



Programm

Herbst/Winter 2017/2018

Volkshochschule Nüdlingen

Beginn der Einschreibung: ab Mittwoch, den 03. August 2017
Anmeldungen sind persönlich, telefonisch oder schriftlich möglich:

Rathaus der Gemeinde Nüdlingen, Kissinger Str. 1

Zimmer Nr. 6

Tel. 0971 / 7271 – 16

Fax 0971 / 7271 – 20

info@nuedlingen.de

Die VHS Nüdlingen ist eine von fünf Außenstellen der VHS Bad Kissingen.
Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur VHS-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Kursgebühren sind bargeldlos zu entrichten.

N 1 Eine sanfte Rückenschule mit der Feldenkrais-Methode

Wer kennt es nicht – Schmerzen beim Bücken, Heben und Tragen? Fast jeder dritte leidet unter Rückenschmerzen. Mehr über unser Bewegungsverhalten zu lernen, sich in alle Richtungen geschmeidig und leicht zu bewegen, ist das Ziel dieses Kurses. Die Übungen finden am Boden auf einer Matte statt. Der Kurs ist für Einsteiger geeignet.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Isomatte und eine Decke

Dozentin: Michaela Krieter, Feldenkraislehrerin

Treffpunkt: Alte Schule in Nüdlingen

Termin: Mittwoch, 27. September 2017

9 Einheiten bis 29. November 2017

Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Teilnehmergebühr: 56,00 €

N 2 Orientalischer Tanz für Kinder

Es werden Grundelemente und Basic's vermittelt, aus denen Gruppentänze anhand einer Choreographie erarbeitet werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikhose, großes Tuch für Hüfte, Socken oder Gymnastikschlappen

Dozentinnen: Marion Kiesel

Treffpunkt: Kindergarten Nüdlingen, Turnraum (unterer Eingang)

Termin: Dienstag, 19. September 2017

10 Einheiten bis 05. Dezember 2017

Uhrzeit: 17:30 – 18:20 Uhr

Teilnehmergebühr: 22,00 €



N 3 Yoga für Körper, Geist und Seele

Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Yoga heißt „Einheit und Harmonie“. Es umfasst sanfte Körperübungen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Yoga dient zur Förderung des Wohlbefindens und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Schlafende Fähigkeiten werden erweckt und der Körper wird flexibel. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit werden gefördert und die Energien können besser fließen.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken.

Dozentin: Andrea Zehner

Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum

Termin: Montag, den 09. Oktober 2017

10 Abende, Ende 18. Dezember 2017

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Teilnehmergebühr: 57,70 €

N 4 Töpfern – Freies, kreatives Gestalten mit Ton

Dekoratives und Nützliches aus Ton für Haus und Garten wird in diesem Kurs hergestellt. Material wird besorgt. Die Kosten hierfür gehen extra und sind an die Referentin zu bezahlen.

Dozentin: Frau Steigerwald-Menzel

Treffpunkt: Schlossbergschule Nüdlingen, Werkraum

Termine: Donnerstag, 05. Oktober 2017, findet eine Materialbesprechung von 19:00 – 20:00 Uhr statt (Werkraum der Schlossbergschule Nüdlingen)

Danach 12./19./26. Oktober, 02./30. November, 07. Dezember, jeweils 19:00 – 22:00 Uhr, 6 Einheiten

Teilnehmergebühr: 63,00 €



N 5 Wenn's zwickt und zwackt – Wickel und Auflagen bei chronischen Gelenkbeschwerden

Gerade in der feuchten Herbstzeit, wenn die Kälte in die Knochen kriecht, spüren viele wieder ihre Gelenkbeschwerden. In diesem Kurs werden Wickel und Auflagen vorgestellt, um die Gelenke zu durchwärmen und Verspannungen zu lösen um somit Linderung zu schaffen.



Dozentin: Nicole Müller, Gesundheitsberaterin und Wickelexpertin

Treffpunkt: Gesundheitspraxis in Nüdlingen, Oberweg 30

Termin: Donnerstag, 26. Oktober 2017

Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr

Teilnehmergebühr: 10,00 €

N 6 Mit der Kraft ätherischer Öle gesund durch den Herbst

Während die Tage kälter und kürzer werden, haben wir Zeit unserem Körper Ruhe und Auszeit zu bescheren. Die ätherischen Öle sind in jeder Jahreszeit eine Bereicherung für Gesundheitspflege und Küche. Im Workshop werden die Grundlagen beim Einsatz ätherischer Öle besprochen sowie erprobte Rezepte selbst hergestellt, z.B.

- *Hatschi-Balsam*
- *Saunamischung*
- *Gewürzpunsch*
- *Überraschungsgeschenk für Weihnachten*

Dozentin: Nicole Müller, Gesundheitsberaterin Aromatherapeutin

Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum

Termin: Donnerstag, 16. November 2017

Uhrzeit: 18:30 – 20:30 Uhr

Teilnehmergebühr: 11,00 € / anfallende Materialkosten (5,-- €) sind separat an die Kursleiterin zu entrichten



N 7 Mit der Kraft ätherischer Öle gesund durch den Winter

Spröde Lippen, trockene Haut sowie Schnupfennasen rings herum. Mit dem Einsatz ätherischer Öle lassen sich viele Erkältungsbeschwerden lindern sowie das Immunsystem aktiv bei der Hautpflege unterstützen. Erarbeitet werden in diesem Workshop die Grundlagen der Aromatherapie sowie einige einfache Rezepte, z.B.

- pflegendes Hautöl
- aromatisierter Aufstrich
- desinfizierendes Raumspray
- Lippenbalsam



Dozentin: Nicole Müller,

Gesundheitsberaterin, Aromatherapeutin

Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum

Termin: Donnerstag, 18. Januar 2018

Uhrzeit: 18:30 – 20:30 Uhr

Teilnehmergebühr: 11,00 € / anfallende Materialkosten (5,- €) sind separat an die Kursleiterin zu entrichten

N 8 Wickel und Auflagen in der Erkältungszeit

Schon Oma wusste um die Heilkraft von Zitronen- und Quarkwickel. In diesem Vortrag werden die Grundlagen für Wickel und Auflagen sowie die Anwendung und Wirkweise besprochen. Neben dem Halswickel werden Brust- und Pulswickel vorgestellt.

Dozentin: Nicole Müller, Gesundheitsberaterin,

Wickelexpertin, Aromatherapeutin

Treffpunkt: Gesundheitspraxis in Nüdlingen, Oberweg 30

Termin: Donnerstag, 15. Februar 2018

Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr

Teilnehmergebühr: 10,00 €



N 9 Herbstliche Kräuterführung

Die Natur hat sich nun verwandelt, die Blüten haben sich ausgesamt und die herbstlichen Früchte stehen mit farbenprächtigen leuchtenden Farben in vollem Glanze. Bei dieser herbstlichen Kräuterführung erfahren Sie altüberbrachte Volksweisheiten sowie Volksheilkunde, aber auch deren Verwendungszwecke in der Küche von den herbstlichen Früchten, Samen und Nüssen.



Wichtig: Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, deshalb bitte wetterangepasst Kleidung und Schuhe tragen

Dozentin: Daniela Röder, Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin

Treffpunkt: Parkplatz der Schlossbergschule in Nüdlingen

Termin: Mittwoch, 11. Oktober 2017

Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr

Teilnehmergebühr: 17,00 €

N 10 Hausapotheke: Naturheilkunde – Abwehrkräfte stärken

Die feucht-kalte Jahreszeit bringt unser Immunsystem meist an den Rand der Leistungskraft. Welche naturheilkundlichen und auch volksheilkundlichen Rezepturen, Anwendungen, Tees gibt es, um diese Zeit gestärkt zu überwinden? Bei diesem Vortrag werden praktische Anwendungstipps und Rezepturen vermittelt.

Dozentin: Daniela Röder, Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin

Treffpunkt: Alte Schule, Nüdlingen

Termin: Dienstag, 17. Oktober 2017

Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Teilnehmergebühr: 19,00 €



N 11 Hausapotheke: Naturheilkunde – Hildegard von Bingen

Die Naturheilapotheke der Hildegard von Bingen verschafft uns einen Einblick in mittelalterliche Kräuterarzneien, die jedoch schon wieder „modern“ sind und eine Bereicherung für Körper, Geist und Seele sind. Bei diesem Vortrag werden praktische Anwendungstipps und Rezepturen vermittelt.



Dozentin: Daniela Röder, Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin

Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen

Termin: Donnerstag, 09. November 2017

Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Teilnehmergebühr: 19,00 €

N 12 Verräuchern getrockneter heimischer Pflanzen

Im Jahreskreis ist die Wintersonnwende, das Julfest, das letzte und zugleich das erste Fest – längste Nacht und kürzester Tag des Jahres. Um den Jahreskreis besser zu verstehen wird es eine kurze Einführung dazu geben. In der Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönig, in den Raunächten, wird traditionell um Schutz für Haus, Stall, Mensch und Tier gebeten, in Form von Verräucherungen selbstgesammelter und getrockneter Kräuter. Die hier vorgestellten heimischen Kräuter werden auf offener Glut verräuchert mit entsprechenden Hinweisen zur Pflanze selbst und der Mythologie.

Wichtig: Der Kurs findet im Freien statt. Bitte unbedingt wetterangepasste, warme Kleidung und Schuhe anziehen, eventuell auch ein heißes Getränk mitbringen.

Anmeldung: bis spätestens 21. November 2017 möglich

Dozentin: Daniela Röder, geprüfte Kräuterführerin

Treffpunkt: Abenteuerspielplatz am Wurmerich
(gegenüber Naturfriedhof)

Termin: Freitag, 24. November 2017

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Teilnehmergebühr: 19,00 €



N 13 Hausapotheke: Naturheilkunde - Erkältungszeit

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – die Erkältungszeit bringt uns einiges. In diesem Vortrag geht es um praktische naturheilkundliche und volksheilkundliche Anwendungstipps, Rezepturen und Tees, um diese Zeit gesund zu überstehen.



Dozentin: Daniela Röder, Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin

Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen

Termin: Dienstag, 09. Januar 2018

Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Teilnehmergebühr: 19,00€

N 14/15/16 Medizinisches QiGong (Traditionelle Chinesische Medizin)

- *Atemübungen (Reinigung und Revitalisierung unseres Körpers)*
- *Akupressur (Energiepunkte behandeln)*
- *Sanfte Meridiandehnungen*
- *CranioSacral (Übungen für die gesamte Wirbelsäule, Blockaden lösen und gleichzeitig die Wirbelsäule stärken)*
- *Kinesiologische Überkreuzübungen (Hemisphären verbinden)*
- *Behandlung der Hand- und Fußmeridiane*
- *Tuina-Leitbahnmassage nach Anleitung*
- *Ausgewogenheit von Yin und Yang (Balance) herstellen*
- *Schmerzen lindern (aufgrund der Ausschüttung von Endorphinen sowie schmerzlindernden Neurotransmittern)*

Durch die aktive Zirkulation von Körperflüssigkeit und Blut stimulieren wir unsere gesamten biochemischen Vorgänge im Körper sowie den Stoffwechsel, die Verwertung, Ausscheidung und auch das Lymphsystem. Alle Vitalsysteme werden mit mehr Sauerstoff und Blut versorgt. Dadurch wird das Energieniveau gesteigert und die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt.

Zielgruppe: Menschen, die eine gesundheitliche Gesamtverbesserung auf allen Ebenen – körperlich, geistig und seelisch – anstreben und erreichen wollen.

Alle Übungen finden überwiegend sitzend auf Stühlen statt.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!



Dozentin: Ludmilla Kiesel

Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum

Termine:

N 14 ab Montag, 21. August 2017, 10 Einheiten von 08:45 – 10:45 Uhr

N 15 ab Donnerstag, 24. August 2017, 10 Einheiten von 08:45 – 10:45 Uhr

N 16 ab Donnerstag, 24. August 2017, 10 Einheiten von 18:45 – 20:45 Uhr

Teilnehmergebühr: 51,00€

Die drei Kurse sind vom Vorsemester ausgebucht. Anmeldungen auf Warteliste sind möglich!

Standort Alte Schule in Nüdlingen, Wurmerich:

Von Bad Kissingen kommend in die Ortsmitte fahren, am Rathaus/Sparkasse gegenüber rechts abbiegen in die Straße

„Wurmerich“. Danach gleich rechts einen Parkplatz am Feuerwehrhaus suchen bzw. gegenüber des Feuerwehr-Hauses bergabwärts parken ist möglich. Die Alte Schule befindet sich im Kirchenvorhof gegenüber dem Feuerwehrhaus.

Von Münnerstadt kommend in der Ortsmitte am Rathaus nach links abbiegen.



Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Bad Kissingen

- ✓ Rücktritt von der Anmeldung ist nur in begründeten Ausnahmefällen möglich.
- ✓ Die Kursgebühren werden allerdings nur dann erstattet, wenn die Mindestbelegung weiterhin gewährleistet ist.
- ✓ Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen ist Rücktritt nur bis 1 Woche vor Beginn möglich

Volkshochschul-Außenstelle Nüdlingen

Anmeldung

Name: _____
Vorname: _____
Straße, Nr.: _____
PLZ, Ort: _____
Telefon für Rückfragen tagsüber: _____

Hiermit melde ich mich zu folgenden Kursen des VHS-Programmes Herbst 2017 an.

Kurs-Nr.: _____	Gebühr: _____
Kurs-Nr.: _____	Gebühr: _____
Kurs-Nr.: _____	Gebühr: _____

Die Gebühren entrichte ich per SEPA-Basis-Lastschrift von folgendem Konto

Mandat liegt vor

Mandat liegt noch nicht vor:

Separater Vordruck für
SEPA-Basis-Lastschrift muss im Original
beigefügt werden!

Kontoinhaber: _____
IBAN: DE _____
BIC: _____

Ort, Datum

Unterschrift

Altersgruppe:

unter 15

15 bis 24

25 bis 34

35 bis 49

50 bis 65

über 65

Zu Ihrer Information:

Mit Einführung des SEPA-Zahlungsverkehrs im Februar 2014 benötigt die Gemeinde Nüdlingen neben dem Anmeldeformular für Kurse auch ein SEPA-Lastschriftmandat das die Gemeinde Nüdlingen zum Einzug der VHS-Kursgebühren berechtigt.

Bitte füllen Sie das **SEPA-Lastschriftmandat** aus und reichen es im **Original** zusammen mit Ihrer Kursanmeldung bei der Gemeinde Nüdlingen, Kissinger Str. 7, 97720 Nüdlingen ein
Informationen zu SEPA finden Sie unter: www.sepadeutschland.de

Zahlungsempfänger: Gemeinde Nüdlingen, Kissinger Str. 1, 97720 Nüdlingen

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE42ZZZ00000205629

Mandatsreferenz: (wird von uns ausgefüllt:) _____

SEPA – Lastschriftmandat –

gilt nur für Kursgebühren der Volkshochschule Bad Kissingen – Außenstelle Nüdlingen

Ich ermächtige/Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von dem Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Meine/unsere Rechte zu obigem Mandat sind in einem Merkblatt enthalten, da ich/wir von meinem/unserem Kreditinstitut erhalten kann/können.

Name des Kontoinhabers: _____

Anschrift des Kontoinhabers:

Kreditinstitut: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Ort, Datum:

Unterschrift:
