

Kursangebote 2024 der vhs Hermersberg



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

• Englisch A2 am Vormittag (mit Vorkenntnissen) - Kursabschnitt 3

Unser Englisch-Vormittagskurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über elementare Kenntnisse der englischen Sprache verfügen. Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Es handelt sich bei diesem Kurs um einen Fortsetzungskurs. Ein Kurseinstieg ist mit entsprechenden Vorkenntnissen nach wie vor möglich.

W40622GS ab 04.03., 9.30-11.00 Uhr, 12x Montag
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal
Loretta Hüther
68,00 € (24 UStd. bei 8-12 Personen)
Anmeldung bei der Geschäftsstelle, 06331 809-336

• 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. Die Teilnehmenden lernen, die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen zu stärken.

Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems.

Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab.

Die Teilnehmenden werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet und stärken nachhaltig ihre Gesundheit.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte

W30103HE ab 05.03., 18.45-20.00 Uhr, **10x Dienstag**
W30101HE ab 06.03., 18.30-19.45 Uhr, **10x Mittwoch**

Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15
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 nachhaltigen Gesundheits-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. Die Teilnehmer*innen werden beim Erlernen der einzelnen Übungen professionell angeleitet.

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

W30121HE ab 15.04., 17.30-19.00 Uhr, **8x Montag**
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15
Daniela Schnöder
52,00 € (16 UStd. bei 9-13 Personen)

• **Hatha-Yoga**

In diesem Kurs erwarten Sie dynamisch fließende Yoga- Übungen zu sanfter Musik.

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.

Die Teilnehmenden werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet und stärken nachhaltig ihre Gesundheit.

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

W30115HE ab 15.04., 19.15-20.45 Uhr, **8x Montag**
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15
Daniela Schnöder
52,00 € (16 UStd. bei 9-13 Personen)