



Volkshochschule Sauerlach  
Brunnthal | Hofolding | Faistenhaar

# MEGATREND DIGITALISIERUNG

Programm  
Herbst und Winter  
2018 | 19

## 42111 Sie werden Ihr „Grünes Wunder“ erleben!

---

Wildkräuter und -pflanzen waren schon immer hilfreiche Wegbegleiter des Menschen. Das fortgeschriebene Wissen um sie wurde zu einem unschätzbaren Teil unserer Kultur. Vom Frühling bis in den Herbst bietet uns die Natur eine unerschöpfliche Vielfalt an heilsamer und stärkender Pflanzenkraft. Nur, wer verwendet sie heute noch, unsere kleinen Wunder am Wegesrand? Bereits kleine Portionen von ihnen stärken unseren Körper und fördern allgemein unsere Gesundheit.

Bitte mitbringen:

Trinkglas, Teetasse, Teller, Messer, Gabel.

Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.

Barbara Pfäffle-Eitel

zertifizierte Kräuterpädagogin

Sonntag, 30.09.18, 14.00 – 16.15 Uhr

19,50 € inkl. 3,50 Zutatenpauschale

Reiterhof Portenläng

Portenläng, 85649 Brunenthal



## 46152 Heilsame Entspannung mit den Übungen der Progressiven Muskelentspannung (PME)

---

### Auch für Anfänger

Mit der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Dr. Jacobson erreichen Sie schon nach kurzer Zeit spürbare Entspannungsreaktionen im körperlichen und seelischen Bereich. Sie lernen durch An- und Entspannungsübungen verschiedene Muskelgruppen zu lockern, um sich von Stressfolgen zu erholen. Diese einfachen Übungen helfen auch bei körperlichen Beschwerden, wie z.B. Kopf- und Rückenschmerzen aber auch bei gestörtem Schlaf. Bitte mitbringen: bequeme Unterlage, Socken, Kissen und Decke.

Barbara Neumayer-Strebl, Entspannungspädagogin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

ab Dienstag, 20.11.18, 19.00 – 20.30 Uhr, 8x

max. 8 Teiln., 64 €

Bewegungsraum, Caritas Kindergarten St. Nikolaus

85649 Brunenthal

## **46227      Feldenkrais – Schnupperstunde**

---

Kostenlose Schnupperstunde zu 46628  
Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 10.10.18, 19.00 – 20.00 Uhr

## **46228      Feldenkrais**

---

Ist Ihr Nacken oder Ihre Schulterpartie chronisch steif und verspannt? Leiden Sie unter Rückenschmerzen? Fühlen Sie sich manchmal unbeweglich und verkrampft? Wenn ja, dann können Sie mit Hilfe der Feldenkrais-Methode Ihren ganzen Körper entspannen und durch bewusste Bewegungen mehr Beweglichkeit erlernen. So können sich chronische Muskelverspannungen lösen und eine verbesserte Haltung für das alltägliche Leben entdeckt werden. Alles auf leichte Art und Weise. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken

Frauke Burmester

Physiotherapeutin, Feldenkraispädagogin

ab Mittwoch, 17.10.18, 19.00 – 20.00 Uhr, 12x, max. 12 Teiln.

62,40 €

Bewegungsraum, Caritas Kindergarten St. Nikolaus

85649 Brunthal

## **46376      Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues**

---

Spüren Sie Ihre Weiblichkeit, helfen Sie sich selbst bei hormonbedingten Befindlichkeiten wie z.B PMS oder Wechseljahrsbeschwerden. Hormon Yoga ist geeignet für alle Frauen über 35 Jahre, es fördert die Hormonbildung, wirkt verjüngend und fördert die Ausgeglichenheit. Wir nehmen uns Zeit zum Erlernen von Atemtechniken und Asanas. Diese setzen wir dann zusammen zu einem Übungsprogramm, das Sie mit nach Hause nehmen können. Der Workshop ist geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Es sind keine Vorkenntnisse im Yoga nötig. Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, evtl. Gurt und Block, leichte Mahlzeit für die Mittagspause

Ursula Haberkorn

Yogalehrerin (BYV), Hormon Yoga

Samstag, 10.11.18; 10.00 – 16.00 Uhr

max. 12 Teiln., 34 €

Mehrzweckraum Brunthal Grundschule

## 46625 Kick Power

---

Kick Power ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus den asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts zu Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

(30 Min. Kick Power, 30 Min. Kräftigung)

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

Hilda Boos, Zumba® Fitness Instructor

Dienstag, 09.10.18, 20.20 – 21.20 Uhr

Dienstag, 16.10.18, 20.20 – 21.20 Uhr

Dienstag, 23.10.18, 20.20 – 21.20 Uhr

Dienstag, 06.11.18, 20.20 – 21.20 Uhr

max. 12 Teiln., 33 €

Bewegungsraum AWO Kinderhaus Gänseliesel

Tannenstraße 27, Brunenthal

## 46626 Kick Power

---

Wie 46625, aber

Hilda Boos, Zumba® Fitness Instructor

ab Dienstag, 15.01.19, 17.45 – 18.45 Uhr, 4 x

max. 12 Teiln., 33 €

Bewegungsraum AWO Kinderhaus Gänseliesel

Tannenstraße 27, Brunenthal



## **46678 Hochzeitskurs nicht nur für Brautpaare**

---

Für alle, die sich auf der Tanzfläche sicher bewegen wollen, nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgäste ist dieser Kurs. Sie lernen langsamen Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco Fox.

Renate Ascherl

ab Mittwoch, 17.10.18, 19.30 – 21.00 Uhr, 4x

max. 20 Teiln., 29 €

Pfarrsaal, Hofolding, Fichtenstr 10

85649 Brunnthal-Hofolding

## **46679 Hochzeitskurs nicht nur für Brautpaare**

---

Wie 46678, aber

ab Mittwoch, 16.01.19, 19.30 – 21.00 Uhr, 4x





Ihr  
vhs  
Team



Sie finden hier nur eine Auswahl  
unseres Programms, weitere Kurse  
an der vhs Sauerlach in unserem  
Programmheft oder unter [www.vhs-sauerlach.de](http://www.vhs-sauerlach.de)

Eine Anmeldung vor Kursbeginn ist für alle  
Veranstaltungen erforderlich.

Das Programmheft legen wir für Sie aus



In Brunthal:

Rathaus, Raiffeisenbank und Dorfladen



In Hofolding:

Bücherei



In Faistenhaar:

Raiffeisenbank und Metzgerei Hafner

Für eine persönliche Beratung  
und Anmeldung erreichen Sie uns:

Brunthal: Rathaus, Sitzungssaal

Neu: Geschäftszeiten Brunthal

Montag von 16.00 bis 18.00 Uhr

Telefon 08102 – 890 70

Geschäftsstelle, vhs Sauerlach  
Bahnhofstraße 5  
82054 Sauerlach  
Telefon 08104 – 66 80 95  
Telefax 08104 – 66 80 97  
[www.vhs-sauerlach.de](http://www.vhs-sauerlach.de)  
E-Mail: [info@vhs-sauerlach.de](mailto:info@vhs-sauerlach.de)

Geschäftszeiten Sauerlach  
Montag, Dienstag, Mittwoch  
10.00 – 12.00 Uhr  
und  
Donnerstag  
16.00 – 18.00 Uhr