

**Handy-Workshop für Seniorinnen und Senioren**

Kursleiter: Wolfgang Härtl

Kurs-Nr. C66000HA

Handy und Tablett wie bedient man sie? Welche Betriebssysteme gibt es? Welche Einstellungen sind ratsam und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Welche Tipps und Tricks stehen nicht im „offiziellen“ Handbuch? Bitte wenn möglich, die Bedienungsanleitung und auch die Netzgeräte mitbringen.

Donnerstag, 04.10.2018, 15.00 - 17.00 Uhr, Gebenbach, Sportheim

Gebühr: 15,- €

**Lu Jong (Tibetische Bewegungslehre) - Schnupperkurs**

Kursleiterin: Sonja Fischer

Kurs-Nr. C96200HA

Lu Jong ist eine einfach zu lernende Abfolge von 23 Körperbewegungen, kombiniert mit rhythmischer Atmung, die tiefgehende Auswirkungen auf die Gesundheit von Körper, Geist und Seele hat. Durch die regelmäßige Praxis dieser Übungen können wir unsere Abwehrkräfte steigern, aus dem Gleichgewicht geratene Emotionen harmonisieren, neue Energie tanken und geistige Klarheit entwickeln. Mit anderen Worten: Durch Lu Jong finden Sie zurück zu Stärke, Gleichgewicht und Glück. Am Ende der Stunde entspannen wir bei einer kurzen Meditation. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen sind für jeden erlernbar und auszuführen.

Dienstag, 23.10.2018, 16.30 - 17.30 Uhr, Gebenbach, Sportheim

Gebühr: 5,- €

Anmeldeschluss: 19.10.2018



**Klangerlebnis mit Klangschalen**

Kursleiterin: Simone Pröll

Kurs-Nr. C96201HA

Ein Klangerlebnis: „Öffnet die Herzen der Menschen“! Die meditativen, sanften Töne entführen auf eine Reise in die innere Welt. Stress, Unruhe und Anspannung fallen ab. Beim Klangerlebnis kommen Klangschalen, Zimbel, tibetische Glocke und Gongs zum Einsatz.

Dienstag, 06.11.2018, 16.00 - 17.30 Uhr, Gebenbach, Sportheim

Gebühr: 5,- €

Mitzubringen: Isomatte, Decke und Kopfkissen

Anmeldeschluss: 02.11.2018

In Kooperation mit dem VHS-Förderverein

**Beruhigende, stimmungsaufhellende, konzentrationsfördernde Pflanzen****Ihre ätherischen Öle - Vortrag**

Kursleiterin: Sigrid Fischer

Kurs-Nr. C96202HA

Ätherische Öle sind rein pflanzliche Essenzen, die aus verschiedenen Pflanzenteilen – Wurzeln, Blüten, Schalen, Stängeln, Samen, Rinde, Blättern, gewonnen werden. Die Ägypter destillierten als erstes Pflanzen, um daraus ätherische Öle zu gewinnen. Ätherische Öle wirken positiv auf unser Verhalten und körperliches und geistiges Wohlbefinden. Sie stimulieren den Geruchssinn. Das Gedächtnis ist ein Duftspeicher. Ätherische Öle findet man in Badezusätzen, Raumluftverbesserer, Haushaltsreiniger und Insektenschutzmittel.

Dienstag, 27.11.2018, 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Gebenbach, Sportheim

Gebühr: 5,- €

