

Kursangebote Frühjahr 2025 der vhs Hermersberg



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

• VINYASA Power Yoga

Vinyasa-Yoga ist eine Abwandlung des Hatha-Yogas. Anders als beim eher statischen und kräftigenden Hatha-Yogastil, geht es in einer Vinyasa-Stunde sehr dynamisch zu.

Die intensiven Asanas (Übungen) können mentale und körperliche Kraft spenden und die Beweglichkeit verbessern. Die Teilnehmenden werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet. Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems. Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab. In diesem Kurs wird ein Schwerpunkt auf Übungen für eine verbesserte Haltung gelegt.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte

Y30103HE ab 04.02., 18.45-20.00 Uhr, 9x Di.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Kursleiterin: Tanja Weis
48,00 € (15 UStd. bei 9-11 Personen)

Y30101HE ab 05.02., 18.30-19.45 Uhr, 9x Mi.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Kursleiterin: Tanja Weis
48,00 € (15 UStd. bei 9-11 Personen)

• Hatha-Yoga

Es erwarten Sie dynamisch fließende Yoga-Übungen zu sanfter Musik. Die intensiven Asanas (Übungen) können mentale und körperliche Kraft spenden und die Beweglichkeit verbessern. Die Teilnehmenden werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet. In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf Übungen für den Rücken gelegt.

Geübt wird im Rhythmus des eigenen Atems. Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab.

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

Y30115HE ab 24.03., 17.30-19.00 Uhr, 8x Mo.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Kursleiterin: Daniela Schnöder
52,00 € (16 UStd. bei 9-13 Personen)

• **Hatha-Yoga (für Geübte)**

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.

In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf Übungen für den Rücken gelegt.

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

Y30121HE ab 24.03., 19.15-20.45 Uhr, 8x Mo.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Kursleiterin: Daniela Schnöder
52,00 € (16 UStd. bei 9-13 Personen)

• **Qi Gong**

Qi Gong stammt aus China und vereint Bewegung, Kampfkunst, Atmung, Konzentration und Meditation. Als Qi kann man die Lebenskraft bezeichnen, wobei physische und psychische Komponenten gleichermaßen Berücksichtigung finden. Die langsamen, konzentrierten Übungen dieser chinesischen Lehre zielen stets darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Teilnehmenden lernen diese unter fachkundiger Anleitung Schritt für Schritt kennen und umzusetzen. Die Atmung bildet einen Schwerpunkt in diesem Kurs.

Y30142HE ab 27.02., 18.00-19.30 Uhr, 6x Do.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Kursleiterin: Heike Bischoff
42,00 € (12 UStd. bei 9-11 Personen)

Kursangebot Frühjahr 2025 der vhs Hermersberg



Anmeldung und Information: KVHS Geschäftsstelle
Telefon: 06331-809-336
Internet: www.kvhs-swp.de

• Englisch B1-

Konversationskurs am Vormittag (mit guten Kenntnissen) - Kursabschnitt 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf dem Niveau B1 weiter ausbauen möchten.

Sie lernen, z.B. auf Reisen, bei der Arbeit oder in der Freizeit generell, grundlegende Informationen zu verstehen. Sie erwerben die Fähigkeit, sich zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern und über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten.

Es handelt sich um einen Fortsetzungskurs. Ein Kurseinstieg ist bei entsprechenden Sprachkenntnissen nach wie vor möglich.

Y40634GS ab 17.03., 9.30-11.00 Uhr, 12x Mo.

Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal

Referentin: Loretta Hüther

68	Euro	bei	8	Teilnehmenden
77	Euro	bei	7	Teilnehmenden
90	Euro	bei	6	Teilnehmenden
108	Euro	bei	5	Teilnehmenden
(24 UStd. bei 8-12 Personen)				