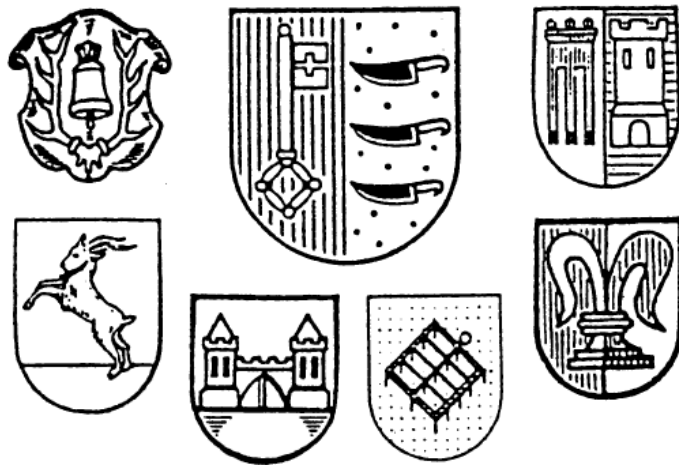


VHS

Volkshochschule Dischingen



Programm 2. Halbjahr 2019

ANMELDUNG: Bürgeramt, Marktplatz 9, 89561 Dischingen,
Montag bis Mittwoch 8.00 Uhr – 16.00 Uhr,
Donnerstag 8.00 Uhr – 18.00 Uhr,
Freitag 8.00 Uhr – 13.00 Uhr
Telefon 07327 / 81-0

TRÄGER VHS: Gemeinde Dischingen, Bgm. Alfons Jakl, Marktplatz 9, 89561 Dischingen
Telefon 07327 / 81-0

VHS-LEITUNG: Harald Scherbaum, Eichenweg 11, 89561 Dischingen - Ballmertshofen
Telefon 07327 / 5315

**BANK-
VERBINDUNG:** Konto Nummer 22 037 965
Kreissparkasse Heidenheim (BLZ 632 500 30)
IBAN: DE22 6325 0030 0022 0379 65
BIC: SOLADES1HDH

Konto Nummer 21 940 002
Volksbank Unteres Härtsfeld (BLZ 632 901 10)
IBAN: DE13 6329 0110 0021 9400 02
BIC: GENODES1HDH

Chronologische Übersicht

Bei Kursen und Seminaren bezieht sich der genannte Tag immer auf den ersten Kurs- beziehungsweise Seminartermin.

12.09.	Do	8.15 Uhr	954	Yoga zum Kennenlernen
12.09.	Do	9.45 Uhr	959	Ganzkörperkräftigung
16.09.	Mo	18.30 Uhr	955	Yoga am Montag I
16.09.	Mo	20.15 Uhr	956	Yoga am Montag II
18.09.	Mi	8.15 Uhr	909	Yoga am Morgen
18.09.	Mi	18.30 Uhr	958	Yoga
24.09.	Di	8.00 Uhr	951	Meditation am Morgen
24.09.	Di	19.00 Uhr	952	Meditation am Abend
26.09.	Do	19.30 Uhr	953	Yoga im Dorfhaus Demmingen
30.09.	Mo	19.00 Uhr	960	Vortrag: Hormone natürlich regulieren
17.10.	Do	19.30 Uhr	965	Filmvortrag: Impressionen vom Naturpark Westhavelland
19.10.	Sa	10.00 Uhr	967	Zaubern lernen mit Diplom – für Kinder von 7 bis 16 Jahren
23.10.	Mi	19.00 Uhr	962	Vortrag: Heilsames Fieber
07.11.	Do	19.30 Uhr	966	Filmvortrag: Marokko und seine Königsstädte
13.11.	Mi	19.00 Uhr	961	Vortrag: Darm gesund, Mensch gesund, gesundes Immunsystem
09.01.	Do	19.30 Uhr	963	Autogenes Training
15.01.	Mi	19.30 Uhr	964	Vortrag: Das metabolische Syndrom

Bitte beachten:

ANMELDUNGEN zu den Kursen sollen unbedingt **rechtzeitig** (spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn) schriftlich mit der **Anmeldekarte** erfolgen. Dadurch erleichtern Sie der VHS-Leitung sowie den Kursleitern die Planung und Organisation der Veranstaltungen.

Weitere Programmhefte mit Anmeldevordrucken sind im Rathaus Dischingen, bei den Ortschaftsverwaltungen, in einigen Geschäften und bei den Banken erhältlich.

GEBÜHREN werden nach Kursbeginn mittels der bei der schriftlichen Anmeldung ausgestellten Abbuchungsermächtigung von Ihrem Konto eingezogen.

KURSE finden statt, wenn die dafür festgesetzte Teilnehmerzahl erreicht wird oder wenn die Teilnehmer sich verpflichten, einen höheren Gebührensatz zu entrichten.

Bitte beachten Sie auch die jeweiligen Ausschreibungen im **NACHRICHTENBLATT** der Gemeinde Dischingen und in den Heidenheimer Tageszeitungen, denn kurzfristig können Kurse oder Veranstaltungen abgesagt oder neu in das Programm aufgenommen werden.

Seelische und körperliche Fitness

951 Meditation am Morgen

Leitung: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin

Dienstag, 24.09.2019, von 8.00 Uhr bis 9.30 Uhr, Egauhalle Dischingen - Anbau, 10 Tage, Gebühr: 48 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Die Meditation ist eine uralte Technik sowohl im westlichen als auch im östlichen Kulturkreis, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die entspannende Wirkung der Meditation hilft Stress im Alltag abzubauen, wieder zu Ruhe und Frieden zu finden, und somit wieder mit mehr Vitalität und Freude das Leben zu gestalten.

Mit Hilfe der Meditation können wir auch unser geistiges Potential erweitern und einen spirituellen Weg beschreiten, der zu mehr Bewusstheit und Harmonie führt.

Bitte eine Decke, Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

952 Meditation am Abend

Leitung: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin

Dienstag, 24.09.2019, von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr, Egauhalle Dischingen - Anbau, 10 Abende, Gebühr: 48 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 951.

953 Yoga im Dorfhaus Demmingen

Leitung: Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Donnerstag, 26.09.2019, von 19.30 bis 21.00 Uhr, Dorfhaus Demmingen,
15 Tage, Gebühr: 90 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Zielgruppe: Für Jedermann und Jedefrau

Kursinhalt: Yoga gibt dir die Möglichkeit ohne technisches Hilfswerk mit dir selber in Kontakt zu kommen. Du erfährst und spürst an dir selbst was Yoga bedeutet. Einheit und Harmonie auf allen Ebenen (Körper, Geist und Seele).

Nebenwirkungen: Körperliches Wohlbefinden und Fitness sowie ein ausgeglichenes fokussiertes geistiges Gleichgewicht und die Möglichkeit (Risiko) sich selbst neu zu begegnen.

Mitzubringen: Neugierde und Offenheit, Yogamatte (keine Isomatte), Decke und Socken, Trinken (Wasser) bitte keine Limonaden etc. Bequeme Kleidung ist erforderlich.

954 Yoga zum Kennenlernen

Leitung: Hilde Fuchs

Donnerstag, 12.09.2019, von 08.15 bis 09.30 Uhr, Egauhalle Dischingen - Anbau,
15 Tage, Gebühr: 60 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Yoga ist die Begegnung mit uns selbst.

Bitte beachten: Sie benötigen bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Wolldecken und ein kleines Kissen.

955 Yoga am Montag I

Leitung: Hilde Fuchs

Montag, 16.09.2019, von 18.30 bis 20.00 Uhr, Schule Ballmertshofen,
15 Tage, Gebühr: 72 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 954.

956 Yoga am Montag II

Leitung: Hilde Fuchs

Montag, 16.09.2019, von 20.15 bis 21.45 Uhr, Schule Ballmertshofen,
15 Tage, Gebühr: 72 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 954.

957 Yoga am Morgen

Leitung: Hilde Fuchs

Mittwoch, 18.09.2019, von 8.15 bis 9.45 Uhr, Egauhalle Dischingen - Anbau,
15 Tage, Gebühr: 72 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 954.

958 Yoga

Leitung: Hilde Fuchs

Mittwoch, 18.09.2019, von 18.30 bis 20.00 Uhr, Schule Ballmertshofen,
15 Tage, Gebühr: 72 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich
Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 954.

959 Ganzkörperkräftigung

Leitung: Hilde Fuchs

Donnerstag, 12.09.2019, von 09.45 bis 10.45 Uhr, Egauhalle Dischingen - Anbau,
15 Tage, Gebühr: 54 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich
Bitte beachten: Sie benötigen Sportkleidung.

960 Vortrag: Hormone natürlich regulieren

Referentin: Renate Herb, Heilpraktikerin

Montag, 30.09.2019, von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),
1 Abend, Gebühr: 5 Euro bei 10 Teilnehmern, Anmeldung erforderlich,

Störungen im Hormonsystem haben weitreichende Folgen auf unsere Gesundheit. Viele Beschwerden entstehen, wenn Hormone nicht richtig funktionieren (z. B. Schlafstörungen, Haarausfall, Blutdruckschwankungen, Gewichtszunahme). Hormone regulieren alle Vorgänge in unserem Körper.

An diesem Abendvortrag wird dies näher erläutert, des weiteren wann eine natürliche Hormonregulation erfolgt bzw. wie sie in der Naturheilkunde zum Einsatz kommt.

961 Vortrag: Darm gesund, Mensch gesund, gesundes Immunsystem

(Referentin: Renate Herb, Heilpraktikerin)

Mittwoch, 13.11.2019, von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr,
Egauschule Dischingen (neu), Anmeldung erforderlich,
1 Abend, Gebühr: 5 Euro bei 10 Teilnehmern

Themen: Bedeutung von Darmflora und Immunsystem, Entstehung von Darmstörungen; Krankheiten und Symptome des kranken Darms. Möglichkeiten zur Gesundung der Darmflora. Welche Untersuchungsmöglichkeiten bzw. diagnostische Möglichkeiten gibt es?

962 Vortrag: Heilsames Fieber

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin

Mittwoch, 23.10.2020, von 19.00 bis 20.30 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),
1 Abend, Gebühr: 5 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Fieber – Fluch oder Segen? Wir besprechen an diesem Abend alles rund ums Fieber vom Kindes- bis zum Seniorenalter, mögliche Komplikationen sowie naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten in Abhängigkeit der Phasen des Fiebers. Ebenso wird angesprochen, wann es nötig ist, einen Arzt aufzusuchen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

963 Autogenes Training

Leitung: Roswitha Ziegler-Wörner, Heilpraktikerin

Donnerstag, 09.01.2020, von 19.30 bis 21.00 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),

7 Tage, Gebühr: 35 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Dieses Entspannungsverfahren versetzt den Körper aktiv in einen entspannten Zustand.

964 Vortrag: Das metabolische Syndrom

Leitung: Roswitha Ziegler-Wörner, Heilpraktikerin

Mittwoch, 15.01.2020, von 19.30 bis 21.00 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),

1 Tag, Gebühr: 5 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Welche Risikofaktoren von verschiedenen Kombinationen führen zu dieser Erkrankung?

Kultur und Natur

965 Filmvortrag: Impressionen vom Naturpark Westhavelland

Referent: Ulrich Lieber

Donnerstag, 17.10.2019, Beginn 19.30 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),

1 Abend, Dauer: ca. 50 Minuten, Gebühr: 5 €, Anmeldung erforderlich

70 km westlich von Berlin liegt der im Juni 1998 eröffnete Naturpark Westhavelland. Er gehört zu den gewässerreichsten Regionen Deutschlands. Im Naturpark finden viele bedrohte und stark gefährdete Tier- und Pflanzenarten Lebensraum. Internationale Bedeutung hat die Region für Wat- und Wasservögel.

In Gülpen, am Gülper Dee, sind wir im Quartier und unternehmen von hier aus unsere Tagesausflüge.

Leider sind die Kraniche, die noch vor ein paar Tagen in großer Anzahl hier Rast gemacht haben, schon weitergeflogen. Aber auf unseren Fahrten sehen wir immer wieder einige der imposanten Vögel.

Oft fahren wir zum „Großen Graben Niederungen 2“. Das Gelände ist großflächig überschwemmt und tausende von Enten und Limikolen nutzen das reiche Nahrungsangebot. Hier sehen wir unter anderem Spießenten, Graugänse, Silberreiher und Adler. Blaukehlchen und Drosselrohrsänger gehören zu den Solosängern. Auch ein Nutria lässt sich sehen. Wir können einen Seeadler beim Fischfang beobachten. Und an anderer Stelle sitzen Fischadler in ihrem Horst.

In Havelberg besuchen wir den imposanten Dom Sankt Marien. Das Kirchengebäude wurde 1170 geweiht und mehrmals umgebaut. Wir fahren noch weiter in die Hansestadt Werben.

Ein Höhepunkt unserer Reise ist das Reservat für Großtrappen, die ja zu den meist gefährdetsten Vogelarten Europas gehören. Diese großen und schönen Vögel nahe beobachten zu können ist ein bleibendes Erlebnis. Die Großtrappen von Brandenburg sind Promis und locken inzwischen viele Besucher an.

In dem kleinen und beschaulichen Dorf Vehlgest gefällt es uns ganz gut.

966 Filmvortrag: Marokko und seine Königsstädte

Referent: Fritz Merkle

Donnerstag, 07.11.2019, Beginn 19.30 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),

1 Abend, Dauer: ca. 100 Minuten, Gebühr: 5 €, Anmeldung erforderlich

Ein Reisebericht von Fritz Merkle über Land und Leute im geographisch westlichsten Land der islamischen Welt. In eindrucksvollen, lebendigen Bildern, Videos und Musik berichtet er über seine Erlebnisse.

Auf seiner Rundreise besuchte er nicht nur die vier wichtigen Königsstädte Rabat, Fes, Meknes und vor allem Marrakesch, sondern kam auch durch grandiose Bergwelten, grüne Oasen und in die Wüste. Nicht nur in Marrakesch sieht man Berber und Araber, Schlangenbeschwörer und Wasserverkäufer. Er besuchte Paläste und Moscheen und ließ sich in den Souks von den Geräuschen, Düften und Farben einfangen.

Marokko, ein Land voller Farben und der großen Gegensätze: Trostlose Steppen und Wüsten, üppige Oasen und orientalische Baudenkmäler machen es zu einem reizvollen Reiseziel.

Lassen auch Sie sich an diesem Abend entführen in eine für uns fremde Welt und genießen Sie die Faszination des Orients.

967 Zaubern lernen mit Diplom – für Kinder von 7 bis 16 Jahren

Referent: Fred Bossie, Zauberpädagoge (Ulmer Zauberschule)

Samstag, 19.10.2019, Beginn 10.00 Uhr, Ende 15.00 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),

1 Tag, Gebühr: 45 € bei 15 Personen, Anmeldung erforderlich

Zaubern können, wer will das nicht?

Wir von der Ulmer Zauberschule Fred Bossie bringen euch pfiffige Tricks mit Alltagsgegenständen bei. Verblüffende Tricks lassen kleine Zauberkünstler ganz groß rauskommen. Ein paar Gegenstände, die auch im Nachhinein immer wieder leicht zu beschaffen sind, etwas Geduld und Übung – und schon kann es losgehen.

Die Tricks, die wir euch hier beibringen, sind einfach bis anspruchsvoll. Mit der Schritt für Schritt Methode und anschaulicher Unterweisung sind sie eingängig und leicht nachvollziehbar. Zaubern lernen – das kann jeder, doch Übung macht den Meister.

Mitzubringen: Großes Stofftaschentuch (zum Zaubern), Schere, Klebstoff, Getränk und Vesper

VHS DISCHINGEN

Anmeldekarte / Einzugsermächtigung

Name, Vorname

Telefon

Straße u. Hausnummer

Postleitzahl u. Ortsname

Kursnummer u. Titel

Gebühr

Gleichzeitig ermächtige ich die VHS Dischingen, die Gebühr für oben genannte Veranstaltung(en) mittels Lastschrift von meinem nachstehend genannten Girokonto einzuziehen.

VHS Dischingen
Gemeindeverwaltung
Marktplatz 9

Bank

BIC / BLZ

Kontoinhaber

IBAN Nr. / Konto Nr.

89561 Dischingen

Datum

Unterschrift



VHS DISCHINGEN

Anmeldekarte / Einzugsermächtigung

Name, Vorname

Telefon

Straße u. Hausnummer

Postleitzahl u. Ortsname

Kursnummer u. Titel

Gebühr

Gleichzeitig ermächtige ich die VHS Dischingen, die Gebühr für oben genannte Veranstaltung(en) mittels Lastschrift von meinem nachstehend genannten Girokonto einzuziehen.

VHS Dischingen
Gemeindeverwaltung
Marktplatz 9

Bank

BIC / BLZ

Kontoinhaber

IBAN Nr. / Konto Nr.

89561 Dischingen

Datum

Unterschrift