

Kurse in Hollenbach Herbst 24 / Frühjahr 25

Yoga für Anf. und Geübte, mit Dagmar Schroebl-Beck

Yin Yoga ist ein sanfter Yogastil, in dem man sich in die Asanas einsinken und dem Körper den Raum und die Zeit lässt, in der jeweiligen Position anzukommen. Yin Yoga verbindet traditionelles Yoga mit den Meridianen der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Praxis buddhistischer Meditation. Dieser Yogastil ist eine Praxis, die Stress abbaut und hilft, den von allen Seiten kommenden Druck abzufedern. "Lerne loszulassen. Das ist der Schlüssel zum Glück." (Buddha)

12 x, am 23.09.2024, 18:15 bis 19:45 Uhr, ; Grund-/Mittelschule; Musikraum 1. OG, Nr. 110, 96,00 €,

Aromapressur, mit Andrea Haiplik

Die Akupressur-Punkte und die ätherischen Öle wirken sowohl auf der zellulären als auch auf der energetischen Ebene, und das macht die beiden doch sehr unterschiedlichen Verfahren so kompatibel. Daraus ergibt sich die Möglichkeit, das Gleichgewicht auf allen Ebenen herzustellen, und eine herrlich unterstützende Methode für unser Leben. Eine sanfte Kombination für diejenigen, die sich mit der Kraft der ätherischen Öle unterstützen wollen.

1 x, am 17.10.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr, ; Grund-/Mittelschule; Aula, 16,00 €,

Vorweihnachtszeit -Basteln, Backen und Kochen für Kinder (ab 8 J.), mit Barbara Straub

Schon bald kommt die vorweihnachtliche Zeit. Wir wollen uns in diesem Kurs mit Basteln, Backen und Kochen darauf einstellen. Weihnachtliche Muffins und ein Gericht mit Wintergemüse stehen auf jedem Fall auf dem Programm. Sonst lasst euch einfach überraschen. Frau Straub bräuchte während des Kurses Unterstützung von einem Erwachsenen. Falls Sie als Eltern oder Großeltern Frau Straub im Kurs unterstützen könnten, melden Sie sich bitte telefonisch bei der vhs-Sachbearbeiterin, Frau Bühle (Telefon 08251/8737-12).

1 x, am 23.11.2024, 10:00 bis 13:30 Uhr, ; Grund-/Mittelschule; Schulküche, 29,00 €,

Yoga für Anf. und Geübte, mit Dagmar Schroebl-Beck

Yin Yoga ist ein sanfter Yogastil, in dem man sich in die Asanas einsinken und dem Körper den Raum und die Zeit lässt, in der jeweiligen Position anzukommen. Yin Yoga verbindet traditionelles Yoga mit den Meridianen der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Praxis buddhistischer Meditation. Dieser Yogastil ist eine Praxis, die Stress abbaut und hilft, den von allen Seiten kommenden Druck abzufedern. "Lerne loszulassen. Das ist der Schlüssel zum Glück." (Buddha)

7 x, am 13.01.2025, 18:15 bis 19:45 Uhr, ; Grund-/Mittelschule; Musikraum 1. OG, Nr. 110, 56,00 €,

Anmeldung / Kontakt:

Web: vhs-aichach-friedberg.de

E-Mail: anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de

Telefon: 08251/87 37 0

Persönlich in der Geschäftsstelle: Steubstraße 3, 86551 Aichach