



Volkshochschule
Riedenburg

Semesterprogramm Herbst 2018

Liebe Bürgerinnen und Bürger der Stadt Riedenburg,
liebe Kursteilnehmer und Interessierte,

Sie halten das aktuelle Kursprogramm unserer Volkshochschule für das Herbst- und Wintersemester 2018 in Händen. Wir freuen uns über Ihr Interesse und ganz gleich, zu welchen Themen Sie sich weiter bilden, von welchen Sie sich inspirieren lassen möchten, bei welchen Sie einfach nur in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten Spaß haben wollen – die VHS der Stadt Riedenburg hat ein vielseitiges Spektrum an Kursen für Sie zusammen gestellt. Für Anregungen haben wir immer ein offenes Ohr. Sagen Sie uns, was sie interessiert. Wir nehmen neben bewährten Kursen und Einzelveranstaltungen gerne auch Neues ins Programm auf.

Sie sind herzlich eingeladen, Ihr Wissen und Können bei uns zu vertiefen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Wir freuen uns auf Sie!

Siegfried Lösch
Erster Bürgermeister der Stadt Riedenburg

Petra Kolbinger
Leitung und Kursorganisation der VHS

Bitte beachten Sie

- Genaue Beschreibungen der genannten Kurse, sowie weitere Termine werden durch die Presse bekannt gegeben.
- Die Kursgebühr wird von der Stadt Riedenburg per Lastschrift eingezogen. Sie werden am ersten Kursabend gebeten, das entsprechende Lastschriftmandat zu erteilen. Aus organisatorischen Gründen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten! **Anmeldungen sind verbindlich.**
- Bei Nichterreichen einer entsprechenden Mindestteilnehmerzahl behält sich die VHS vor, den Kurs abzusagen, außer
 - a) bei gemeinsamer Aufzahlung,
 - b) bei Verkürzung der Kursdauer, sofern möglich und sinnvoll und im Einvernehmen mit dem Kursleiter.
- **Anmeldung:** Volkshochschule der Stadt Riedenburg, Bürozeiten: dienstags von 14.00 - 16.00 Uhr im Rathaus persönlich oder telefonisch unter Tel. 09442/918124 oder jederzeit per EMail unter info@vhs-riedenburg.de.
Onlineanmeldeformular unter www.vhs-riedenburg.de
- Sie finden uns auch im Internet unter www.vhs-riedenburg.de

Regelmäßige Veranstaltungen:

- **Volkstanz:**
Volkstanzfreunde Riedenburg in Zusammenarbeit mit der VHS: jeden 1. Mittwoch im Monat um 20 Uhr.
Übungsabend im Gasthof Forster in Jachenhausen

- keine Vorkenntnisse erforderlich -
Weitere Informationen bei Frau Anna Höcker, unter Tel. (09442) 500,
Terminänderungen durch die Presse
- **Vorlesenachmittag:**
Bücherei Riedenburg in Zusammenarbeit mit der VHS: jeden 2. Dienstag im Monat (außer in den Ferien) um 16 Uhr in den Räumen der Bücherei in der Schulstraße.

Kurse mit der Hebamme Ute Knittl

- **Schwangerschaftsgymnastik**

Zeit: montags 19:45 - 21:15 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 12 (von der Krankenkasse vorgegeben)

Ablauf:

Der Kurs wird offen und fortlaufend angeboten. Er beginnt mit einigen Aufwärmübungen. Im Anschluss folgen Beckenboden- und Wirbelsäulentraining, sowie Atemtechniken zum Wehen veratmen. Jede Woche wird ein anderes Thema besprochen, wie zum Beispiel das Stillen oder die Erste Zeit mit dem Baby. Desweiteren finden in unregelmäßigen Abständen vorangekündigte *Partnerabende* statt, welche dann bis 21:45 Uhr dauern.

Kosten:

14 Einheiten á 60 Minuten werden von der Krankenkasse übernommen.

Bei *Partnerabenden* fallen 20 € Zusatzkosten für die Begleitperson an.

- **Rückbildungsgymnastik**

Zeit: montags 18:30 - 19:30 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 12 (von der Krankenkasse vorgegeben)

Ablauf:

Der Kurs wird offen und fortlaufend angeboten.

Er besteht aus einem Aufwärmteil, Beckenbodengymnastik, Herz-Kreislauf-Übungen und einem anschließenden Entspannungsteil. Im Anschluss werden Fragen zu Breikost, Stillproblemen und ähnlichem beantwortet.

Kosten:

10 Einheiten á 60 Minuten werden von der Krankenkasse übernommen.

- **Bauch-Beutel-Po**

Zeit: dienstags 10:30 - 11:30 Uhr (nur im Winter und bei schlechten Wetter im Sommer sonst Bauch-Buggy-Go im Freien). Maximale Teilnehmerzahl: 10

Ablauf:

Der Kurs beginnt mit Aufwärmübungen im Anschluss werden Beckenboden, Kreislauf und Ausdauer trainiert. Am Ende gibt es noch ein Cool-Down.

Die Besonderheit hierbei ist, dass die Kinder die Zeit in einer Tragehilfe vor der Brust der Mutter verbringen.

Dieser Kurs wird offen und fortlaufend angeboten.

Empfohlen wird er erst für Frauen, die bereits die 5. Rückbildungsstunde absolviert haben.

Kosten:

9 € á 60 Minuten. Diese können in 6er - Karten (= 54 €) oder 8er - Karten (= 72 €) erworben werden. Die Karten haben eine Gültigkeit von 4 Monaten ab der 1. Trainingsstunde.

Anmeldung für alle drei Kurse:

Telefonisch bei Frau Ute Knittl unter 09441/2339.

Der jeweilige Beginn wird dann persönlich vereinbart.

In Zusammenarbeit mit der VHS Riedenburg:



www.musik-mobil.de
bernhard böhm
- instrumente meisenweg 10 / 93351 painten •
- zubehör/service tel.: 09499 / 94 29 700 •
- licht + tontechnik fax.: 09499 / 94 29 701
- unterricht handy: 0175 / 245 1451
e-mail: info@musik-mobil.de

Instrumental Unterricht wird angeboten für:

- Klavier, Keyboard, Akkordeon
- alle Blasinstrumente
- Gitarre, Ukulele, Kontrabass (E-Gitarre + E-Bass)
- Schlagzeug / Percussion
- Band / Ensemble - Unterricht

sowie:

Musikalische Früherziehung

- für Kinder von 4 - 6 Jahren

Kursvereinbarung: Kontakt siehe oben

September

Zumba

Do, 13.Sept. von 18.30 bis 19.30 Uhr
10 Abende
Leitung: Sabrina Reichmann
Ort: Grund-und Mittelschule, große Turnhalle
Gebühr: 40 €
Info und Anmeldung: S.Reichmann
Tel.: 0171 3433792

Zumba Fitness verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout. Diese rhythmischen Übungen sind für jeden geeignet, der Stress und überflüssiges Gewicht einfach "wegtanzen" möchte. Bei heißer, leidenschaftlicher Musik verschiedener Richtungen, wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Jazz- und Popdance für Kinder ab 5 Jahren

Di, 18.Sept. 16.45 bis 17.30 Uhr
12 Nachmittage, wöchentlich dienstags
Leitung: Maria Campe
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle
Gebühr: 48 €
Info und Anmeldung: M.Campe, 09442/906114

Der perfekte Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags und mehr als nur ein Sport. Popdance fördert das Selbstbewusstsein, die Kreativität, die Motorik und die Sensibilität jedes einzelnen. Tanzen wie die Stars! Elemente aus dem Pop- und Jazzdance werden hier nach Lust und Laune gemixt und Tanzformationen von bekannten Sängern nachgetanzt. Oder die jungen Tänzer(-innen) denken sich selbst Kombinationen aus Schritten, Figuren, Drehungen und Sprüngen aus.

Freies Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 18.Sept. 19.00 bis 21.30 Uhr
8 Abende
Leitung: Elke Liebig
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1. Stock, Raum 1
Gebühr: 48 €
1. Abend Schnupperabend, 6 €
Info und Anmeldung: Elke Liebig
Telefon: 09442/906116

Ballett und moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren

Mi, 19.Sept. 16.30 bis 17.15 Uhr
11 Nachmittage, wöchentlich mittwochs
Leitung: Maria Campe
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle
Gebühr: 44 €
Info und Anmeldung: M.Campe, 09442/906114

Tanzen ist eine der schönsten Arten des Ausdrucks. Es ist die ideale Kombination von Bewegung, Kunst und Musik! Tanzen fördert nicht nur die Körperhaltung, die Feinmotorik und Koordination, sondern auch den Geist!

Die Kinder ab drei Jahren bewegen sich spielerisch zu Musik und lernen dabei wie selbstverständlich ihre ersten Tanzschritte. Dabei entwickeln sie ganz nebenbei eine gute Haltung und Körperspannung. Mit Hilfe phantasievoller Bilder und Geschichten, studieren wir zusammen einfache Bewegungsabläufe ein und fördern die natürliche Bewegungsfreude. So werden die kleinen Tänzer(innen) auf kindgerechte Weise an das Ballett herangeführt.

Ballett und moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren

Fr, 21.Sept. 15.30 bis 16.30 Uhr
12 Nachmittage, wöchentlich freitags
Leitung: Maria Campe
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle
Gebühr: 48 €
Info und Anmeldung: M.Campe, 09442/906114

Tanzen ist eine der schönsten Arten des Ausdrucks. Es ist die ideale Kombination von Bewegung, Kunst und Musik! Tanzen fördert nicht nur die Körperhaltung, die Feinmotorik und Koordination, sondern auch den Geist!

Die Kinder ab drei Jahren bewegen sich spielerisch zu Musik und lernen dabei wie selbstverständlich ihre ersten Tanzschritte. Dabei entwickeln sie ganz nebenbei eine gute Haltung und Körperspannung. Mit Hilfe phantasievoller Bilder und Geschichten, studieren wir zusammen einfache Bewegungsabläufe ein und fördern die natürliche Bewegungsfreude. So werden die kleinen Tänzer(innen) auf kindgerechte Weise an das Ballett herangeführt.

Wirbelsäulengymnastik mit Yoga-Pilates-Spiraldynamik-Elementen

Di, 25.Sept. Kurs 1: 18.30 bis 19.30 Uhr
Kurs 2: 19.30 bis 20.30 Uhr
8 Abende
Leitung: Anita Hosak
Ort: Grund und Mittelschule, kleine Turnhalle
Gebühr: 45 €

Ganzheitliches Trainingskonzept zur Konditionsverbesserung, Kräftigung und Schulung aller Muskeln betreffend tiefliegender autochtoner Rückenmuskulatur, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur; Verbesserung der Atmung, Dehnung verschiedener Muskelgruppen für bessere Beweglichkeit; Faszienmobilisation; konzentrierte und langsame Bewegung zur Aufrichtung, Lösen von Verspannungen und Straffen der Muskulatur; Verbesserung der Körperwahrnehmung, Gewichtsregulierung, verbesserte Konzentration und Aufmerksamkeit, Verbesserung der Körperwahrnehmung und damit ein positives Körpergefühl. Steigerung des Selbstbewusstseins.

Schnupperkurs Nassfilzen (für Kinder ab 6 Jahren)

Mi, 26.Sept.. 17.00 bis 19.00 Uhr
Leitung: Barbara Knütter
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 25 € zzgl. Material. Eigene Wolle kann mitgebracht werden

Herbst-Floristik

Do, 27.Sept. 18.00 bis 20.00 Uhr
Leitung: Burgi Förstl
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 € (zzgl. Material)
Info und Anmeldung: B.Förstl, Tel.: 09442/2019

Herbst-Floristik

Fr, 28.Sept. 18.00 bis 20.00 Uhr
Leitung: Burgi Förstl
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 € (zzgl. Material)
Info und Anmeldung: B.Förstl, Tel.: 09442/2019

Workshop Fahrradreparatur – Hilfe zur Selbsthilfe

Fr, 28.Sept. 18.30 bis 21.00 Uhr
Leitung: Georg Mühlbauer
Ort: TRETWERK, Austraße 2a, Riedenburg
Gebühr: 10 €

Oktober

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, „Passo dopo passo“, ab Lektion 6

Mo, 01.Okt. 19.30 bis 21.00 Uhr
10 Abende
Leitung: Marlene Bode
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg
Gebühr: 75 €

Autogenes Training - Basiskurs

Di, 09.Okt. 18.30 bis 20.00 Uhr
8 Abende
Leitung: Susanne Wöhrl, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ort: Praxis Wöhrl, Bergstrasse 11
Gebühr: 104 €
Info und Anmeldung: S.Wöhrl, Telefon 09442-906061

*Autogenes Training ist Tiefenentspannung, Erholung und Regeneration, die spürbar von der äußeren zur inneren Ruhe führt.
Zertifizierter Präventionskurs; Krankenkassenförderung nach § 20 SGB V möglich.*

Bitte Decke, Matte, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

Autogenes Training - Vertiefungskurs

Di, 09.Okt. 20.15 bis 21.45 Uhr
8 Abende
Leitung: Susanne Wöhrl, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ort: Praxis Wöhrl, Bergstrasse 11
Gebühr: 104 €
Info und Anmeldung: S.Wöhrl, Telefon 09442-906061

*Autogenes Training ist Tiefenentspannung, Erholung und Regeneration, die spürbar von der äußeren zur inneren Ruhe führt.
Zertifizierter Präventionskurs; Krankenkassenförderung nach § 20 SGB V möglich.*

Bitte Decke, Matte, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

Filzen: Vom Spiegelei bis zum UFO

(Kinder ab 8 Jahren)

Do, 11.Okt. 17.00 bis 20.00 Uhr
Leitung: Barbara Knütter
Ort: Dreiburgenhalle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 40 € (zzgl.Material nach Verbrauch)

Passend zu deinem Klingelton filzt du deine ganz besondere Handytasche! Das kann ein UFO sein für's Starwars-Intro, ein Dirndl oder eine Lederhose für Blasmusik oder ein Kuh (Muhen), ein Spiegelei (Raphuhn)....der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Besonders wichtig bei diesem Projekt ist die Nachbearbeitung der Tasche durch Stickerei, Nähen und/oder Bemalen.

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 10.Okt. 19.30 bis 21.00 Uhr
1 Abend
Leitung: Georgina Demmer
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 €
Info und Anmeldung: G.Demmer, Telefon 09442-874

*Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. „Wer sprechen kann, kann auch singen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. In diesem Sinne möchte ich in meinen Singkreisen dazu einladen, das einfache, natürliche, ungezwungene Singen wieder in den Alltag herein zu holen. Wir alle haben unser wunderbares Instrument, die Stimme, immer und überall dabei, und durch das regelmäßige Singen werden wir daran erinnert, dieses Instrument mehr und mehr erklingen zu lassen und seine wohlthuende Wirkung zu erleben. Wir kommen in Stimmung. Singen stärkt das Selbstbewusstsein und das Immunsystem. **Singen tut gut.** Wir singen Chants, Mantras und Lieder aus verschiedenen Kulturen- ohne Vorkenntnisse.*

Yoga für Dich! Für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen

Do, 11.Okt. 9.00 bis 10.30 Uhr
10 Einheiten
Leitung: Katharina Grill, Yogalehrerin BDY/EYU
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 2
Gebühr: 77 €

Durch Yoga zu neuer Kraft u „Eigenzeit“.

Yoga bietet einen Gegenpol zum modernen Lebensstil, der geprägt ist von Aktivität, Schnelllebigkeit, Anstrengung und Anspannung. Yoga schenkt uns kostbare Zeit, Freiraum und Distanz. Im Yoga ist der Weg das Ziel. Was Sie damit erreichen können? Den Rücken gesund und beweglich zu erhalten, sich innerlich und äusserlich spürbar aufrichten, Konzentration erhöhen und Entspannung fördern, Körper und Geist von Ballast befreien, negative Selbstgespräche abschalten und die inneren „Zeitdiebe“ finden – kurzum: den unruhigen Geist bändigen.

Yogakurs mit: einführenden Yoga-Übungen in Atemachtsamkeit, Pranayama (Atemübungen), Entspannung, Stillepraxis.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-)Matte, Decke, Socken, (eventuell) Yogakissen.

Kinderkochkurs „Hexenküche mit Hexe Ludmilla“ – Brotaufstriche und verschiedene Dips

Sa, 13.Okt. 10.00 bis 13.00 Uhr
Leitung: Maria Nunner
Ort: Grund-und Mittelschule, Schulküche
Gebühr: 20 € pro Kind; Geschwisterkinder 15 €
(inkl. Lebensmittel)
Info und Anmeldung: M.Nunner, Tel.: 09442/991805

Kinderbastelkurs mit Hexe Ludmilla – Tea Time für Wintervögel

Sa, 20.Okt. 14.00 bis 16.00 Uhr
Leitung: Maria Nunner
Ort: Grund-und Mittelschule, Schulküche
Gebühr: 10 €
Info und Anmeldung: M.Nunner, Tel.: 09442/991805

Wir schenken alten Tassen ein zweites Leben als Futterstation

Filzen: Gruselgestalten zu Halloween (für Kinder ab 8 Jahren)

Do, 25.Okt. 17.00 bis 19.00 Uhr
Leitung: Barbara Knütter
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 20 € zzgl. Material. Eigene Wolle kann mitgebracht werden

Monster als Handpuppen oder Kantenhocker

November

Filzen: Wir filzen Hausschuhe! – für Anfänger und Fortgeschrittene, (Kinder ab 8 Jahren)

Fr, 02.Nov. 15.00 bis 19.00 Uhr
Leitung: Barbara Knütter
Ort: Dreiburgenhalle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 35 € (zzgl.Material nach Verbrauch)

Filzen: Schal in Nunofilz-Technik (Wolle & Seide) – für Anfänger und Fortgeschrittene, (Kinder ab 12 Jahren)

Fr, 09.Nov. 16.00 bis 20.00 Uhr
Leitung: Barbara Knütter
Ort: Dreiburgenhalle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 40 € (zzgl.Material nach Verbrauch)

Kinderkochkurs „Hexenküche mit Hexe Ludmilla“ – Süßspeisen

Sa, 10.Nov. 14.00 bis 17.00 Uhr
Leitung: Maria Nunner
Ort: Grund-und Mittelschule, Schulküche
Gebühr: 20 € pro Kind; Geschwisterkinder 15 €
(inkl. Lebensmittel)
Info und Anmeldung: M.Nunner, Tel.: 09442/991805

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 14.Nov. 19.30 bis 21.00 Uhr
1 Abend
Leitung: Georgina Demmer
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 €
Info und Anmeldung: G.Demmer, Telefon 09442-874

*Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. „Wer sprechen kann, kann auch singen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. In diesem Sinne möchte ich in meinen Singkreisen dazu einladen, das einfache, natürliche, ungezwungene Singen wieder in den Alltag herein zu holen. Wir alle haben unser wunderbares Instrument, die Stimme, immer und überall dabei, und durch das regelmäßige Singen werden wir daran erinnert, dieses Instrument mehr und mehr erklingen zu lassen und seine wohltuende Wirkung zu erleben. Wir kommen in Stimmung. Singen stärkt das Selbstbewusstsein und das Immunsystem. **Singen tut gut.** Wir singen Chants, Mantras und Lieder aus verschiedenen Kulturen- ohne Vorkenntnisse.*

Weihnachts-Floristik

Do, 16.Nov. 18.00 bis 20.00 Uhr
Leitung: Burgi Förstl
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 € (zzgl. Material)
Info und Anmeldung: B.Förstl, Tel.: 09442/2019

Weihnachts-Floristik

Fr, 17.Nov. 18.00 bis 20.00 Uhr
Leitung: Burgi Förstl
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 € (zzgl. Material)
Info und Anmeldung: B.Förstl, Tel.: 09442/2019

EDV - Grundlagen Präsentationen

Mo, 26. Nov... jeweils montags
19.00 bis 21.15 Uhr
4 Abende
Leitung: Harald Polzer
Ort: staatliche Realschule Riedenburg
Gebühr: 60 €
Anmeldung: H.Polzer, Tel.: 09499/902055

Sie erwerben Grundlagenkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, schnell und professionell Folien zu erstellen und zu formatieren. Sie üben den Umgang mit vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung bei PowerPoint und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert. Inhaltlich lernen Sie: Folien mit Folienlayouts erstellen, Texte und Bilder einfügen, formatieren und ausrichten, Folienmaster, Folienübergang und Animationen einrichten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Dezember

Kinderkochkurs „Hexenküche mit Hexe Ludmilla“ – Plätzchen backen

Sa, 01.Dez. 14.00 bis 17.00 Uhr
Leitung: Maria Nunner
Ort: Grund-und Mittelschule, Schulküche
Gebühr: 20 € pro Kind; Geschwisterkinder 15 €
(inkl. Lebensmittel)
Info und Anmeldung: M.Nunner, Tel.: 09442/991805

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 05.Dez. 19.30 bis 21.00 Uhr
1 Abend
Leitung: Georgina Demmer
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 €
Info und Anmeldung: Telefon 09442-874

*Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. „Wer sprechen kann, kann auch singen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. In diesem Sinne möchte ich in meinen Singkreisen dazu einladen, das einfache, natürliche, ungezwungene Singen wieder in den Alltag herein zu holen. Wir alle haben unser wunderbares Instrument, die Stimme, immer und überall dabei, und durch das regelmäßige Singen werden wir daran erinnert, dieses Instrument mehr und mehr erklingen zu lassen und seine wohltuende Wirkung zu erleben. Wir kommen in Stimmung. Singen stärkt das Selbstbewusstsein und das Immunsystem. **Singen tut gut.** Wir singen Chants, Mantras und Lieder aus verschiedenen Kulturen- ohne Vorkenntnisse.*

Servus 2018! - Kreativ meditativer Jahresausklang

Fr, 28.Dez. 19.00 bis 22.00 Uhr
Leitung: Susanne Wöhrl, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ort: Praxis Wöhrl, Bergstr. 11
Gebühr: 40 €
Info und Anmeldung: S.Wöhrl, Telefon 09442-906061

Das Jahr 2018 hat uns eine Fülle an Eindrücken, Erfahrungen und Begegnungen gebracht. Vieles ist in Bewegung gekommen und hat sich verändert. Die Tage zwischen den Jahren ist die Zeit, zu reflektieren. In der bewussten Selbstzuwendung blicken wir auf das Vergangene, um es versöhnlich und mit Dankbarkeit im Herzen ausklingen zu lassen.

Fehler und Irrtümer vorbehalten.