

# Herbstangebot 2021 der vhs Hermersberg



## Neue Starttermine

**Anmeldung und Information:** Frau Renate Könnel  
Telefon: 06333/980086  
E-Mail: [renate@koennel.com](mailto:renate@koennel.com)  
Internet: [www.kvhs-swp.de](http://www.kvhs-swp.de)

- **Djembé - Afrikanisches Trommeln für Anfänger\*innen**

Lust auf Trommeln? Erkunden Sie das eigene, natürliche Rhythmusgefühl, Ihre Kreativität und Musikalität! Der Workshop bietet die Gelegenheit, Rhythmen auf Djembé kennenzulernen und etwas Neues auszuprobieren. Wir werden Schritt für Schritt einfache Rhythmen erlernen und zusammen spielen. Jeder hat die Möglichkeit, in seinem eigenen Tempo zu lernen. Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

**R21312HE** am **04.09.21, 13.00-15.15 Uhr, 1x Sa.**  
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal  
Dozentin: Loretta Hüther  
8,00 € (3 UStd. bei 8-12 Personen)

- **Englisch für den Urlaub für Senior\*innen A1**

Viele Menschen der Generation 55plus, die großes Interesse daran haben, Englisch zu lernen, fühlen sich in Kursen mit gleichaltrigen Teilnehmern wohler. Für diesen Teilnehmerkreis bietet die Kreisvolkshochschule Südwestpfalz ein eigens zugeschnittenes Kurskonzept an, bei dem das Lernen in entspannter Atmosphäre mit viel Sprechen, wenig Grammatikregeln und einem zielgruppengerechten Lerntempo im Vordergrund steht.

**R40663HE** ab **30.08.21, 9.30-11.00 Uhr, 10x Mo.**  
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal  
Dozentin: Loretta Hüther  
55,00 € (20 UStd. bei 8-12 Personen)

- **VINYASA Power Yoga**

In diesem Kurs erwartet Sie eine dynamisch fließende Yoga- Praxis zu sanfter Musik, die den sportlichen Aspekt des Trainings betont.

Die intensiven Asanas (Übungen) spenden mentale und körperliche Kraft und verbessern die Beweglichkeit.

Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems.

Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte

**R30103HE** ab **31.08.21, 18.45-20.00 Uhr, 10x Di.**  
Höheinöd, Haus des Bürgers, Hauptstraße 24 a  
Dozentin: Tanja Weis  
50,00 € (16,67 UStd. bei 8-12 Personen)

- **VINYASA Power Yoga**

In diesem Kurs erwartet Sie eine dynamisch fließende Yoga- Praxis zu sanfter Musik, die den sportlichen Aspekt des Trainings betont.

Die intensiven Asanas (Übungen) spenden mentale und körperliche Kraft und verbessern die Beweglichkeit.

Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems.

Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte

**R30101HE ab 01.09.21, 18.30-19.45 Uhr, 10x Mi.**  
Höheinöd, Haus des Bürgers, Hauptstraße 24 a  
Dozentin: Tanja Weis  
50,00 € (16,67 UStd. bei 8-12 Personen)

- **Hatha-Yoga**

Beweglich und fit sein, gelassen und ruhig bleiben: Hatha Yoga bereitet den Weg zu diesem Ziel. Hatha Yoga verbessert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur, es vertieft die Atmung und stärkt das Nervensystem.

Die Teilnehmer\*innen lernen den Aufbau von Asanas (Körperhaltung) und Pranayama (Atemtechniken) verstehen. Abwechselnde An- und Entspannung kann zur inneren und äußeren Gelassenheit führen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Yoga- oder Isomatte.

**R30115HE ab 30.08.21, 19.00-20.30 Uhr, 10x Mo.**  
Höheinöd, Turnhalle Grundschule, Ottmar-Mattil-Str. 11  
Dozentin: Daniela Schnöder  
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 Personen)

- **Hatha-Yoga (für Geübte)**

Beweglich und fit sein, gelassen und ruhig bleiben: Hatha Yoga bereitet den Weg zu diesem Ziel. Hatha Yoga verbessert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur, es vertieft die Atmung und stärkt das Nervensystem.

Die Teilnehmer\*innen lernen den Aufbau von Asanas (Körperhaltung) und Pranayama (Atemtechniken) verstehen. Abwechselnde An- und Entspannung kann zur inneren und äußeren Gelassenheit führen. Die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Verarbeitung der Situation, Haltung und Atmung wird erklärt. Durch das Überdenken gewohnter Reaktionen lassen sich positive Veränderungen des Gesamtbefindens und im Alltagsverhalten erreichen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Yoga- oder Isomatte.

**R30121HE ab 02.09.21, 19.00-20.30 Uhr, 10x Do.**  
Höheinöd, Turnhalle Grundschule, Ottmar-Mattil-Str, 11  
Dozentin: Daniela Schnöder  
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 Personen)