von Sozialleistungen und sinkenden Einkommen wird es für die Bürger immer wichtiger, sich nach neuen Einkommensquellen umzuschauen. Auch eine völlig neue Geschäftsidee kann Anlass sein, sich neben dem Hauptberuf noch mit einer weiteren Tätigkeit zu beschäftigen, der nebenberuflichen Selbstständigkeit. Sie kann sich auszahlen, wenn man die neue Existenz "richtig" anpackt. Dieser Kurs unterstützt Sie mit einschlägigen Informationen und Tipps auf dem Weg zur Nebenerwerbsgründung und beantwortet wichtige Fragen: Welche Voraussetzungen muss ich dafür erfüllen? Wie kann ich Anfängerfehler vermeiden? Was muss ich meinem Arbeitgeber mitteilen? Weitere Themen: Gründungsphase, Finanzierungsmöglichkeiten, was auf mich zukommt (Gewerbeamt, Finanzamt, IHK, Handwerkskammer), was von den Einnahmen bleibt, Risiken und Chancen, Vor- und Nachteile. In der Kursgebühr ist ein Skript enthalten.

O 30060 *Jörg Scharnweber*

1x Di € 18,-

am 09.11.21 18.30 - 21.00 Uhr

vhs Büro, Dietenhausener Str. 17, Odelzhausen

Entspannungstechniken

Sanftes Yoga Basiskurs

Yoga kennt kein Alter. Yoga ist ein bewusster und kreativer Weg, um mit den altersbedingten Veränderungen unseres Körpers und Bewusstseins umzugehen. Unser individuell empfundenen Alter lässt sich dabei nicht in Jahreszahlen ausdrücken, sondern unterliegt unserer individuellen Wahrnehmung, unserer Energien und Lebensqualität. Eine regelmäßige Yogapraxis kann nachweislich den Prozess des Älterwerdens erleichtern, verlangsamen oder gar umkehren. Gesundheitsprobleme und Erkrankungen können deutlich gemindert werden oder verschwinden gar vollständig.

In diesem Yoga-Kurs soll mittels sehr sanfter Körper-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen die Balance von Körper, Geist und Seele wieder hergestellt bzw. erhalten werden. Der Energiefluss wird angeregt, die Beweglichkeit verbessert, Muskelkraft aufgebaut und die Atmung und Wahrnehmungsfähigkeit geschult.

Bitte mitbringen: (Yoga)Matte, warme Socken, bequeme Kleidung, Wolldecke, Yoga-Blocks (falls vorhanden), Yoga-Gurt (falls vorhanden)

Es werden Hilfsmittel eingesetzt, wie Blöcke, Gurt, Stuhl.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene, die gerne eine sehr sanfte Yogapraxis durchführen möchten. Dieser Kurs ist auch bei körperlicher Beeinträchtigung geeignet und orientiert sich an den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer.

O 44100 *Carola Laib*
10 x Di € 85,-
ab 28.09.21 10.30 - 11.45 Uhr
Friedensinsel, Glonnstr. 7, Odelzhausen

Sanftes Yoga für Fortgeschrittene am Dienstag

Mithilfe der Jahrtausende alten Methode aus Indien, die Balance von Körper, Geist und Seele wieder herstellen: innere Ruhe, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und körperliche Fitness.

In diesem Yoga-Kurs lernen Sie einen klassischen Hatha-Yoga-Stil mit Ausrichtung in einem achtsamkeitsbasierten Vinyasa Flow Yoga-Stil kennen. Die neuesten Erkenntnisse der Spiraldynamik sowie des Faszien-Yogas werden integriert.

Dieser Kurs ist durch seinen ruhig-sanften bis dynamisch-herausfordernden Yoga-Stil für fortgeschrittene Yogaübende gut geeignet. Die Kurse werden an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst.

Schnupperstunden bzw. Quereinstieg während des laufenden Kurses möglich.

Bitte mitbringen: (Yoga)Matte, warme Socken, bequeme Kleidung, Wolldecke, Yoga-Blocks (falls vorhanden), Yogagurt (falls vorhanden)

O 44110 *Carola Laib*
10 x Di € 93,-
ab 28.09.21 08.30 - 10.00 Uhr
Friedensinsel, Glonnstr. 7, Odelzhausen

Sanftes Yoga für Fortgeschrittene am Mittwoch

Text siehe Sanftes Yoga für Fortgeschrittene am Dienstag

O 44120 *Carola Laib*
10 x Mi € 93,-
ab 29.09.21 09.30 - 11.00 Uhr
Friedensinsel, Glonnstr. 7, Odelzhausen

Sanftes Yoga zum Wochenausklang I

Mit ruhigen Yoga-Übungen, Flows, Atemübungen und intensiver Entspannung können Sie den Stress der Woche hinter sich lassen und Energie aufladen. Die Kombination von gezielter Bewegung und wohltuender Entspannung verbessert ganz wesentlich das eigene Körpergefühl, sorgt für mehr Gesundheit und Gelassenheit im Alltag.

Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte, Kissen

Im Kurs entstehen € 4,00 Skriptgebühr.

O 44130 *Margit Merfort*
10 x Fr € 100,-
ab 01.10.21 17.30 - 19.00 Uhr
Kinderhaus Sandburg, Hadersrieder Str. 2, Höfa

Sanftes Yoga zum Wochenausklang II

Mit ruhigen Yoga-Übungen, Flows, Atemübungen und intensiver Entspannung können Sie den Stress der Woche hinter sich lassen und Energie aufladen. Die Kombination von gezielter Bewegung und wohltuender Entspannung verbessert ganz wesentlich das eigene Körpergefühl, sorgt für mehr Gesundheit und Gelassenheit im Alltag.

Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte, Kissen

Im Kurs entstehen € 4,00 Skriptgebühr.

O 44131 *Margit Merfort*
10 x Fr € 100,-
ab 01.10.21 19.15 - 20.45 Uhr
Kinderhaus Sandburg, Hadersrieder Str. 2, Höfa

Hatha Yoga im Flow

Yoga ist ein traditioneller Übungsweg, der Körper, Geist und Seele in Gleichklang bringt. Durch sanfte, kraftvolle Asanas wird die Körperwahrnehmung geschult und die Beweglichkeit verbessert. Atemübungen (Pranayama) wirken ausgleichend auf das Nervensystem und lenken den Energiefluss im Körper. Die Asanas werden im Fluss des Atems ausgeführt und beruhigen dadurch den Geist und die Gedanken, die Hektik des Alltags wird in der Stunde vergessen. Die Schlussentspannung lässt die Übungsstunde ausklingen und rundet diese ab.

Das Ziel der Stunde ist es, Achtsamkeit zu üben. Achtsamkeit ist das Wahrnehmen, ohne zu werten. In der heutigen Leistungsgesellschaft ist Multitasking oft gefordert. Wer achtsam ist, befasst sich mit dem gegenwärtigen Moment, dem Hier und Jetzt.

Geeignet ist der Kurs für sportliche Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen und Blöcke (falls vorhanden), Decke, Getränk

Der Kurs kann nach Beendigung auf Wunsch nochmals um 5 Stunden verlängert werden.

O 44150 *Isabella Huber*

5x Mi € 45,-

ab 06.10.21 20.00 - 21.15 Uhr

Kinderhaus Glonntalzwerg, Hauptstr. 50, Egenburg

Pränatal Yoga

Yoga in der Schwangerschaft ist ein wertvolles Geschenk, welches Du Dir selbst und Deinem ungeborenen Baby machst. Du bringst Körper und Geist in Harmonie und schöpfst bewusst neue Kraft. Dein Bewusstsein wendet sich im Pränatal-Yoga hin zu einem stillen, friedvollen Ort in Deinem Inneren. Dein Baby freut sich, denn es bekommt alles mit, was Du denkst, fühlst und tust.

In der Übungsstunde soll auch der Fokus auf den Atem gelegt werden. Abgerundet wird die Übungsstunde mit einer Tiefenentspannung. Hier wirst Du entweder mit auf eine kleine Phantasiereise genommen oder achtsam durch Deinen Körper geführt.

Geeignet ist der Kurs ab der 13./14. SSW.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen und Blöcke (falls vorhanden), Decke, Getränk

Der Kurs kann nach Beendigung auf Wunsch nochmals um 5 Stunden verlängert werden.

O 44160 *Isabella Huber*

5 x Mi € 40,-

ab 06.10.21 18.30 - 19.30 Uhr

Kinderhaus Glonntalzwerg, Hauptstr. 50, Egenburg

Hatha Yoga für Frauen in der Lebensmitte - Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen

Yoga für Frauen, die ihre Balance finden wollen, mehr Leichtigkeit in den Alltag und mehr Beweglichkeit in den Körper bringen wollen. Es werden Elemente des klassischen Hatha Yoga mit Übungen aus dem Hormon Yoga kombiniert. Dieser Kurs ist für Frauen mit Kinderwunsch und Frauen vor oder in den Wechseljahren gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen oder Decke, bequeme Kleidung

O 44170 *Beate Abel-Riemensperger*

10x Do € 100,-

ab 30.09.21 18.15 - 19.45 Uhr

Kinderhaus Glonntalzwerg, Hauptstr. 50, Egenburg

Taijiquan & Qigong Einführungskurs - Präsenzkurs

In diesem Taijiquan & Qigong Einführungs-Kurs erleben Sie einen Einstieg in die Welt des Taijiquan (auch "Taichi" genannt) und Qigong. Hier lernen Sie den Unterschied und die Gemeinsamkeiten zwischen Taijiquan, Qigong sowie Yoga kennen. Sie erfahren, was jede Kunst besonders macht und welche am besten für Ihre Bedürfnisse geeignet ist. Wir erlernen ein paar schöne Taiji & Qigong Basisübungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Als Abschluss gibt es eine tolle Entspannung. Die Übungen helfen Ihnen, ein erstes Flow Gefühl nach dem Omdao Taiji Flow Lernsystem zu entwickeln.

Zusätzlich zu unseren Online-Seminaren bieten wir weiterführende Präsenzkurse entsprechend unserem Taiji Flow Lernsystem gerne in Abstimmung an.

Mitzubringen: leichte Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte

O 44200 *Omkara Rüdiger Große-Brauckmann*

1x Sa € 30,-

am 02.10.21 9.00 - 11.30 Uhr

Weltenhaus, Dorfstr. 1, Unterumbach

Waldbaden - Das Baden in der Waldluft

Wer kennt das nicht? Der Alltag überrollt einen: in der Früh schon unter Zeitdruck, um in die Arbeit zu kommen; Kinder für die Tagesstätten, Schulen fertig zu machen; Staus, Homeoffice, Meetings. Druck von allen Seiten! Da möchte man nur noch eines: ausbrechen, raus in die Natur, zur Ruhe kommen, entspannen, entschleunigen, neue Kräfte für den Alltag und für sich zu sammeln!

Während unseres Aufenthaltes im Wald nehmen wir bewusst wahr, was die Natur uns bietet. Besonders im Herbst ist das Erleben sehr intensiv. Das unglaubliche Farbenspiel des Waldes, das vielfältige Konzert der Vögel und das intensive Aroma - das alles wird durch das bewusste Aktivieren unserer Sinne völlig neu wahrgenommen. Waldbaden ist Erholung für die Seele, Erfrischung für den Geist. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit auf leichtem Weg mit angeleiteten Übungen, Qi Gong-Übungen etc.

Der Kurs findet auch bei leichten Regen statt (nicht bei Starkregen, Gewitter oder Sturm!)

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe (wir gehen auch abseits der Waldwege), Getränk

Sitzunterlagen werden gestellt.

Evtl. Allergien/Lebensmittelunverträglichkeiten bitte bei Anmeldung mitteilen.

O 44210 Claudia Müller

1 x So € 15,-

am 17.10.21 14.00 - 17.00 Uhr

Sixtnergerner Wald, Rondell Waldstraße, Sixtnergern

Feierabend-Meditation

Tanke neue Kraft. Die ideale Möglichkeit Deinen Stress loszulassen. Die Meditation hat sowohl aktive als auch stille Phasen und dauert eine Stunde.

1. Phase: 15 Minuten schütteln - schüttele den ganzen angesammelten Stress ab

2. Phase: 15 Minuten tanzen - tanze und folge dabei völlig Deinem Gefühl

3. Phase: 15 Minuten hören - lasse die Musik in Dich einfließen und entspanne

4. Phase: 15 Minuten Stille - beobachte in der Stille Dein Selbst

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs kann auf Wunsch verlängert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke

O 44500 Stefan Warmbold

5x Mi € 50,-

ab 29.09.21 18.30 - 20.00 Uhr

Katholisches Pfarrheim, Benefiziumsweg 1, Odelzhausen

"Frau" hält sich fit

Alle Muskelgruppen, die Ihre Wirbelsäule stärken, stehen im Mittelpunkt dieses Übungsprogramms. Aber auch die typischen Problemzonen werden unter die Lupe genommen. Zum Ausklang jeder Übungseinheit werden Körper und Geist wieder in Einklang gebracht.

Bitte mitbringen: Matte und festes Schuhwerk

O 45020 Heike Bucher

17 x Mo € 115,-

ab 27.09.21 19.00 - 20.00 Uhr

Friedensinsel, Glonnstr. 7, Odelzhausen

"Mann" hält sich fit

Mit flotter Musik kommt der Kreislauf in Schwung. Dann kräftigen wir alle Muskelgruppen und bringen die großen Muskelgruppen in Form. Mit diesem rückengerechten Ganzkörpertraining steigern wir unsere Kondition.

Bitte mitbringen: Matte und festes Schuhwerk

O 45030 Heike Bucher

17 x Mo € 115,-

ab 27.09.21 20.15 - 21.15 Uhr

Friedensinsel, Glonnstr. 7, Odelzhausen

Wirbelsäulen-Gymnastik am Vormittag

Unsere Wirbelsäule ist unsere bewegliche Achse, um die sich unser ganzes Leben dreht.

In diesem Kurs tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes - kräftigen, dehnen und mobilisieren alle Muskelgruppen, die für eine aufgerichtete, gesunde und entspannte Wirbelsäule zuständig sind. Zudem werden über ganzheitliche Übungen Bewegungsabläufe des Alltags verbessert, Koordination und Balance geschult und der Geist entspannt.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

O 45100 Petra Martin

10 x Do € 70,-

ab 16.09.21 08.45 - 9.45 Uhr

Friedensinsel, Glonnstr. 7, Odelzhausen

Pilates

Das Ganzkörpertraining bringt Body und Mind in Einklang, da es mit großer Konzentration ausgeführt wird. Verschiedene Schwierigkeitsvariationen sorgen dafür, dass Untrainierte sich nicht überfordert fühlen und besser Trainierte sich nicht langweilen.

Ziel der Pilates-Methode ist ein angenehmes Wohlbefinden mit einem durchtrainierten Körper.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

O 45200 *Angelika Fehle*

11x Do € 97,-

ab 16.09.21 17.30 - 18.45 Uhr

Kindergarten, Lerchenstr. 10, Haus 1, Odelzhausen

Rückentraining mit Pilates

Die verschiedenen Übungen aus Pilates dienen dem Aufbau und der Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur und stabilisieren somit auch die Wirbelsäule.

Dadurch kann die Beweglichkeit des Körpers verbessert und eventuelle Dysbalancen ausgeglichen werden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

O 45210 *Ingrid Schall*

10x Di € 70,-

ab 12.10.21 09.00 - 10.00 Uhr

Weltenhaus, Dorfstr. 1, Unterumbach

Bauch/Core- und Faszien-Training I

Faszien können für Gelenk und Rückenschmerzen verantwortlich sein, begrenzen die Leistungsfähigkeit und beeinflussen so unser Wohlbefinden. Faszien sind trainierbar. Das Training ist vielfältig einsetzbar und wirksam wie kaum ein anderes Training. Probieren Sie diesen neuen Trend und erleben Sie die Wirkung am eigenen Körper. In der ersten halben Stunde kräftigen wir Bauch und Rücken intensiv, bevor wir uns den Faszien zuwenden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

O 45300 *Heike Bucher*

7 x Fr € 70,-

ab 15.10.21 16.00 - 17.30 Uhr

Lerchenstr.10, Kindergarten, Haus 1, Odelzhausen

Bauch/Core- und Faszien-Training II

Faszien können für Gelenk und Rückenschmerzen verantwortlich sein, begrenzen die Leistungsfähigkeit und beeinflussen so unser Wohlbefinden. Faszien sind trainierbar. Das Training ist vielfältig einsetzbar und wirksam wie kaum ein anderes Training. Probieren Sie diesen neuen Trend und erleben Sie die Wirkung am eigenen Körper. In der ersten halben Stunde kräftigen wir Bauch und Rücken intensiv, bevor wir uns den Faszien zuwenden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

O 45310 *Heike Bucher*

7 x Fr € 70,-

ab 15.10.21 17.45 - 19.15 Uhr

Lerchenstr.10, Kindergarten, Haus 1, Odelzhausen

Gymnastik . Fitness

Fit in den Tag 1

Flottem Aufwärmen folgt ein Kräftigungsprogramm vor allem für Bauch, Beine und Po. Beweglichkeit und Ausdauer werden verbessert - für alle Altersgruppen geeignet. Gerne dürfen Sie eine kostenlose Schnupperstunde auch während des laufenden Kurses machen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe

O 45320 *Elli Mayershofer*

12 x Do € 85,-

ab 23.09.21 07.30 - 08.30 Uhr

Weltenhaus, Dorfstr. 1, Unterumbach

Fit in den Tag 2

Text siehe "Fit in den Tag 1"

O 45330 *Elli Mayershofer*

12 x Do€ 85,-
ab 23.09.21 08.45 - 09.45 Uhr
Weltenhaus, Dorfstr. 1, Unterumbach

Fitness-Day

Am Fitness Day wollen wir von 9:00 bis 17:00 Uhr unsere Kondition verbessern und unseren Körper mit verschiedenen Techniken und Belastungen dehnen, kräftigen und auch ein wenig herausfordern. Mit Power Tube über Tabata bis zu Faszien Training wird unser Körper gefordert, jedoch nur so weit, dass unser Rücken und Bauch nicht geschädigt werden. Lasst uns den "inneren Schweinehund" überwinden und einen schönen und sportlichen gemeinsamen Tag verbringen!

O 45340 Heike Bucher
1x Sa € 33,-
am 16.10.21 9.00 - 17.00 Uhr
Feuerwehrhaus, Reiserer Str. 5, Unterumbach

Jazz-Dance

Fit - Fun - Dance

Susannah Lindermeier & Annika Schiele mit jahrelanger Tanzerfahrung

Jazz-Dance ist ein Training für den ganzen Körper, das ganz nebenbei die Körperhaltung stärkt. Die Bewegungen sind sehr abwechslungsreich mit schnellen, langsamen und harmonischen Elementen.

Bei uns stehen neben dem Erlernen neuer Tanzelemente der Spaß und die Freude am gemeinsamen Tanzen im Vordergrund. Wir erarbeiten nach sportlichem Workout neue Choreographien in der Gruppe zu aktueller Musik. Für Erwachsene & Jugendliche ab 16 Jahren (für Anfänger oder Fortgeschrittene) Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikschläppchen und/oder dicke Socken (alternativ, aber nicht so gut geeignet, Gymnastikschuhe).

Evtl. Kursverlängerung möglich.

O 45350 Susannah Lindermeier, Annika Schiele
12 x Mo € 105,-
ab 27.09.21 20.00 - 21.00 Uhr
Sportheim Egenburg, Sportplatzweg 10, Egenburg

Einführung ins Bogenschießen

Bogenschießen ist eine Sportart, die die Konzentration fördert. Nur wer sich voll und ganz auf seinen Schuss fokussiert und alles andere ausblendet, wird gute Ergebnisse erzielen. Der korrekte, ruhige Bewegungsablauf hilft beim Stressabbau. Die notwendige aufrechte Körperhaltung und das Training der oberen Rücken- und Nackenmuskeln bietet einen Ausgleich zu unseren hauptsächlich sitzenden Tätigkeiten. Bogensport kann von jedem ab einem Alter von 10 Jahren ausgeführt werden. In unserem Kurs können Sie die ersten Schritte im Bogenschießen erlernen. Wir bieten Ihnen nach einer theoretischen Einführung die Möglichkeit, mit Vereinsbögen und Pfeilen diesen Sport auszuprobieren und den korrekten Ablauf des Bogenschießens zu erlernen.

Bitte bringen Sie Hallensportschuhe mit und tragen eng anliegende Kleidung, damit die Bogensehne nicht hängen bleiben kann. Wichtig: Mundschutz und Handschuhe!

Ermäßigte Gebühr für Jugendliche unter 18 Jahren: € 45,-

O 46800 Bogenschützen Sittenbach
3x Mo € 70,-
ab 11.10.21 19.00 - 21.00 Uhr
Halle des Bogensportvereins, Am Vogelsang, Sittenbach

Kindertöpferkurs - Wir töpfeln ein Elfenhaus!

Wir töpfeln ein beleuchtbares Elfenhaus, das die Kinder frei gestalten. Dieses Haus dürfen die Kinder dann verzieren wie sie es möchten und auch gleich teilglasieren! Beleuchtet werden kann das Haus dann entweder mit einem Teelicht oder einer Lichterkette!

Mitzubringen: gute Laune und Kleidung, die schmutzig werden darf (geht alles beim Waschen wieder raus) sowie 8,50 € für Material und Brennkosten.

Abholtermin wird am Kurstag bekannt gegeben.

O 53100 Violeta Weidner
1x Sa € 25,-
am 02.10.21 10.00 - 12.30 Uhr
Die Töpfermäuse Freienried, Ulrichsfeld 18, Freienried

Wir töpfeln ein beleuchtbares Pyramidenset

1. Termin: Töpfeln

Getöpfert werden drei Pyramiden in verschiedenen Größen. Diese Pyramiden können dann nach Wunsch noch "verfeinert" werden! Sie werden dann mit Löchern versehen, damit sie die Beleuchtung schön widerspiegeln.

Beleuchtbar sind die Pyramiden mit einer Lichterkette oder mit einem Teelicht. Sie können aber auch ganz wunderbar zum Verräuchern eines Räucherkegels verwendet werden.

Material und Brennkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

2. Termin: Glasieren

Das Dreier-Pyramidenset ist nun gebrannt und kann glasiert werden. Die Pyramiden können nach den eigenen Wünschen glasiert werden. Dafür stehen bei uns über dreißig Glasuren zur Auswahl, da ist mit Sicherheit für jeden was dabei!

Für diesen Termin werden KEINE Material- und Brennkosten mehr berechnet, da diese bereits im ersten Kurs enthalten sind! Nach dem Glasurbrand sind die Pyramiden frostfest und können auch für den Außenbereich genutzt werden!

Aholtermin wird am zweiten Kurstag bekannt gegeben.

O 53110 *Violeta Weidner*

2 x Mi € 50,-

06.10.21 19.00 - 21.30 Uhr

20.10.21 19:00 – 21:30 Uhr

Die Töpfermäuse Freienried, Ulrichsfeld 18, Freienried

Drahtbasteln mit Klunkerstern® Wir zaubern glitzernde Weihnachtsgeschenke

Dieser Kinderschmuckkurs richtet sich an alle Funkel- und Glitzerfans ab 6 Jahren.

Zur Auswahl habt ihr ein Herz oder einen Stern aus Draht, den ihr mit einem dünnen Wickeldraht und vielen verschiedenen Perlen und Plättchen umwickeln könnt. Wir stellen euch dazu eine Überraschungspierlentüte zusammen. In dem Kurs zeige ich euch die raffinierte Wire Technik, auf was ihr achten müsst und noch ein paar Tipps und Tricks, damit ihr das perfekte Weihnachtsgeschenk unter den Baum legen könnt.

In jedem Bastelpaket ist natürlich auch ein kleines Geschenk für euch mit dabei!

Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

(Kursgebühr zzgl. Materialpreis: 10 € pro Stück)

O 53900 *Bianca Schuller*

O 1 x Sa € 16,-

am 20.11.21 14.00 - 15.30 Uhr

online

Wire Technik mit Klunkerstern® Wir zaubern glitzernde Weihnachtsgeschenke

Dieser Drahtbiegekurs richtet sich an alle kreativen Bastelfans, die gerne für sich oder ihre Lieben ein glitzerndes Weihnachtsgeschenk gestalten.

Dabei habt ihr die Wahl zwischen einer fertigen Drahtform (Herz oder Stern) oder einem farbigen Draht zum Selbstbiegen, den ihr mit einem dünnen Wickeldraht und vielen verschiedenen Perlen und Plättchen umwickeln könnt. Wir stellen Ihnen dazu eine Überraschungspierlentüte zusammen. In dem Kurs zeige ich Ihnen die raffinierte Wire Technik, auf was Sie achten müssen weitere Tipps und Tricks, damit Sie das perfekte Drahtkunstwerk kreieren. Gerne können Sie auch weiteres Material für Zuhause bestellen, um weitere Geschenke zu basteln. In jedem Bastelpaket ist eine kleine Überraschung für Sie dabei!

Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Kursgebühr zzgl. Materialpreis: 10 € pro Stück

O 53910 *Bianca Schuller*

O 1 x Mi € 16,-

am 20.10.21 19.30 - 21.00 Uhr

online

Die Klunkerdose von Klunkerstern® Wir basteln ein Wickelarmband

Dieser Kinderschmuckkurs richtet sich an alle Funkel- und Glitzerfans ab 6 Jahren.

Bei der "Klunkerdose - Dein Schmuckkurs für Zuhause" handelt es sich um ein hochwertiges Schmuckbastelset, das wir selbst entworfen haben. In diesem Kurs basteln wir zusammen ein Wickelarmband aus der Klunkerdose. Alles was ihr dazu braucht, ist in der Klunkerdose enthalten. Wählt zwischen fünf verschiedenen Klunkerdosen aus (Meerjungfrau, Einhorn, Prinzessin, Lieblingsmama oder Best Friend/2 Armbänder) und dann kann es auch schon losgehen. Passend zu unserer Klunkerdose für ein Wickelarmband haben wir auch die Klunkerdose für die Flechtkecke entworfen. Dieser ist als separater Kinderschmuckkurs buchbar.

In jedem Bastelpaket "Klunkerdose" ist natürlich auch ein kleines Geschenk für euch mit dabei!

Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Kursgebühr zzgl. Materialpreis: 12 € pro Klunkerdose, 22 € für die Variante "Best Friend"

O 53920 Bianca Schuller

0 1 x Sa € 16,-

am 29.01.22 14.00 - 15.30 Uhr

online

Die Klunkerdose von Klunkerstern® Wir basteln eine Flechtkette

Dieser Kinderschmuckkurs richtet sich an alle Funkel- und Glitzerfans ab 6 Jahren.

Bei der "Klunkerdose - Dein Schmuckkurs für Zuhause" handelt es sich um ein hochwertiges Schmuckbastelset, das wir selbst entworfen haben. In diesem Kurs basteln wir zusammen die Flechtkette aus der Klunkerdose. Alles was ihr dazu braucht, ist in der Klunkerdose enthalten. Wählt zwischen drei verschiedenen Farbvarianten (Meerjungfrau, Einhorn und Prinzessin) und dann kann es auch schon losgehen. Passend zu unserer Klunkerdose für eine Flechtkette haben wir auch die Klunkerdose für die Wickelarmbänder entworfen. Dieser ist als separater Kinderschmuckkurs buchbar. Zusätzlich erwartet euch ein kleines Geschenk!

Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Kursgebühr zzgl. Materialpreis: 12 € pro Klunkerdose

O 53930 Bianca Schuller

1 x Sa € 16,-

am 29.01.22 10.00 - 11.30 Uhr

online

Musik

Musikalische Früherziehung

Musik erleben für Eltern und Kind

Mit Kindern zu singen und zu musizieren macht große Freude. Wir erlernen den spielerischen Umgang mit Tönen, Liedern und der eigenen Stimme durch mitmachen und nachmachen. Erste Erfahrungen mit körpereigenen "Instrumenten" (klatschen, stampfen, tanzen) führen zu einem ganzheitlichen Zugang zu Körper und Musik und vermitteln außerdem einen kleinen "Liederschatz". Für Kinder ab 2,5 bis 5 Jahre. Bei Mutter-Kind Anmeldungen zahlt nur 1 Person. Bitte mitbringen: Sitzkissen, Brotzeit und DIN A4-Ordner mit Prospekthüllen.

O 60000 Birgit Battran

10 x Do € 70,-

ab 07.10.21 14.30 - 15.30 Uhr

Katholisches Pfarrheim, Benefiziumsweg 1, Odelzhausen

Indianischer Trommelworkshop

In besonderer Atmosphäre im "Weltenhaus" in Unterumbach spielen Sie indianische Rhythmen auf schamanischen Trommeln und erfahren Wissenswertes über die indianische Kultur. Das indianische Trommeln entspringt dem Hören auf die Natur: Wie klingt Feuer, der Wind oder eine galoppierende Bisonherde? Zum Abschluss gibt es ein gemeinsamen "Powwow" (indianischer Ausdruck für Zusammenkunft) auf der großen Trommel.

Teilnahme ohne jegliche Vorkenntnisse möglich.

O 60100 Iris Lilla

1 x Sa € 19,-

am 13.11.21 10.00 - 13.00 Uhr

Weltenhaus, Dorfstr. 1, Unterumbach