Programm
Frühjahr/ Sommer 2018
Volkshochschule Nüdlingen

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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Isomatte und eine Decke

Dozentin: Michaela Krieter
Treffpunkt: Alte Schule in Nüdlingen, Gastronomieraum
Termin: Mittwoch, 07. Februar 2018
Uhrzeit:, 19:15 – 20:45 Uhr, 6 Einheiten
Teilnehmergebühr: 43,- €

N 2 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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken.

Dozentin: Andrea Zehner
Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum
Termin: Montag, 19. Februar 2018
Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr, 10 Einheiten
Teilnehmergebühr: 65,- €

N 3 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, Gastronomieraum
Termin: Dienstag, 09. Januar 2018
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Teilnehmergebühr: 19,00€

N 4 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 Kursleitung zu entrichten

N 5 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 6 Human Therapy - „ Mit Leichtigkeit Gesundheit entwickeln“

Human Therapy ist eine eigenständige Gesundheitstherapie, die auf natürliche Weise die Selbstheilungskräfte im Menschen schnell und effektiv aktivieren will. Die Methode wirkt durch die Hände, mit Worten und Gedanken. Die Effektivität basiert auf einer manuellen Körper-Punkt-Aktivierung, kombiniert mit kraftvollen Mentaltechniken und alten Weisheitslehren. Gebundene Energie soll aus dem Körper freigesetzt und er auf einfache Weise wieder in seine Balance gebracht werden. In der heutigen Zeit gibt es in vielen Bereichen Veränderungen und Neuorientierung. Neues und anderes Denken und Handeln ist erforderlich. Die Einzigartigkeit liegt in der einfachen Umsetzung von tausendfach bewährten Konzepten. Jeder Einzelne soll in sein persönliches Gleichgewicht kommen.

Dozentinnen: Bianca Anja Rittelmeier Gesundheitspraktikerin HT und Theresia Wöltche, Gesundheitspraktikerin HT
Treffpunkt: Alte Schule - Gastronomieraum, Nüdlingen
Termin: Dienstag, 20. Februar 2018
Uhrzeit: 19.30 - 21 Uhr
Teilnehmergebühren: 6,- €

N 7 Fasten im Frühjahr – Zeit für innere Reinigung und Klarheit

Fasten bringt nicht nur Entlastung und Reinigung für unseren Organismus, sondern auch innere Klarheit und neue Ausrichtung. Am Infoabend erhalten Sie umfassende Aufklärung über die verschiedenen Formen des Fastens. Nachdem Sie sich für eine Sie passende Methode entschieden haben, starten wir gemeinsam in die Fastenzeit. Begleitet werden Sie durch tägliche Treffen, bei denen Raum für Fragen, Bewegung, Meditation, informative Vorträge und auch gemeinsames Lachen ist.

Dozentinnen: Heilpraktikerin Daniela Röder, Gesundheitsberaterin Nicole Müller, zertifizierte Fastenbegleiterinnen
Treffpunkt: Am Pfaffenpfad 11, 97720 Nüdlingen (Praxisräume)
Termin: verbindliche Vorbesprechung für alle Fastenteilnehmer 26. Februar 2018
Uhrzeit: 19:30 – 20:30 Uhr
Teilnehmergebühr: 60,- €
Gemeinsame Fastenzeit: ab 05.März 2018, tägliche Treffen vom 05. bis 09. März 2018

N 8 Eröffnung der Kräutersaison mit Sammeln der „Grünen Neune“ und anschließend Kochen der grünen Suppe

Die Natur erholt sich erstaunlich schnell nach dem Winter und es ist immer wieder überraschend welche Pflanzen robust genug sind und sich im zeitigen Frühjahr schon an die Oberfläche trauen.
Mit der heiligen Zahl 3 (3x3) werden die „Grünen Neune“, d.h. 9 heilige Kräuter gesammelt und traditionell zur Gründonnerstagssuppe verkocht. Gestärkt für das beginnende Jahr sollen diese vor Krankheiten schützen und nach der langen Winterszeit uns wieder fit machen.

Mitzubringen: Sammelkorb, Schneidebrett, Messer, Geschirrtücher, Vorratsdose, Stift und Notizblock, Wechselschuhe, wetterfeste Kleidung – evtl. Wechselkleidung zum Kochen

Dozentin: Daniela Röder, Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin
Treffpunkt: Kläranlage Nüdlingen anschließend wird im Gastronomieraum der alten Schule die Suppe zubereitet
Termin: Freitag, 23. März 2018
Uhrzeit: 15.00 - ca. 18.30 Uhr
Teilnehmergebühr: 17,- €; anfallende Materialkosten sind separat an die Kursleitung zu bezahlen

N 9 Hilfe zur Selbsthilfe – die Leber

Gerade im Frühjahr leistet unsere Leber unsägliche Arbeit. Wie wir unser größtes Entgiftungsorgan Leber bei seiner Arbeit unterstützen können, stärken und schützen können, möchte ich Ihnen in diesem Kurs aufzeigen. Zum Einsatz kommen dabei Hilfsmittel aus dem Bereich der Homöopathie, Schüßler-Salze, Aromatherapie, Ernährungslehre sowie Wickel und Auflagen.

Dozentin: Nicole Müller, ganzheitliche Gesundheitsberaterin
Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum
Termin: Donnerstag, 19. April 2018
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Teilnehmergebühr: 11,- €

N 10 Frühlings-Kräuterwerkstatt

Der Frühling bietet uns eine Vielfalt an frischem Grün. Wir verarbeiten und konservieren das frische Angebot und stellen auch noch kleine Fingerfood-Köstlichkeiten her.,

Mitzubringen: Brettchen und Messer, Mörser, 3 kleine Schraubglaser, 1 Glasflasche à ½ L mit Schraubverschluss, Handtücher

Dozentin: Daniela Röder, Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin
Treffpunkt: Alte Schule - Gastronomieraum, Nüdlingen
Termin: Montag, 07. Mai 2018
Uhrzeit: 19.00 – 21.30 Uhr
Teilnehmergebühren: 17,- €; anfallende Materialkosten sind separat an die Kursleitung zu bezahlen

N 11 Aromatherapie von Frau zu Frau

Dieser Workshop ist ganz auf die Bedürfnisse der Frau zugeschnitten uns lässt uns alle Fragen des Themas „Frau sein in allen Lebensabschnitten“ behandeln.
Aromatische Pflege bei:

- *Menstruationsbeschwerden*
- *Stimmungsschwankungen*
- *Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt*
- *Wechseljahresbeschwerden*
- *Partnerschaft und Sexualität*

Dozentin: Nicole Müller, Aromatherapeutin
Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum
Termin: Donnerstag, 24. Mai 2018
Uhrzeit: 19:00 – 21:00 Uhr
Teilnehmergebühr: 14 € inkl. Skript und einem selbst erarbeiteten Öl

---

N 12 Hilfe zur Selbsthilfe – Venenleiden

Was tun bei Venenleiden, Krampfadern oder gestauten Beinen? In diesem Kurs möchte ich Ihnen wirksame Methoden aus dem Bereich Wickel und Auflagen, Hydrotherapie, Aromatherapie und Schüßler-Salze aufzeigen um sich und Ihren Venen etwas gutes zu tun.

Dozentin: Nicole Müller, ganzheitliche Gesundheitsberaterin
Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum
Termin: Donnerstag, 07. Juni 2018
Uhrzeit: 19:00 – ca. 20:30 Uhr
Teilnehmergebühr: 11,- €

N 13 Kräuterwerkstatt für Salben, Öle und Liköre

Stellen Sie Ihr eigenes Kräuteröl und Marinaden her - praktische Tipps zur einfachen Herstellung von Ringelblumensalbe und Likören für den Hausgebrauch.

Mitzubringen: Messer, Brettchen, Mörser, 1 Liter gutes Olivenöl, 1 Flasche Wodka, 2 Flaschen mit einer weiten Öffnung à 500 g, 2 kleine Schraubgläser, 2 größere Schraubgläser, Stift und Notizblock, Geschirrtücher

Dozentin: Daniela Röder, geprüfte Kräuterführerin und Heilpraktikerin
Termin: Montag, 25. Juni 2018
Uhrzeit: 18.00 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Sportplatz am Wurmerich, Nüdlingen
Teilnehmergebühr: 17,- €, anfallende Materialkosten sind separat an die Kursleitung zu bezahlen

---

N 14 Frauenkräuter – Wildkräuterwanderung

Traditionell werden ab Mitte August die Frauenkräuter gesammelt.
Die Frauen als "Hausvorstand" hatten schon immer die Aufgabe zu umsorgen, zu trösten und zu heilen. Ich lade Sie ein dieses alte Wissen wiederzubeleben, und vielleicht finden Sie das eine oder andere Wildkraut für Sich und Ihre Lieben, welches Sie anspricht.

Mitzubringen: Sammelkorb, Notizblock, Stift

Dozentin: Daniela Röder, Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin
Treffpunkt: Sportplatz am Wurmerich, Nüdlingen
Termin: Montag, 23. Juli 2018
Uhrzeit: 18.00 Uhr – 20.00 Uhr
Teilnehmergebühr: 14,-

N 15/16/17 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 15 ab Montag, 05. Februar 2018, 10 Einheiten von 08:45 – 10:45 Uhr
N 16 ab Donnerstag, 08. Februar 2018, 10 Einheiten von 08:45 – 10:45 Uhr
N 17 ab Donnerstag, 08. Februar 2018, 10 Einheiten von 18:45 – 20:45 Uhr

Teilnehmergebühr: 51,- €

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

N 18 Vom stolzen Hahn und treuen Hund - Vortrag oder wie die Eigenschaften der Tiere unsere Persönlichkeit beschreiben.

Bazi Suanming ist die jahrhundertealte chinesische Variante der Persönlichkeitsanalyse. Jedem Menschen werden die unterschiedlichsten Eigenschaften mit in die Wiege gelegt. Diesen werden in der Bazi Suanming zur Veranschaulichung verschiedene Tiere zugeordnet. Sich selbst Erkennen im Spiegel der Tierbilder und Elemente, ist das Motto des interaktiven Abends. Nach der Erkenntnis folgt die Frage nach deren aktiven Nutzung. Was macht das Tier gerade mit mir und wie kann ich dessen Eigenschaften für meine persönlichen und gesellschaftlichen Belange nutzen? Wer Lust auf tierische Aha-Momente hat, ist herzlich eingeladen.

Skript: NEU! Skripte sind online abrufbar!
Mitzubringen: Eventuell Plan vom Arbeitszimmer oder Fotos

Dozentin: Margarete Gold, Feng Shui Beraterin
Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum
Termin: Dienstag 30. Januar 2018
Uhrzeit: 19:00 bis 21:00 Ur
Kursgebühr: 6,- €

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 Frühjahr 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

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 Frühjahr 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