

## Erstes Halbjahr 2012

Kontakt Daten der Volkshochschulen befinden sich auf der letzten Seite

### **Autogenestraining „extra fein“ mit Tipps für einen entspannten Alltag und Klangmeditation**

Autogenes Training schenkt wohltuende Entspannung, beruhigt den Geist und stärkt das innere Gleichgewicht. Mit dieser Methode können Sie sich selbst in einen tiefen Entspannungszustand versetzen. Die positiven Folgen sind Muskelentspannung, Stressreduzierung und verbessertes Konzentrationsvermögen.

Neben dem Erlernen der Entspannungsmethode, erwarten Sie viele hilfreiche Anregungen wie sie Ihren Alltag mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit erfüllen können. Klangmeditationen runden die einzelnen Kurstage harmonisch ab. Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

**Veranstaltungsort:** Insel für ganzheitliches Wohlbefinden, Untermarkt 17 – III, Wor.

Termin: Mi. 01.02. – 21.03. ( nicht am 22.02. ) 20.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 70.- ( inkl. Kursunterlagen und Getränke )

**Anmeldung über VHS Geretsried**

### **Den Gedankenstrom zur Ruhe bringen**

Kennen Sie das Gefühl, wenn im Kopf nur noch endlose Gedankenschleifen kreisen? An diesem Kurs lernen Sie effektive Methoden kennen, wie Sie den nervenden Gedankenstrom zur Ruhe bringen und innere Ruhe und Gelassenheit erreichen können. Tipps für einen entspannten Alltag runden die beiden Kursstunden harmonisch ab.

Bitte Decke und warme Socken mitbringen

**Veranstaltungsort:** Yogamoments, Egerlandstr. 53 ( über dem C&A ), 82538 Geretsried

Termin: 17.02. 10.15 – 11.45 Uhr

**Anmeldung über VHS Geretsried**

### **Suchen Sie innere Ruhe und Gelassenheit, Klarheit und Orientierung ....?**

..... dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig !

Diese Abende schenken Ihnen neben Ruhe und Gelassenheit Orientierung für Ihren Lebensweg und ein wahrhaft gutes Gefühl für sich selbst.

Es erwarten Sie Elemente aus wirkungsvollen Entspannungsmethoden (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Vitalisierungsübungen und Klangmeditation).

Bausteine aus Coaching und Persönlichkeitsentfaltung helfen Hindernisse (z.B. alte Gewohnheiten, Glaubenssätze und Verhaltensmuster) liebevoll und effektiv aus dem Weg zu räumen, damit der Weg frei ist für ein wahrhaftiges und freudiges Lebensgefühl.

Bitte Schreibzeug, Decke und warme Socken mitbringen

**Veranstaltungsort:** Insel für ganzheitliches Wohlbefinden Untermarkt 17-III

Termine Mo. 27.02., 05.03., 19.03., 26.03. 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 56.-

**Anmeldung VHS Wolfratshausen**

## **Der frühe Vogel fängt den Wurm und fliegt entspannt ins Wochenende**

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit einmal anders ins Wochenende zu starten. Effektive Körperübungen schenken Ihnen wohltuende Entspannung und aktivieren den Energiefluss. Tipps für einen stressfreien Alltag, entspannende Körperübungen und weitere Elemente, die Gelassenheit und Zufriedenheit fördern, runden die Kursinhalte harmonisch ab.

Bitte Decke und warme Socken mitbringen (Matten sind vorhanden)

**Veranstaltungsort:** Yogamoments, Egerlandstr. 53 (über dem C&A), 82538 Geretsried

**Termine:** Fr. 02.03., 09.03., 16.03. von 7.30 – 8.30 Uhr

**Gebühr:** 30.-

**Anmeldung VHS Geretsried**

## **Suchen Sie innere Ruhe und Gelassenheit, Klarheit und Orientierung ....?**

Dieser Tag schenkt Ihnen neben Ruhe und Gelassenheit Orientierung für Ihren Lebensweg und ein wahrhaft gutes Gefühl für sich selbst.

Es erwarten Sie Elemente aus wirkungsvollen Entspannungsmethoden (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Vitalisierungsübungen und Klangmeditation).

Bausteine aus Coaching und Persönlichkeitsentfaltung helfen Hindernisse (z.B. alte Gewohnheiten, Glaubenssätze und Verhaltensmuster) liebevoll und effektiv aus dem Weg zu räumen, damit der Weg frei ist für ein wahrhaftiges und freudiges Lebensgefühl.

Bitte Schreibzeug, Decke und warme Socken mitbringen

**Veranstaltungsort:** VHS Taufkirchen

**Termin** Sa. 03.03.2012 10.00 – 16.30 Uhr

**Gebühr:** 32,50

**Anmeldung VHS Taufkirchen**

## **Life-Kinetik Schnupperstunde, Konzentriert, fit und leistungsfähig**

Sie lernen wirkungsvolle Körperübungen aus dem Life-Kinetik-Programm kennen, die Ihre Konzentration fördern, geistige und körperliche Flexibilität unterstützen und die Körperwahrnehmung schulen. Zudem gewinnen Sie Ausgeglichenheit und Gelassenheit für einen entspannten Alltag.

Bitte Decken und warme Socken mitbringen

**Veranstaltungsort:** Yogamoments, Egerlandstr. 53 (über dem C&A), Geretsried

**Termin** Fr. 09.03. 10.15. – 11.15 Uhr

**Gebühr** 12.-

**Anmeldung VHS Geretsried**

## **Den Lebensträumen näher kommen**

Wir alle tragen schlummernde Wünsche, Träume und Ziele mit uns herum, die sich nach Verwirklichung sehnen. Verwirklichen Sie Ihren Traum, indem Sie die vorgestellten Werkzeuge des Kurses in Ihrem Leben einsetzen. Selbst kleinste Veränderungen haben eine große Wirkung. Tipps für einen stressfreien Alltag, entspannende Körperübungen und weitere Elemente, die Gelassenheit und Zufriedenheit fördern, runden die Kursinhalte harmonisch ab. Bitte Decke und warme Socken mitbringen

**Veranstaltungsort:** Insel für ganzheitliches Wohlbefinden, Untermarkt 17-III, Wolfratshausen

**Termin** Sa. 10.03.2012 9.30 – 16.00 Uhr

**Gebühr:** 55.-

## **Klangabend**

⇒ Entspannung mit Klängen von Klangschalen, Monochord, Gongs und weiteren Instrumenten

Dieser klangvolle Abend bietet wohltuende Entspannung, berührt die Sinne, inspiriert den Geist und führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Klang erlaubt uns, den Körper ganzheitlich zu fühlen, den Alltag loszulassen und schenkt Raum für neues Bewusstsein. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

**Veranstaltungsort: VHS Taufkirchen**

Termin Mo. 12.03.2012 19.15 – 20.15 Uhr

Gebühr: 10.-

**Anmeldung VHS Taufkirchen**

## **Klangabend**

⇒ Entspannung mit Klängen von Klangschalen, Monochord, Gongs und weiteren Instrumenten

Dieser klangvolle Abend bietet wohltuende Entspannung, berührt die Sinne, inspiriert den Geist und führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Klang erlaubt uns, den Körper ganzheitlich zu fühlen, den Alltag loszulassen und schenkt Raum für neues Bewusstsein.

**Veranstaltungsort: Insel für ganzheitliches Wohlbefinden Untermarkt 17-III**

Termin Mi. 28.03.2012 20.00 – 21.15 Uhr

Gebühr 12.-

**Anmeldung VHS Wolfratshausen**

## **Life-Kinetik Schnupperstunde, Konzentriert, fit und leistungsfähig Taufkirchen**

Sie lernen wirkungsvolle Körperübungen aus dem Life-Kinetik-Programm kennen, die Ihre Konzentration fördern, geistige und körperliche Flexibilität unterstützen und die Körperwahrnehmung schulen. Zudem gewinnen Sie Ausgeglichenheit und Gelassenheit für einen entspannten Alltag.

Bitte Decken und warme Socken mitbringen

**Veranstaltungsort: VHS Taufkirchen**

Termin Mo. 16.04., 19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr 14.-

**Anmeldung VHS Taufkirchen**

## **Welche Entspannungsmethode passt zu mir ?**

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, verschiedene Entspannungsmethoden ( z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung u.v.m. ) kennen zu lernen und auszuprobieren, um spüren zu können, welche Richtung Ihnen entspricht. Klangmeditationen und Tipps für einen entspannten Alltag und innere Ruhe runden die Kurselemente harmonisch ab.

Bitte Decke und warme Socken mitbringen ( Matten sind vorhanden )

**Veranstaltungsort: Yogamoments, Egerlandstr. 53 ( über dem C&A ), 82538 Geretsried**

Termine: 20.04., 27.04. 10.15 – 11.30 Uhr

**Anmeldung VHS Geretsried**

## **Den Lebensträumen näher kommen**

Wir alle tragen schlummernde Wünsche, Träume und Ziele mit uns herum, die sich nach Verwirklichung sehnen. Verwirklichen Sie Ihren Traum, indem Sie die vorgestellten Werkzeuge des Kurses in Ihrem Leben einsetzen. Selbst kleinste Veränderungen haben eine große Wirkung. Tipps für einen stressfreien Alltag, entspannende Körperübungen und weitere Elemente, die Gelassenheit und Zufriedenheit fördern, runden die Kursinhalte harmonisch ab. Bitte Decke und warme Socken mitbringen

**Veranstaltungsort:** Insel für ganzheitliches Wohlbefinden, Untermarkt 17-III, Wolfratshausen

**Termin** Mo. 30.04., 14.05., 21.05. 19.45 – 21.15 Uhr

Gebühr 36.-

## **Schulbeginn mit Freude erleben**

Immer häufiger entwickelt sich das Thema „Schule und Lernen“ zum Reizthema in vielen Familien. In diesem Vortrag erhalten Sie effektive Tipps, wie Sie Ihrem Kind und sich selbst einen harmonischen Schuleinstieg bereiten können. Es erwarten Sie viele wertvolle Anregungen, die es Ihrem Kind ermöglichen, mit Freude, konzentriert und entspannt lernen zu können.

Evtl. Schreibzeug mitbringen

**Veranstaltungsort:** Insel für ganzheitliches Wohlbefinden Untermarkt 17-III

**Termin** 07.05.2012 19.45 – 21.00 Uhr

Gebühr: 10.-

**Anmeldung VHS Wolfratshausen**

## **Klangabend**

⇒ Entspannung mit Klängen von Klangschalen, Monochord, Gongs und weiteren Instrumenten

Dieser klangvolle Abend bietet wohltuende Entspannung, berührt die Sinne, inspiriert den Geist und führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Klang erlaubt uns, den Körper ganzheitlich zu fühlen, den Alltag loszulassen und schenkt Raum für neues Bewusstsein. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

**Veranstaltungsort:** Insel für ganzheitliches Wohlbefinden, Untermarkt 17-III, Wolfratshausen

**Mo.** 04.06.2012, 20.00 – 21.00 Uhr

## **Kontaktdaten der Volkshochschulen**

**VHS – Wolfratshausen** Tel. 08171 – 29866 Fax 08171 – 911462

[info@vhs-wolfratshausen](mailto:info@vhs-wolfratshausen) [www.vhs-wolfratshausen.de](http://www.vhs-wolfratshausen.de)

**VHS – Geretsried** Tel. 08171 – 529144 Fax 08171 – 90495

[info@vhs-geretsried.de](mailto:info@vhs-geretsried.de) [www.vhs-geretsried.de](http://www.vhs-geretsried.de)

**VHS – Taufkirchen** Tel. 089 – 6145140 Fax 089 – 6140450

[info@vhs-taufkirchen.de](mailto:info@vhs-taufkirchen.de) [www.vhs-taufkirchen.de](http://www.vhs-taufkirchen.de)