

Kochen und Gesundheit

Soon-Waldbaden Entspannung und Entschleunigung im Wald

3019/13

Leitung: Beate Thome
Beginn: 07.05.2019, 18:00 Uhr
Dauer: 1 x Abend
Raum: Wassertretbecken, Auen
Kosten: 10 €

Anmeldung Beate Thome, Mobil: 0151 21777406 oder info@naturcamps-hunsrueck.de

Für ein paar Stunden runter von der Couch, rein in die Natur und ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen.

Mittlerweile ist wissenschaftlich belegt, dass schon ein paar Minuten draußen in der Natur die eigene Befindlichkeit positiv beeinflussen können, nach einer Weile sinken Puls und Blutdruck spürbar. Man fühlt sich wohler und entspannter.

Bei diesen Wanderungen mit Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen erfahren Sie wie der Wald uns unterstützen kann zu entschleunigen und entspannen, wir konsultieren den Doktor Wald. Termine: jeweils von 18Uhr-20 Uhr, Termine einzeln buchbar

14.05.2019

28.05.2019 04.06.2019 11.06.2019

Ausrüstung: Das Waldbaden findet bei jeder Witterung statt, bitte feste Schuhe, witterungsangepasste Kleidung und ein Sitzkissen mitbringen.

Frau Thome ist Erlebnispädagogin, Coach für Persönlichkeitsentwicklung, Naturliebhaberin

Yoga auf dem Stuhl

3010/93

Leitung: Christina Ewald, Sonja Wendl
Beginn: 09.05.2019, 10:00 Uhr
Dauer: 6 x Vormittage
Raum: Freiraum, Bad Sobernheim
Kosten: 66 €

Anmeldung Sonja Wendl 0163-1310967 und Christina Ewald 0151-18838653

...und auf der Matte für alle die geschmeidig, gelenkig und in Bewegung bleiben, und beim Yoga nicht ihren Körper zu einer Brezel biegen wollen oder können, aber trotzdem die Tiefe und den wohltuenden Effekt des Yogas ganzheitlich erleben möchten.

Ziel und Wirkung der Yoga-Stunde:

Die unwillkommenen Symptome der gesundheitsbedingten Bewegungseinschränkung zu minimieren und um Deinem Körper, Geist und Seele wieder eine positive AufwärtsBEWEGUNG aufzuzeigen.

Dazu werden wir viele Übungen auf und mit dem Stuhl und auf der Matte machen.

Auf der körperlichen Ebene hat diese Yogastunde verschiedene Hauptziele:

- Die Muskulatur dehnen und kräftigen
- Der Haltapparat um die Wirbelsäule stärken
- Das Lungenvolumen wieder erweitern (z.B. mit Atemtechniken).
- Die Balance und Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit aufrecht erhalten.

In diesen 70 Minuten erleben Sie die energetisch wirkungsvollen Übungen des Kundalini Yoga in einer Variante auf dem Stuhl, gezielt auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst. In diesen Bereichen Fortschritte zu erlangen, ist ein echtes Faustpfand für die Lebensqualität - unabhängig vom Alter. Gerne können Sie zum Schnuppern kommen (4 EH). Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Vital in den Frühling - mit YOGA

3010/94

Leitung: Christina Ewald u. Sonja Wendl
Beginn: 07.05.2019, 17:30 Uhr
Dauer: 8 x Abende
Raum: Bahnhofstr. 10, Freiraum,, Bad Sobernheim
Kosten: 88 €

Anmeldung Sonja Wendl 0163-1310967 und Christina Ewald 0151-18838653

Die Vorboten des Frühlings sind da! Nun ist der richtige Zeitpunkt für die äußere und innere Reinigung - "Frühjahrsputz". Platz zu schaffen, den Geist zu klären und den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Nehmen Sie sich Zeit Ihre körpereigenen Selbstheilungskräfte anzuregen um damit Ihre Gesundheit ganzheitlich zu stärken.

Kundalini Yoga für Männer und Frauen ist eine ganzheitliche Körper- und Energiearbeit für Jedermann und wird von Menschen aller Altersklassen praktiziert, um Druck und Anspannungen durch Beruf und Alltag loszulassen und mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innere Stärke zu entwickeln.

Bringen Sie sich in Ihre Ganzheitlichkeit zurück!

Vital in den Frühling - mit YOGA

3010/95

Leitung: Christina Ewald u. Sonja Wendl
Beginn: 07.05.2019, 19:00 Uhr
Dauer: 8 x Abende
Raum: Bahnhofstr. 10, Freiraum,, Bad Sobernheim
Kosten: 88 €

Anmeldung Sonja Wendl 0163-1310967 und Christina Ewald 0151-18838653

Die Vorboten des Frühlings sind da! Nun ist der richtige Zeitpunkt für die äußere und innere Reinigung - "Frühjahrsputz". Platz zu schaffen, den Geist zu klären und den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Nehmen Sie sich Zeit Ihre körpereigenen Selbstheilungskräfte anzuregen um damit Ihre Gesundheit ganzheitlich zu stärken.

Kundalini Yoga für Männer und Frauen ist eine ganzheitliche Körper- und Energiearbeit für Jedermann und wird von Menschen aller Altersklassen praktiziert, um Druck und Anspannungen durch Beruf und Alltag loszulassen und mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innere Stärke zu entwickeln.

Bringen Sie sich in Ihre Ganzheitlichkeit zurück!

Vital in den Frühling - mit YOGA

3010/96

Leitung: Christina Ewald u. Sonja Wendl
Beginn: 09.05.2019, 8:30 Uhr
Dauer: 6 x Tage
Raum: Bahnhofstr. 10, Freiraum,, Bad Sobernheim
Kosten: 66 €

Anmeldung Sonja Wendl 0163-1310967 und Christina Ewald 0151-18838653

Die Vorboten des Frühlings sind da! Nun ist der richtige Zeitpunkt für die äußere und innere Reinigung - "Frühjahrsputz". Platz zu schaffen, den Geist zu klären und den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Nehmen Sie sich Zeit Ihre körpereigenen Selbstheilungskräfte anzuregen um damit Ihre Gesundheit ganzheitlich zu stärken.

Kundalini Yoga für Männer und Frauen ist eine ganzheitliche Körper- und Energiearbeit für Jedermann und

wird von Menschen aller Altersklassen praktiziert, um Druck und Anspannungen durch Beruf und Alltag loszulassen und mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innere Stärke zu entwickeln.
Bringen Sie sich in Ihre Ganzheitlichkeit zurück!

Vital in den Frühling - mit YOGA

3010/97

Leitung: Christina Ewald u. Sonja Wendl
Beginn: 09.05.2019, 19:00 Uhr
Dauer: 6 x Abende
Raum: Bahnhofstr. 10, Freiraum,, Bad Sobernheim
Kosten: 66 €

Anmeldung Sonja Wendl 0163-1310967 und Christina Ewald 0151-18838653

Die Vorboten des Frühlings sind da! Nun ist der richtige Zeitpunkt für die äußere und innere Reinigung - "Frühjahrsputz". Platz zu schaffen, den Geist zu klären und den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Nehmen Sie sich Zeit Ihre körpereigenen Selbstheilungskräfte anzuregen um damit Ihre Gesundheit ganzheitlich zu stärken.

Kundalini Yoga für Männer und Frauen ist eine ganzheitliche Körper- und Energiearbeit für Jedermann und wird von Menschen aller Altersklassen praktiziert, um Druck und Anspannungen durch Beruf und Alltag loszulassen und mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innere Stärke zu entwickeln.
Bringen Sie sich in Ihre Ganzheitlichkeit zurück!

Pilates – Mittelstufe Kurs mit kleinem Ball

3014/70

Leitung: Silvia Kirchgeorg
Beginn: 07.05.2019, 18:00 Uhr
Dauer: 8 x Zeitstunden
Raum: Emanuel-Felke-Gymnasium, Bad Sobernheim
Kosten: 64 €

Anmeldung bei der Kursleiterin unter Tel Nr.: 06756-159770 oder mobil: 0171/3175125, silvia.kirchgeorg@pilatespurepower.de

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit etwas Pilates Erfahrung geeignet! Mit dem klassischen Pilates Ganzkörpertraining den Körper in Form bringen und den Rücken stärken! Bei regelmäßigem Training bewirkt Pilates:-Gute Haltung -Besseres Körperbewusstsein-Muskulöser und straffer Körper -Rückenbeschwerden/Verspannungen verbessern sich oder verschwinden-Gesteigerte Konzentrationsfähigkeit-Reduzierung von Stress und Erschöpfung.Pilates ist ein sanftes und zugleich intensives Workout bei dem der gesamte Körper gestärkt und gedehnt wird. Joseph Pilates entwickelte seine Methode vor gut 100 Jahren aus verschiedenen Yoga-, Jiu-Jitsu und den damals üblichen Gymnastikübungen zu einer völlig neuen Methode.

Pilates Kurs Anfänger Level 2

3014/71

Leitung: Silvia Kirchgeorg
Beginn: 06.05.2019, 19:00 Uhr
Dauer: 7 x Abende
Raum: Bürgerhaus, Ringstr. 6, Bad Sobernheim
Kosten: 56 €

Anmeldung bei der Kursleiterin unter Tel Nr.: 06756-159770 oder mobil: 0171/3175125,silvia.kirchgeorg@pilatespurepower.de

Dieser Kurs ist im Moment nur über Warteliste buchbar!!!
Frau Silvia Kirchgeorg Ist Pilates -Trainer-S-Lizenz/DFAV
Gebühr: 56 €, bei mind. 8 TN
Sonstiges: Bequeme Kleidung/dicke Socken /1 kleines Handtuch

Fitness-oder Yogamatte

Pilates Intensiv Kurs mit kleinem Ball (Fortgeschrittenen Niveau) 3014/72

Leitung: Silvia Kirchgeorg
Beginn: 08.05.2019, 18:45 Uhr
Dauer: 8 x Abende
Raum: Gymnastikhalle Emanuel-Felke-Gymnasiums, Bad Sobernheim
Kosten: 64 €
Anmeldung bei der Kursleiterin unter Tel Nr.: 06756-159770 oder mobil:
0171/3175125,silvia.kirchgeorg@pilatespurepower.de

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Pilates Erfahrung oder gut trainierter Bauchmuskulatur geeignet. Wir bringen gemeinsam das Powerhouse zum Brennen! Hier hat der Schweinehund keine Chance...Frau Silvia Kirchgeorg ist Pilates -Trainer-S-Lizenz/DFAV
Sonstiges: Bequeme Kleidung/dicke Socken /1 kleines Handtuch
Fitness-oder Yogamatte

Zumba – Tanz Dich fit! 3021/121

Leitung: Annabelle Schröder
Beginn: 08.05.2019, 20:00 Uhr
Dauer: 8 x Zeitstunden
Raum: Emanuel-Felke-Gymnasium, Bad Sobernheim
Kosten: 35 €
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 0170/9383266 im VHS-Büro, Tel. 06751/81117 oder per E-Mail:
simone.kehl@bad-sobernheim.de

Zumba kombiniert klassisches Workout mit lateinamerikanischen Rhythmen.
Zumba trainiert den ganzen Körper!!!
Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen Tanzschritten – so lässt sich Zumba am ehesten beschreiben.
Die Tänzer bewegen sich dabei meist zu südamerikanischer Musik. Es verbessert Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.
Sonstiges: Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Tanzsportschuhe!

Wildkräuterwanderung 3011/203 **Kostbares „Unkraut“ – Gaumenfreuden und Hausmittel zum Nulltarif**

Leitung: Gerhard Müller
Beginn: 04.05.2019, 10:00 Uhr
Dauer: 1 x Vormittag
Raum: Bahnhofsvorplatz, Bad Sobernheim
Kosten: 12 €
Anmeldung beim Kursleiter Tel. 06751-4926 oder www.qi-gong-schule.de

Rund um Bad Sobernheim wachsen vielerlei wilde Kräuter. Doch welche kann man essen? Und wie werden sie zubereitet?

Wir wollen gemeinsam durch Feld, Wald und Wiese wandern, um dabei heilkräftige Pflanzen und schmackhaftes Wildgemüse kennen zu lernen. Dabei werden wir unsere heimischen Kräuter entdecken, kennen-, unterscheiden und lieben lernen.

Das was von uns oft als lästiges „Unkraut“ angesehen wird, sind oft Delikatessen ersten Ranges. Und sie sind –abgesehen von den Zutaten – zum „Nulltarif“ in der Küche verwendbar. Diese Wildpflanzen weisen einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen auf, sind gesund und schmecken ausgezeichnet.

Einzelveranstaltungen

Ausstellung - Bilderbogen der Vielfalt-

2019/1

Leitung: Brigitte Suter
Beginn: 30.04.2019, 14 Uhr
Dauer: 4 x Wochen
Raum: Foyer der Sparkasse Rhein-Nahe, Bad Sobernheim
Kosten: 0 €

Anmeldung

Die Ausstellung von Teilnehmern / Innen der Malkurse von Brigitte Suter bietet der Betrachterin, dem Betrachter einen Einblick in die Ergebnisse unterschiedlicher Techniken und dem eigenen Stil der Hobbykünstler / Innen. Frau Brigitte Suter, Dipl. Sozialpädagogin (FH) und Kunst / Gestaltungstherapeutin, führt seit März 2018 Malkurse im Rahmen der VHS in Bad Sobernheim durch. Ihr Ziel ist es in den Malkursen, über die Vermittlung vielfältiger Techniken und der Förderung des eigenen Stils der Hobbykünstler / Innen einen Bilderbogen der Vielfalt entstehen lassen. Zwecks Vollständigkeit der Darstellung unterschiedlicher Techniken stellt Frau Suter auch eigene Werke mit aus. Betrachter / In, Besucher / In sind eingeladen sich an der kreativen Vielfältigkeit des Bilderbogens zu erfreuen, sich inspirieren zu lassen und zum Nachdenken motivieren lassen. Dauer: bis Ende Mai 2019 Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!!

Reisen und Studienfahrten

Polen – Vom Bauhaus Dessau zum Stettiner Haff nach Danzig der historischen Hansestadt im Mai 2020

9920/1

Leitung: Anne Discher
Beginn: 09.05.2020, 6:00 Uhr
Dauer: 7 x Tage
Raum: Johannisplatz, Bad Sobernheim
Kosten: 989 €
Anmeldung Anne Discher Tel. 06751/5671 - Email andischer@web.de oder im VHS Büro

Dessau - Eröffnung 2019 Museum des Bauhauses - das Schlüsselwerk der europäischen Moderne.
Stettin - Die lebendige Hansestadt Stettin, mit ihrem Hafentor, der Jakobi-Kirche, dem gotischen Rathaus und dem Renaissance-Schloss, der ganze Stolz der Stettiner und ehemals Sitz der Pommerschen Fürsten. Die idyllische Lage an der Oder, geschäftiges Treiben, das internationale Flair und zahlreiche Cafés laden am Nachmittag zum Verweilen ein.

Danzig (Gdansk) - die historische Hansestadt mit ihrem architektonisch einzigartigem Rathaus, Artushof, Neptunbrunnen – Wahrzeichen der Stadt – und der imposante Marienkirche. Elegante Patrizier- und Kaufmannshäuser prägen das vornehme Stadtbild, das als Kulisse für die Verfilmung „Die Buddenbrooks“ von Thomas Mann diente.

Sopot/Zoppot & Malbork/Marienburg - Sie besuchen den Dom zu Oliwa/Oliva und werden die Klänge der wunderbaren Barockorgel während einer Vorführung genießen. Anschließend geht es in das Ostseebad Zoppot, welche für die längste Ostseemole Europas bekannt ist und mit Gdingen (Gdynia) und Danzig zusammen die „Dreistadt“ bildet. Nachmittags Fahrt in das Städtchen Marienburg wo Sie mit der hiesigen Wehrburg des Deutschen Kreuzritterordens ein einmaliges und imposantes Bauwerk besichtigen (montags geschlossen). Mit dem weit über die Basteien und Mauern emporragenden Hochschloss und dem Palast des Hochmeisters beeindruckt die Marienburg auch heute noch ihren

Betrachter. Die Ordensburg, die sich auf einer Böschung am rechten Ufer der Nogat erhebt, ist das weltweit größte Backsteinschloss. Ihre Befestigungsanlagen erstrecken sich über eine Fläche von 20 Hektar.

Danzig – Pelplin – Stettin - Auf dem Weg zurück nach Stettin, besuchen Sie das Zisterzienserkloster Pelplin. Das Kloster wurde 1258 von Herzog Sambor II. von Pommerellen in Pogódki (Pogutken) bei Koscierzyna (Berent) gestiftet und 1276 nach Pelplin verlegt. Die Kirche, ein großer Backsteinbau wurde 1323 fertiggestellt, in Form einer dreischiffigen Basilika. Die Innenausstattung stammt überwiegend aus der Barockzeit. Neben der Kirchenanlage befindet sich der Eingang in den kunstvollen gotischen Kreuzgang. In den Klostergebäuden befindet sich heute ein Priesterseminar, in dessen Bibliothek eine der 49 noch existierenden Exemplare der Gutenberg-Bibel aufbewahrt wird.

Zisterzienserkloster Kolbacz/Kolbatz & Szczecinski/Stardard

Das ehemalige Kloster Kolbatz, gehört zu den frühesten Beispielen der Backsteingotik in Westpommern und wurde im 12. Jh. Gegründet. Die Kolbatzer Äbte hatten diplomatische und beratende Funktionen am pommerschen Hof. Aus der klösterlichen Gemeinschaft sind Bischöfe und Theologen hervorgegangen und das Kloster beteiligte sich 1456 an der Gründung der Greifswalder Universität. Durch die Kriege der Jahrhunderte wurde die Anlage sehr in Mitleidenschaft gezogen.

Der Preis für mit einem großen Leistungspaket beträgt pro Person im Doppelzimmer: bei mindestens 20 Personen: 989 €

Zusatzleistungen

Einzelzimmerzuschlag 160 €

Eintritt Stettiner Philharmonie 16 €

Studienreise Ecuador/Galapagos

9919/1

Leitung: Simone Kehl

Beginn: 27.10.2019, 8:00 Uhr

Dauer: 19 x Tage

Raum: Südamerika, Ecuadaor

Kosten: 4.699 €

Anmeldung

Landschaften-Inka-Kultur & Evolutionsparadies ECUADOR & GALAPAGOSINSELN

Ecuador ist zwar das kleinste Land Südamerikas, dafür aber ein ganz besonderes Kleinod: Großartige Landschaften und farbenfrohe Indiomärkte locken den Besucher in dieses wunderschöne Land am Äquator, das schon Alexander von Humboldt faszinierte. Sie wandeln auf seinen Spuren entlang der „Allee der Vulkane“, erleben die quirlige Hauptstadt Quito und die beeindruckende Fahrt mit der „Andenbahn über die „Teufelsnase“, lassen sich vom Charme der spanisch-indianischen Architektur in der UNESCO-Weltkulturerbestadt Cuenca gefangen nehmen, bevor Sie die subtropischen Küstenebenen um Guayaquil erreichen. Ecuador ist geprägt durch seine fruchtbaren Ländereien; man könnte sich fast in einen „Garten Eden“ versetzt fühlen. In der zentralen Andenregion (Sierra) ist die Landschaft mit seiner Bergwelt überaus abwechslungsreich: tiefe und steile Täler, schneebedeckte Vulkane und karge Hochebenen, aber auch eine üppige Vegetation und bunte Tierwelt. Im Osten des Landes (Oriente) liegen die ausgedehnten Regenwälder des Amazonasbeckens. Der Küstenbereich (Costa) hingegen besteht aus flachem Schwemmland und einem niedrigen Küstengebirge, wo auf großen Plantagen Landwirtschaft betrieben wird: Ecuador ist vor allem bekannt für seine Bananen, es werden aber auch Zuckerrohr, Maniok, Mais, Reis, Kartoffeln, Kaffee, Kakao und Zitrusfrüchte angebaut; zudem werden noch Rinder, Schafe und Schweine gehalten. Linienflug ab/bis Guayaquil zum etwa 1.170 km entfernt liegenden Baltra und Besuch von verschiedenen Galápagos-Inseln (UNESCO-Weltnaturerbe) mit ihren einzigartigen Tierpopulationen – ein ganz besonderes Erlebnis, an das man sich sicherlich sein Leben lang gern erinnern wird.

Studienreise Rembrandt Jahr in Amsterdam

9999/30

Leitung: Anne Discher

Beginn: 11.10.2019, 6:00 Uhr
Dauer: 3 x Tage
Raum: Johannisplatz, Bad Sobernheim
Kosten: 769 €
Anmeldung Anne Discher, Tel. 06751/5671, andischer@web.de oder
im VHS- Büro, Tel. 06751/81 117, simone.kehl@bad-sobernheim.de

350 Jahre Rembrandt im Rijksmuseum
- Entdeckungstour Amsterdam
Käseverkostung Grachtenbootsfahrt.
- Rembrandt, zu Schauplätzen aus Rembrandts Leben und Werk
2-stündige Tour
- Besuch des Rembrandtshauses:
Kunst umgibt Sie auch im heutigen Museum - im alten
Haus und in Wechselausstellungen.
- Rijksmuseum und Sonderausstellung Rembrandt „All the
Rembrandts“ Das riesige Rijksmuseum birgt die wichtigsten
künstlerischen Schätze Amsterdams z.B. die berühmte
Nachtwache von Rembrandt. Anmeldeschluss: 5. Juli 2019

Studienfahrt Mykene - Sonderausstellung im Schloss Karlsruhe 9999/25

Leitung: Anne Discher
Beginn: 11.05.2019, 7:30 Uhr
Dauer: 1 x Tag
Raum: Johannisplatz, Bad Sobernheim
Kosten: 63 €
Anmeldung Anne Discher, Tel. 06751/5671 - Email: andischer@web.de oder
im VHS- Büro, Tel. 06751/81 117 oder per Email.: simone.kehl@bad-sobernheim.de

- Mykene - Die erste Hochkultur auf dem Europäischen Festland.
Das Badische Landesmuseum präsentiert nun die weltweit größte kulturhistorische Ausstellung über das
mykenische Griechenland. Über 400 spektakuläre Objekte aus den wichtigsten Museen Griechenlands - von
Schliemanns ersten Funden bis hin zu neuesten Grabungen. Das Badische Landesmuseum im Schloss liegt
im Karlsruher Herzen. Mit seinem Turm bildet es den Mittelpunkt der barocken Planstadt. Gebühr: 41 €
Busfahrt – Hin- und Rückfahrt / Führung durch Altstadt auf den Spuren der Badischen Geschichte. Falkultativ:
Eintritt und Führung durch die Ausstellung im Schloss- Landesmuseum 22 €