

Herbstangebote 2022 der vhs Hermersberg



Anmeldung und Information: Frau Renate Könnel
Telefon: 06333/980086
E-Mail: renate@koennel.com
Internet: 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.

T21312HE 03.09., 13.00-15.15 Uhr, 1x samstags
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal
Referentin: 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.

T40663HE ab 05.09., 9.30-11.00 Uhr, 10x montags
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal
Referentin: Loretta Hüther
57,00 € (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

T30103HE ab 06.09., 18.45-20.00 Uhr, 10x dienstags
Hermersberg, Rathaus, MGW-Saal, Hauptstraße 15
Referentin: Tanja Weis
54,00 € (16,67 UStd. bei 9-12 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

T30101HE ab 07.09., 18.30-19.45 Uhr, 10x mittwochs
Hermersberg, Rathaus, MGW-Saal, Hauptstraße 15
Referentin: Tanja Weis
54,00 € (16,67 UStd. bei 9-12 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.

T30115HE ab 12.09., 19.00-20.30 Uhr, 10x montags
Hermersberg, Rathaus, MGW-Saal, Hauptstraße 15
Referentin: Daniela Schnöder
65,00 € (20 UStd. bei 9-12 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.

T30121HE ab 15.09., 19.00-20.30 Uhr, 10x donnerstags
Hermersberg, Rathaus, MGW-Saal, Hauptstraße 15
Referentin: Daniela Schnöder
65,00 € (20 UStd. bei 9-12 Personen)