

HERBST-WINTERSEMESTER 2025

AQUATRaining I und II sind ausgebucht

Mittwoch, 17.09.2025

KULINARISCHES GRIECHENLAND (252-34034KB)

Vorgestellt werden Gerichte von der Suppe über Gerichte mit Fleisch, Fisch, Gemüse, Käse Dessert und Gebäck. Wir kochen u.a. Griechische Knoblauchsuppe, Pita Brot aus der Pfanne, Hühnchen mit Feigen, Fisch a la Spetses, Kritharaki-Gemüse-Auflauf, Griechischer Salat mit gebratenem Schafskäse, Blumenkohl Kapama, Aprikosencreme, Baklavas (Griechisches Gebäck). Danach kann geschlemmt werden.

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

Bernd Rösner

Dienstag, 30.09.2025 18:30 – 21:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche (Eingang Straße Am Hofacker)

Gebühr: 17,50 € (zzgl. ca. 10-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

DAS KÖNIGREICH SAUDI-ARABIEN (252-11029KB)

– ein lange verschlossenes Land hat sich dem Tourismus geöffnet

Im Jahr 2015 versuchte Rudi Kleinhenz vergeblich, ein Visum für Saudi-Arabien zu bekommen. Selbst das persönliche Erscheinen auf dem Konsulat in Frankfurt war ergebnislos. Umso einfacher war alles im Jahr 2023. Online-Visum-Beantragung, Kreditkartenzahlung und 24 Stunden später war die Einreise perfekt. Mit einem Mietwagen mit Bodenfreiheit legten Gabi Goll und Rudi Kleinhenz über 6.000 km in diesem Land der endlosen Weiten zurück. Die Gastfreundschaft der Menschen ist schon fast erdrückend, egal wo man hinkommt, man wird zum Verweilen schon fast gezwungen. Das ganze Land ist voller beeindruckender Kultur- und Naturschätze. Die Skyline von Riad, die uralten Felsentempel von Al Ula oder die spektakuläre Aussicht am „Edge of the World“. Ein Superlativ jagt das nächste. Die heilige Stadt Medina, für Nichtmoslime lange Zeit tabu, ist nun auch für Touristen zugänglich. Nur die heiligste aller Städte, Mekka ist immer noch absolute Verbotzone, aber...

Rudi Kleinhenz

Montag, 13.10.2025 19:00 – 20:30 Uhr

Hescuro Klinik Bad Bocklet

Kostenfrei – Anmeldung erbeten

TCM WORKSHOP SPÄTSOMMER UND HERBST (252-36083KB)

Nach der chinesischer Fünf-Elemente-Lehre ist dem Spätsommer das Erdelement zugeordnet, dem Herbst das Metallelement. Wer im Spätsommer gut ausgeruht ist und die „Ernte“ gut gespeichert hat, stärkt damit seine „innere Mitte“, wie Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse, das Gewebe und den Mundbereich. Diese stabile Basis bildet gewissermaßen einen „Hügel“, in dem das Metallelement verbunden mit Lunge, Dickdarm, Haut und Nase eingebettet liegt. Eine 100 Tage Darmkur mit Effektiven Mikroorganismen kann die Darmflora wieder aufbauen. So gestärkt kann der Körper im herbstlichen Wind widerstandsfähig gegenüber Grippe, Magen-Darm-Infekten und anderen Beschwerden bleiben. Rettichsuppe, Ingwer, Beifuß als Tee, Wickel, Fußbad oder in Form von Moxibustion sind in der kühleren Jahreszeit hilfreiche Begleiter. Frau Zhang gibt dazu aus ihrer reichlichen Praxiserfahrung wertvolle Tipps zur Ernährung und Selbstbehandlung.

Wei Zhang

Samstag, 25.10.2025 9:30 - 12:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet / Eingang von Straße am Hofacker

Gebühr 18 €

UNTERWEGS IM INDISCHEN HIMALAYA (252-11030KB)

- ein Mönch aus Ladakh zeigt uns seine Heimat

Irgendwann 2018 kam den Globetrotter-Freunden Heinz Zimmer aus Saarbrücken und Rudi Kleinhenz aus Bad Kissingen die Idee, das höchstgelegene Globetrottertreffen der Welt zu veranstalten. Heinz hat schon vor Jahrzehnten Freundschaften in dieser Region der Welt geschlossen. Eine davon ist Lama Konchog Samten, der sofort im Boot war und den beiden Deutschen eine tolle Reise durch seine Heimat anbot. Mit insgesamt 15 Teilnehmern, die meisten sind Mitglieder der Dt. Zentrale für Globetrotter (dzg), eigentlich individuell allein Reisende, traf man sich in Leh, der Hauptstadt von Ladakh. Das zur selben Zeit auch der Dalai Lama in Leh erwartet wurde, war ein Höhepunkt der ganz besonderen Art schon fest eingeplant. Mit 4 Taxis wurden dann 1.500 km in Höhen weit über 3.000 m zurückgelegt. Höhepunkt der Reise im wahrsten Sinn des Wortes der mit 5.359 m dritthöchste befahrbare Pass der Welt. Durch Lama Samten bekam die Gruppe einzigartige Einblicke in Kultur, Religion und Leben der Menschen vor Ort. Es war nicht nur für Rudi Kleinhenz, der damals schon 160 andere Länder der Erde bereist hatte, ein wirklich außergewöhnlicher Trip in eine fremde faszinierende Welt hoch über den Wolken!

Rudi Kleinhenz

Montag, 27.10.2025 19:00 – 20:30 Uhr

Hescuro Klinik Bad Bocklet

Kostenfrei – Anmeldung erbeten

BACKEN MIT SAUERTEIG UND HEFE (252-34037KB)

In diesem Kurs backen wir Brot und Brötchen mit selbst an gesetzten Sauerteig. Außerdem Baguette und Partygebäck aus Hefeteig und eine schnelle Brotvariante mit Backpulver. Zum Probieren gibt's verschiedenen pikante Brotaufstriche, ein fränkischer Wurstsalat und eine leckere Buttermischung und ein Nachtisch. Dabei wird genau besprochen wobei es beim Brotbacken ankommt. Zum Mitnehmen gibt es noch ein paar Löffel von Sauerteig, womit Sie dann wieder Sauerteig ansetzen können. Bitte kleines Glas mit Schraubverschluss mitbringen.

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

Bernd Rösner

Dienstag, 28.10.2025 18:30 – 21:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche (Eingang von Straße Am Hofacker)

Gebühr: 17,50 € (zzgl. ca. 9-10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

KURZE EINFÜHRUNG IN WINGWAVE (252-31008KB)

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

Donnerstag, 30.10.2025 19:00 – 20:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 17 €

RESILIENZ UND SINNSUCHE – WAS MICH STARK MACHT (252-12020KB)

Fühlen Sie sich auch öfter ausgelaugt, sehen kein Licht am Horizont des Arbeitshimmels, ächzen unter den Anforderungen, die Ihr Beruf in diesen anspruchsvollen Zeiten mit sich bringt? Und das, obwohl Sie diesen lieben? Kommen dann noch Probleme und Schwierigkeiten im privaten Umfeld hinzu, denen Sie sich kaum gewachsen fühlen, würden Sie am liebsten alles hinwerfen und sich erst einmal eine Auszeit gönnen. Die eigene Resilienz zu stärken, kann diesen Gefühlen entgegenwirken. Wenn Sie einen Sinn in Ihrem Tun finden, stärkt dies Ihre Resilienz. Denn nach Viktor Frankl, dem großen Wiener Psychologen, bleiben diejenigen physisch und psychisch stabil, die einen Sinn in ihrer aktuellen Lage finden oder bereits sehen.

Neben einem kurzen Überblick über das Leben Viktor Frankls und einer kurzen Einführung zu Resilienzfaktoren gehen wir auf die Suche nach unseren Sinnspuren.

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

Donnerstag, 13.11.2025 19:00 – 22:00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Gebühr 22 €

WAS IST HÖRTRAINING (252-36117KB)

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

Freitag, 14.11.2025 16:00 – 18:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 25 € incl. Skript

WORKSHOP BURLESQUE-STYLE: BASICS FÜR JEDE FRAU (252-33030KB)

Anmutige Posen, ästhetische Bewegungsabläufe, ein attraktiver fließender Gang, dazu eine unglaubliche Ausstrahlung. Die Dozentin gibt eine Menge Tipps und Tricks damit die Teilnehmerinnen zukünftig das „gewisse Etwas“ erhalten. In lockerer Stimmung werden zur modernen Cabaret-Musik zuerst die Grundlagen des Burlesque-Styles: das Posing, Laufen und Pumps & Grinds geübt und im Anschluss durch eine kleine Mini-Choreografie verinnerlicht. Beim Foto-Shooting zum Ende des Workshops gibt es dann nochmals individuelle Tipps für jede Teilnehmerin wie diese sich auch im Alltag vorteilhaft präsentieren kann.

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, 15.11.2025 14:00 - 16:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula (Eingang von Straße Am Hofacker)

Gebühr 27 €

TCM DIÄTETIK IN DEN WECHSELJAHREN (252-36081KB)

Mit ihrer eigenen Erfahrung in den Wechseljahren erläutert Frau Zhang den Teilnehmerinnen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die zugrunde liegenden Ursachen. Dabei geht sie insbesondere auf die Ernährungsumstellung in Abhängigkeit von der Art der Beschwerden ein, z.B. Was bedeutet ein Leber-Yin-Mangel, ein Nieren-Yin-Mangel oder eine Kombination aus beiden? Selbstbehandlungsmethoden wie Akupressur an Körper- und Ohrpunkten, *Paida*-Gymnastik sowie praktische Tipps zur Anwendung von Heilmitteln wie Goji-Beeren, Schisandra-Beeren oder Chrysanthemen Tee werden vorgestellt. Auch die Anwendung einer Licht-Yam-Creme zur Unterstützung bei Stress und depressiven Phasen wird erklärt. Anhand von Beispielen zeigt Frau Zhang wie Frauen in den Wechseljahren ihren Alltag im Einklang mit dem Biorhythmus besser bewältigen können.

Wei Zhang

Samstag, 15.11.2025 9:30 - 12:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet / Eingang von Straße am Hofacker

Gebühr 18 €

TCM WORKSHOP WINTER (252-36082KB)

Mit dem Winter beginnt am 21. Dezember die Hochphase der Nieren (17:00–19:00 Uhr) und der Blase (15:00–17:00 Uhr). Beide Organe sind dem Wasserelement zugeordnet und benötigen in den lichtarmen Monaten besondere Zuwendung, vor allem Wärme. Anhand einer Fünf-Elemente-Lebensmittelliste erklärt Frau Zhang, warum zum Beispiel warmes Quellwasser im Winter besser geeignet ist als salzhaltiges Mineralwasser, das thermisch als kalt gilt. Tipp: Schwarze Bohnen in einer kräftigenden Suppe sowie gerösteter schwarzer Sesam sind ideale Winterbegleiter.

Welche Selbstbehandlungen stärken das Yang, welche schwächen es?

Antworten darauf gibt es durch praktische Empfehlungen: Ingwer und Beifuß – ob als Tee, Wickel oder Fußbad – helfen, das Yang zu aktivieren. Besonders in den kältesten 3x9 Tagen (nach traditioneller Zeitrechnung) kann Moxibustion die Gesundheit stabilisieren, Anti-Aging-Effekte unterstützen und gegen Blasenentzündungen und häufigen Harndrang eingesetzt werden. Wenn unser Körper über ausreichend Yang-Energie verfügt, können Krankheiten nicht bleiben.

Wei Zhang

Samstag, 22.11.2025 9:30 - 12:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet / Eingang von Straße am Hofacker

Gebühr 18 €

DIE WELT DER ÄTHERISCHEN ÖLE (252-36016KB)

Sie werden auf einer Reise in die Welt der Düfte mitgenommen in dem Sie ätherische Öle mit therapeutischer Qualität kennenlernen. Durch praktische Anwendungen erfahren Sie die unterstützenden Eigenschaften und den einfachen Einsatz im Alltag an Körper, Geist und Seele. Mit diesen einfachen Methoden werden Sie Ihren Alltag gestärkt begegnen können.

Michaela Maack, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ernährung, ätherische Öle mit therapeutischer Qualität und weitere

Mittwoch, 26.11.2025 18:00 – 19:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Kostenfrei – Anmeldung ist erforderlich

HOMÖOPATHISCHER HAUSAPOTHEKENKURS – SPEZIELL FÜR ELTERN (252-36072KB)

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, insbesondere an Eltern, welche zusätzlich zur Schulmedizin die klassische Homöopathie anwenden möchten. Lernen Sie den Umgang mit ausgewählten homöopathischen Mitteln, um Ihre Kinder bei akuten Beschwerden unterstützen zu können. Hinweis auf das Heilmittelwerbegesetz: Die Anwendung von Homöopathie ersetzt nicht den Arztbesuch und es werden mit dem Kurs keine Heilversprechen gegeben.

Bastian Sauerbier - B.Sc. in Lebensmitteltechnologie u. Heilpraktiker

Dienstag, 09.12.2025 17:00 - 18:00 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula

Gebühr 7 €

ENTGIFTUNG DURCH DIE HEILKRAFT DER ERNÄHRUNG (252-36022KB)

Weihnachten steht vor der Tür! Ist es nicht jedes Jahr dasselbe, wir haben geschlemmt waren ein bisschen bequemer als sonst und am Silvester Abend wissen wir, dass muss ein Ende haben, ab nächstes Jahr ernähren wir uns gesund. Doch wie schnell verfallen wir dann wieder in alte Gewohnheiten und das nun Jahr für Jahr. Es ist ein ganz natürlicher Reflex, dass wir das Bedürfnis haben unseren Körper zu entgiften und zu reinigen, Altlasten auszuscheiden und uns mit neuer frischer Energie zu versorgen. Doch das Angebot was uns gerade am Anfang des Jahres überschüttet, erschlägt uns schon fast und die Frage stellt sich: „Was genau ist das richtige für mich, was ich auch gut und leicht in meinen Alltag integrieren kann.“

Bei dem Vortrag "Entgiftung durch die Heilkraft der Ernährung" erfahren Sie, wie Sie durch einen bewussten Umgang Ihrer Essgewohnheiten innerhalb von 7 Wochen wieder zu einer gesunden achtsamen Nahrungsaufnahme kommen, die Spaß macht und Ihnen sowie Ihrer Familie einen zufriedenen und glücklichen Lebensstil bereiten.

Michaela Maack, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ernährung, ätherische Öle mit therapeutischer Qualität und weitere

Mittwoch, 10.12.2025 18:00 – 19:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Kostenfrei – Anmeldung ist erforderlich

EIN GANZHEITLICHER LEBENSSTIL (252-36075KB)

Diese Informationsveranstaltung legt unter Berücksichtigung der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse dar, wo und wie im menschlichen Organismus Energie zur Verfügung gestellt wird. Ferner beschäftigt sie sich damit, ob ein energetischer Zusammenhang zwischen dem Grob- und Feinstofflichen besteht. Sie erläutert auch, wie durch bestimmte Methoden (z.B. Entspannungstechniken) und kraftvolle Pflanzennahrung zur besseren Lebensqualität gefunden werden kann.

Bastian Sauerbier - B.Sc. in Lebensmitteltechnologie, Heilpraktiker &

Donnerstag, 11.12.2025 17:00 - 18:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula (Eingang von Straße Am Hofacker)

Gebühr 10 €

KINDER KOCHEN MIT – EINFACHE GERICHTE GEMEINSAM ZUBEREITET (252-60014KB)

Können denn Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen?

Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen näheren Bezug zu Lebensmitteln.

Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern.

Bitte mitbringen: Schürze, Schüsseln für übriggebliebenes, Unkostenbeitrag 4 € pro Familie bar vor Ort)

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familie mit Kindern von 0-3 Jahren vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt

Martina Edelmann, Diätassistentin, Ernährungsberaterin DGE)

Freitag, 12.12.2025 15:00 – 18:00 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche (Eingang von Straße Am Hofacker)

Kostenfrei – Anmeldung bei vhs erforderlich

HERZGESUND KOCHEN (252-34285KB)

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? In diesem Kochkurs lernen Sie, wie eine herzfrendliche Küche im Alltag aussehen kann.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Schüsseln für übrig gebliebene Speisen, Geschirrtücher

(Unkostenbeitrag 5 € pro Person bar vor Ort)

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt

Martina Edelmann, Diätassistentin, Ernährungsberaterin DGE)

Dienstag, 16.12.2025 17:00 – 20:00 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche (Eingang von Straße am Hofacker)

Kostenfrei – Anmeldung bei vhs erforderlich

SCHRÖPFEN – EIN VIELSEITIGES HAUSMITTEL (252-36086KB)

Eine uralte Methode der Gesundheitspflege ist mit dem modernen Schröpf-Set kinderleicht auszuführen. Das Schröpfen wird angewendet gegen alle möglichen Wehwehchen (Schulter, Rücken, Glieder). Der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem gestärkt; außerdem wirkt das Schröpfen entschlackend und entzündungshemmend. Falls Sie bereits ein Schröpf-Set besitzen, dann gerne mitbringen.

Wie Zhang

Samstag, 24.01.2026 9:30 - 12:30 Uhr

Schule Bad Bocklet / Eingang Straße Am Hofacker

Gebühr 18 €

Anmeldung im Rathaus Bad Bocklet oder Online

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