

HERBST-WINTER-SEMESTER 2024

DIE AZOREN – PORTUGALS JUWELEN IM ATLANTIK (Kurs Nr. 242-11030KB)

Anfang 2022 zum Abklingen der Pandemie bestiegen Gabi Goll und Rudi Kleinhenz erstmals wieder ein Flugzeug. Ziel war die Portugiesische Inselgruppe der Azoren im Atlantik. Flugtechnisch gab es zwischen den Inseln aufgrund enormer Stürme massiv Probleme. Schließlich gelang es doch 7 der 9 Inseln in 3 Wochen zu bereisen. Die allesamt durch Vulkanismus entstandenen Eilande sind landschaftlich spektakulär. Heiße Quellen, Kraterseen, Wasserfälle, gigantische Höhlen, ja sogar Pyramiden gibt es zu bestaunen. Jede Insel hat ihren eigenen Charakter. Der 2.351 m hohe Vulkan Pico auf der gleichnamigen Insel überragt alles und ist gleichzeitig der höchste Berg Portugals! In guter Erinnerung bleibt auch die stets freundliche und hilfsbereite Bevölkerung.

Rudi Kleinhenz

Mittwoch, 02.10.2024 19:00 – 20:30 Uhr

Hescuro Klinik Bad Bocklet

Gebühr: keine – Anmeldung erwünscht

WAS IST HÖRTRAINING (Kurs Nr. 242-36117KB)

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Hörfähigkeit mit einfachen Übungen stärken können. Es wird Ihnen gezeigt, wie Hörprobleme entstehen können und was Sie tun können, wenn sich Ihr Hörvermögen bereits reduziert hat.

Auch ist es interessant die Ursachen im Leben zu erkennen und ggf. zu ändern, die zu einer Hörveränderung geführt haben. Hierbei erklärt Ihnen Andreas Ebert die Zusammenhänge zwischen Veränderungen des Hörens durch unterschiedlichste Ursachen und deren Verarbeitung im Gehirn. Der Kurs eignet sich für alle Menschen mit verändertem Hörvermögen, für Menschen die bereits ein Hörgerät tragen, sowie für Menschen die sehr geräuschempfindlich sind und sich durch Geräusche stark gestresst fühlen.

Mitzubringen sind: Stift, Etui für Hörgeräte (soweit vorhanden). Bequeme Kleidung wird empfohlen, Skript mit Platz für Notizen wird gestellt

Andreas Ebert, Hörtrainer und psychologischer Gesundheitsberater

Samstag, 05.10.2024 9:00 – 11:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 25 € incl. Skript

KURZE EINFÜHRUNG IN WINGWAVE (Kurs Nr. 242-31005KB)

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine innovative Methode zur Stressreduktion und emotionalen Selbstregulation kennenzulernen. WingWave ist ein effektives Kurzzeit-Coaching-Konzept, das Elemente aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren), der EMDR-Therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und der Kinesiologie kombiniert. Mit WingWave können Sie Stress und Ängste abbauen, Ihre Leistungsfähigkeit steigern und emotionale Blockaden lösen.

Inhalte des Kurses: Grundlagen und Ursprung von WingWave, Theoretische Einführung in die Methode, Praktische Übungen zur Selbstanwendung, Möglichkeiten der Integration in den Alltag

Carmen Balling und Gabriele Böhnlein, Heilpraktikerinnen und zertifizierte WingWave-Coaches

Montag, 07.10.2024 19:00 – 20:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 17 €

KULINARISCHE GESCHMACKSERLEBNISSE RUND UM DIE WELT (Kurs Nr. 242-34034KB)

Keine Zeit zu verreisen? Dann kommen Sie doch mit auf eine kulinarische Reise um die Welt. Unsere Reise führt uns nach Süd- und Nordamerika, in die Karibik über Russland, Laos, bis nach Südafrika und Australien. Es erwarten sie verschiedene Geschmackserlebnisse rund um die Welt. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behältnisse für übrige Speisen

Bernd Rösner

Dienstag, 08.10.2024 18:30 – 21:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula (Eingang über Pausenhof)

Gebühr: 17,50 € (zzgl. ca. 11-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

BURLESQUE STYLE (Kurs Nr. 242-33030KB)

Anmutige Posen, ästhetische Bewegungsabläufe, ein attraktiver fließender Gang, dazu eine unglaubliche Ausstrahlung. Die Dozentin gibt in diesem Workshop eine Menge Tipps und Tricks um das „gewisse Etwas“ zu erhalten. Zur modernen Cabaret-Musik wird in lockerer Stimmung Erlerntes ausprobiert und geübt. Das Fotoshooting zum Ende des Kurses lässt die positive Veränderung für jede Teilnehmerin sofort sichtbar werden. Jede Frau kann teilnehmen und profitiert davon.

Mitzubringen: körpernahe bequeme Kleidung (z.B. Leggings u. enges T-Shirt) oder ein figurbetontes Kleid, Absatzschuhe oder High Heels (kein Muss!) und alternativ flache Schuhe wie Ballerinas oder Gymnastikschuhe

Petra Schmitt

Samstag, 12.10.2024 14:00 - 16:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula

Gebühr 27 €

EINBLICK IN DIE WELT DER VITAL- UND HEILPILZE (Kurs Nr. 242-36035KB)

Der Kurs bietet einen kurzen Einblick in die Welt der Vital- und Heilpilze und richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen möchten.

Die Teilnehmer lernen verschiedene Vital- und Heilpilze wie Reishi, Shiitake, Maitake, Cordyceps, Löwenmähne, Chaga und den Birkenporling kennen. Die gesundheitlichen Vorteile dieser Pilze werden erläutert und deren gesundheitlichen Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten erklärt. Vital- und Heilpilze können das Immunsystem stärken, die Leber- und Nierenfunktion unterstützen, die kognitiven Fähigkeiten verbessern, sie haben antioxidative Eigenschaften und Antitumor-Effekte. Durch diesen Kurs bekommen Sie ein erstes Verständnis für die vielen gesundheitlichen Vorteile von Vital- und Heilpilzen und lernen wie Sie diese in ihren Alltag integrieren können.

Carmen Balling, Heilpraktikerin u. erfahrene Expertin für Naturheilkunde mit fundiertem Wissen über Heilpilze

Donnerstag, 17.10.2024 19:00 – 20:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 10 €

ENNEAGRAMM (Kurs Nr. 242-14005KB)

Geht es Ihnen nicht auch so, dass Sie sich über einen bestimmten Typ Mensch immer wieder ärgern, mit einem Mitarbeiter nicht klarkommen oder auch, dass Sie selbst in immer die gleiche Falle tappen? Das Enneagramm zeigt neun verschiedene Typen auf. Die Typologie hilft uns zu verstehen, wie jeder einzelne der neun Typen denkt, fühlt und daraus handelt. Dabei geht es nicht darum, Menschen in eine Schublade zu stecken, sondern vor allem, sich selbst und Andere besser verstehen zu können. Zudem lässt sich im Enneagramm die Entwicklungsmöglichkeit eines jeden Typs entdecken. Die gewonnen Erkenntnisse können sowohl im beruflichen und ehrenamtlichen als auch im privaten Kontext helfen, reflektierter und sich selbst sowie anderen gegenüber toleranter zu sein. Das Enneagramm ist darüber hinaus ein sehr anschauliches Hilfsmittel, sich auf dem eigenen inneren spirituellen Weg weiterzuentwickeln und zu einem vollständigen „runden“ Menschen zu werden.

Klaus Schmidt, Business Coach nach EMCC, Wingwave-Coach, Logotherapeut

Mittwoch, 23.10.2024 19:00 – 22:00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Gebühr 22 €

ÄTHIOPIEN UND SUDAN – AFRIKA AUF SEINE SPANNENDSTE ART (Kurs Nr. 242-11029KB)

In Addis Abeba beginnt dieser vorletzte Teil der Afrika-Umrandung von Gabi Goll und Rudi Kleinhenz im eigenen Toyota Landcruiser. Mit Globetrotter-Freunden aus Saarbrücken unternahm man eine organisierte Tour in die Danakil-Depression, dem tiefsten Punkt Afrikas. Landschaften wie von fernen Welten empfingen die deutschen Reisenden. Der Vulkan-See Erta Ale ist eine Weltauszeichnung. Axum, der Ort an dem die Bundeslade aufbewahrt wird, wurde ebenso besucht, wie der Awash-Nationalpark. Dort musste man sich gegen eine Affenbande verteidigen. Auf dem Weg aus dem Park gab es einen üblen Rahmenschaden am Landcruiser, der geschweißt werden musste. Dann trennten sich Gabi und Rudi von ihren Freunden und reisten in den Sudan weiter. Von Khartoum aus flog Gabi nach Hause und ein Essener Globetrotter-Kumpel fuhr mit Rudi von hier bis nach Bad Kissingen. Aber das ist eine andere Geschichte.

Rudi Kleinhenz

Montag, 28.10.2024 19:00 – 20:30 Uhr

Hescuro Klinik Bad Bocklet

Gebühr: Keine – Anmeldung erwünscht

PATIENTENVERFÜGUNG/ VORSORGEVOLLMACHT (Kurs Nr. 242-13091KB)

Ihr Wille hat Bedeutung – auch in Situationen, in denen Sie ihn nicht mehr selbst äußern können. Wir alle - gleich welchen Alters - können unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation kommen, in der wir selbst keine Entscheidungen mehr treffen können. Zunehmend mehr Menschen möchten für solche Lebens- und Behandlungssituationen mit einer Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung vorsorgen. Vielen fallen die mit dem Thema verbundenen Entscheidungsprozesse jedoch nicht leicht. An diesem Termin möchten wir Sie über die Erstellung einer PV/ VV informieren und Ihre Fragen dazu beantworten.

Ambulanter Hospizdienst der Malteser e.V. (Willi Rauch)

Donnerstag, 31.10.2024 16:00 – 18:00 Uhr

Rathaus Sitzungssaal

Gebühr: keine – eine Anmeldung ist erforderlich

HOCHSENSIBILITÄT – ERKENNEN UND VERSTEHEN (Kurs Nr. 242-12030KB)

Hochsensibilität ist keine neuromodische Strömung, kein eingebildeter Zustand und schon gar keine Krankheit. Ganz im Gegenteil handelt es sich dabei um eine handfeste körperliche Ausstattung, die von Evolution und Natur aus als überlebenswichtig gewollt ist.

Was versteht man ganz konkret unter Hochsensibilität? Warum wird sie auch als Hochleistungsbegabung im Bereich der Wahrnehmung beschrieben? Wie merkt man, ob man wirklich hochsensibel ist? Warum sind alle Lebewesen mit diesem Persönlichkeitsmerkmal existenziell wichtig für die Gemeinschaft, in der sie leben? Warum sind hochsensible Menschen aber auch gleichzeitig stärker anfällig für Stressreaktionen, Erschöpfung und Ausbrennen? Diese und vielen weiteren Fragen zum Thema geht die Dozentin in ihrem informativen Vortrag unter Einbeziehung aktueller Forschungsergebnisse auf den Grund. Fragen zum Thema sind im Anschluss möglich.

Der Vortrag ist nicht nur hilfreich für das eigene Selbstverständnis hochsensibler Menschen, sondern er eignet sich auch für Eltern, Partner, Freunde, Erzieher/innen und Lehrkräfte.

Maria Albrecht-Martin

Donnerstag, 14.11.2024 19:00 – 20:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 10 €

AQUATRaining I und II sind ausgebucht

Mittwoch, 11.09.2024 – 13.11.2024

CHINESISCHE ASTROLOGIE - ZEITENWENDE (Kurs Nr. 242-14000KB)

Wie können wir mit der neuen Zeitenwende (Li Feuer 2024-2043) die Chance des Lebens erkennen und nutzen? Nach der chinesischen Astrologie beginnt in diesem Jahr mit dem Feuer-Element eine wichtige Zeitenwende, die 20 Jahre andauern wird. Was hat es für den einzelnen Menschen im Alltag, in der Ausbildung, im Beruf, in der Partnerschaft und in der Freizeit für eine Bedeutungen? In einem 3-teiligen Kurs werden die Teilnehmer einen Einblick in die chinesische Astrologie nach Yi-Jing (Buch der Wandlung) bekommen und Grundwissen über die 12 Tierkreiszeichen erfahren. Die 5 Elemente-Lehre sowie die Lebens- und Beziehungszyklen werden besprochen mit dem Ziel die Qualitäten des Jahres und der Jahrzehnte zu erkennen. Mit diesem Wissen haben Sie die Möglichkeit sich rechtzeitig neu zu orientieren und im Einklang mit den 5 Jahreszeiten und der Organ-Zuordnung gesund zu leben.

Wie Zhang

Samstag, 16.11., 23.11. und 30.11.2024 9:30 - 12:30 Uhr

Schule Bad Bocklet / Eingang über Pausenhof

Gebühr 54 €

STREETFOOD – INTERNATIONALE LECKEREIEN AUF DIE HAND (Kurs Nr. 242-34037KB)

Streetfood ist weltweit beliebt. Ob mit Fleisch, Fisch, Gemüse, als Curry oder Suppe, im Fladenbrot oder als gefüllte Teigtasche oder auch als süße Variante, die Auswahl ist riesig. Die Geschmäcker sind vielfältig und werden Sie sicher begeistern. Also kommen Sie mit auf eine Reise um die Welt und probieren Sie die leckeren Streetfoodgerichte.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behältnisse für übrige Speisen

Bernd Rösner

Dienstag, 19.11.2024 18:30 – 21:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula (Eingang über Pausenhof)

Gebühr: 17,50 € (zzgl. ca. 11-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

AUGENTRAINING BEI KURZSICHTIGKEIT, WEITSICHTIGKEIT U. HORNHAUTVERKRÜMMUNG

(Kurs Nr. 242-36111KB) Täglich 15 Minuten Augentraining wirken sich bereits positiv auf die Augen aus – ganz egal wie hoch Ihre Brillenwerte sind und wie lange Sie schon Brillenträger sind. In diesem Kurs zeige ich Ihnen die effektivsten Augenübungen, die Sie spielend leicht in Ihren Alltag einbauen können. Finden Sie heraus, welche Übungen für Sie am geeignetsten sind und Ihnen Freude bereiten und lernen Sie alternative Methoden kennen, die Ihre Sehkraft positiv beeinflussen. Inhalt: Augenübungen bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und für Hornhautverkrümmung - Entspannungsübungen für die Augen – Gehirnintegrationsübungen – Fusionsübungen – Körperentspannungstechniken - Integration von Sehübungen im Alltag

Caroline Ebert, Augenoptikmeisterin, ganzheitliche Sehtrainerin und Buchautorin

Samstag, 07.12.2024 9:00 – 12:00 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 29 €

AUFBAUKURS AUGENTRAINING (Kurs Nr. 242-36112KB)

Dieser Kurs ist für all diejenigen gedacht, die bereits den Kurs „Augentraining“ von Frau Ebert besucht haben und weiterführende Übungen erlernen möchten.

Caroline Ebert, Augenoptikmeisterin, ganzheitliche Sehtrainerin und Buchautorin

Samstag, 07.12.2024 14:00 – 17:00 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 29 €

Anmeldung im Rathaus Bad Bocklet oder Online

09708/9122-27 (Frau Bauer) / www.vhs-kisshab.de / www.badbocklet.de