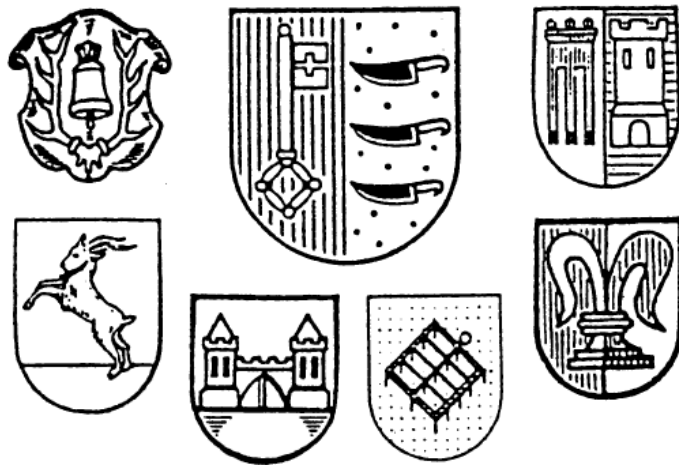


# VHS

## Volkshochschule Dischingen



## Programm 1. 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.

|        |    |           |     |   |
|--------|----|-----------|-----|---|
| 11.03. | Mo | 18.30 Uhr | 907 | Yoga am Montag I  |
| 11.03. | Mo | 20.15 Uhr | 908 | Yoga am Montag II   |
| 12.03. | Di | 8.00 Uhr  | 902 | Meditation am Morgen  |
| 12.03. | Di | 19.00 Uhr | 903 | Meditation am Abend   |
| 13.03. | Mi | 8.15 Uhr  | 909 | Yoga am Morgen  |
| 13.03. | Mi | 18.30 Uhr | 905 | Yoga  |
| 14.03. | Do | 8.15 Uhr  | 906 | Yoga zum Kennenlernen   |
| 14.03. | Do | 9.30 Uhr  | 910 | Ganzkörperkräftigung  |
| 14.03. | Do | 18.00 Uhr | 901 | Bio-Produkte regional bis international                           |
| 14.03. | Do | 19.30 Uhr | 904 | Yoga im Dorfhaus Demmingen  |
| 18.03. | Mo | 19.30 Uhr | 911 | Schüßlers Ergänzungssalze   |
| 21.03. | Do | 19.30 Uhr | 913 | Filmvortrag: Nord-Griechenland – Ein faszinierendes Naturerlebnis |
| 28.03. | Do | 19.30 Uhr | 914 | Filmvortrag: Rundreise durch Nordindiens Radjasthan               |
| 06.05. | Mo | 19.00 Uhr | 912 | Vortrag: Hormone natürlich regulieren                             |
| 29.06. | Sa | 10.00 Uhr | 915 | Zaubern lernen mit Diplom – für Kinder von 7 bis 16 Jahren        |
| 30.06. | So | 10.00 Uhr | 916 | Zaubern lernen mit Diplom – für Erwachsene                        |

## **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.

## **Verwaltung und Bürotechnik**

### **901 Bio-Produkte – regional bis international**

#### **Internet-Einkaufsführer**

Leitung: Sigrid Müller

Donnerstag, 14.03.2019, von 18.00 Uhr bis 20.15 Uhr, Egauschule Dischingen (Neubau),  
1 Tag, Gebühr: 28 Euro bei 5 Personen, einschließlich Material und Lehrheft,

Anmeldung erforderlich

Der Kurs wendet sich an Personen die Bio-Produkte bevorzugen. Dabei geht es in erster Linie um das Vorstellen von Erzeugern und Verkäufern von Lebensmitteln vom Hofladen in der Nähe bis zum Interneteinkauf im Ausland. Aber auch Produzenten von Bio-Pflegeprodukten, Bio-Textilien oder Biohotels werden vorgestellt. Wir informieren uns im Internet über die einzelnen Betriebe und erfahren Wissenswertes über Biosiegel und dem Einkaufen im Internet. Jedem Teilnehmer steht ein PC mit Internetzugang zur Verfügung.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem Internet

## **Seelische und körperliche Fitness**

### **902 Meditation am Morgen**

Leitung: Adelheid Voithl, Heilpraktikerin

Dienstag, 12.03.2019, 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.

### **903 Meditation am Abend**

Leitung: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin

Dienstag, 12.03.2019, 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 902.

### **904 Yoga im Dorfhaus Demmingen**

Leitung: Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Donnerstag, 14.03.2019, von 19.30 bis 21.00 Uhr, Dorfhaus Demmingen, 10 Tage, Gebühr: 60 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.

### **905 Yoga**

Leitung: Hilde Fuchs

Mittwoch, 13.03.2019, von 18.30 bis 20.00 Uhr, Schule Ballmertshofen, 15 Tage, Gebühr: 72 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Yoga ist die Begegnung mit uns selbst.

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

### **906 Yoga zum Kennenlernen**

Leitung: Hilde Fuchs

Donnerstag, 14.03.2019, von 08.15 bis 09.15 Uhr, Egauhalle Dischingen - Anbau, 10 Tage, Gebühr: 36 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 905.

## **907 Yoga am Montag I**

Leitung: Hilde Fuchs

Montag, 11.03.2019, von 18.30 bis 20.00 Uhr, Schule Ballmertshofen,  
10 Tage, Gebühr: 48 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich  
Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 905.

## **908 Yoga am Montag II**

Leitung: Hilde Fuchs

Montag, 11.03.2019, von 20.15 bis 21.45 Uhr, Schule Ballmertshofen,  
10 Tage, Gebühr: 48 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich  
Yoga ist die Begegnung mit uns selbst.  
Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 905.

## **909 Yoga am Morgen**

Leitung: Hilde Fuchs

Mittwoch, 13.03.2019, von 8.15 bis 9.45 Uhr, Egauhalle Dischingen - Anbau,  
10 Tage, Gebühr: 48 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich  
Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 905.

## **910 Ganzkörperkräftigung**

Leitung: Hilde Fuchs

Donnerstag, 14.03.2019, von 09.30 bis 10.30 Uhr, Egauhalle Dischingen - Anbau,  
10 Tage, Gebühr: 36 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich  
Bitte beachten: Sie benötigen Sportkleidung.

## **911 Schüßlers Ergänzungssalze**

Leitung: Roswitha Ziegler-Wörner, Heilpraktikerin

Montag, 18.03.2019, von 19.30 bis 21.00 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),  
1 Abend, Gebühr: 5 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

## **912 Vortrag: Hormone natürlich regulieren**

Referentin: Renate Herb, Heilpraktikerin

Montag, 06.05.2019, 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.

# Kultur und Natur

## 913 Filmvortrag: Nordgriechenland – Ein faszinierendes Naturerlebnis

Referent: Ulrich Lieber

Donnerstag, 21.03.2019, Beginn 19.30 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),

1 Abend, Dauer: ca. 60 Minuten, Gebühr: 5 €, Anmeldung erforderlich

Unser erstes Ziel im Norden von Griechenland ist der Kerkinisee. Mit dem Boot unternehmen wir dort eine Exkursion und sehen in dem geschützten Gebiet eine riesige Kolonie mit Kormoranen und Reiher. Ganz nah können wir bei der Fütterung junger Löffler dabei sein. Auch viele Krauskopfpelikane sind hier in diesem Gebiet anzutreffen. Am Westufer des Sees erleben wir ein faszinierendes Schauspiel: 1-2 Tausend Kormorane sind hier beim Fressen zusammen.

Am Nachmittag erkunden wir noch den Außenbereich des Sees. Immer wieder treffen wir auf Wasserbüffel. Bienenfresser, Wiedehopf, Rallenreiher und eine Gruppe von Braunen Sichlern können wir beobachten.

Auf unserer Weiterreise zum Prespasee halten wir noch am Dojransee. Dieser See wurde vor einigen Jahren aufgestaut und dadurch ist am Ufer ein interessantes Feuchtgebiet entstanden. Am Edessa Wasserfall werden wir etwas nass gemacht.

Es geht nun bergauf. In einer Höhe von ca. 1800 Metern fahren wir kilometerlang an Kirschplantagen vorbei. Und noch etwas höher sind wir dann überrascht über die Blumenvielfalt, die wir hier nicht erwartet hätten.

Am nächsten Morgen sind wir im Uferbereich des Großen Prespasees unterwegs. Pelikane und Kormorane fliegen an unserem Boot vorbei. Dann wird es etwas schwierig: Zu einem Felsenkloster am Ufer des Sees müssen wir viele Stufen steil hinauf, aber es hat sich gelohnt. Dann entdecken wir noch nach langer Suche den seltenen und schönen Vogel Blaumerle. Nun geht unsere Reise weiter. Männer zeigen uns wie aus Schilfrohr Bohnenstangen entstehen.

In der Nähe eines Quelltopfes bestaunen wir eine archaisch aussehende Teppichwaschanlage. In unserem Programm steht heute die Besichtigung der Vikoschlucht. Kreuz und quer fahren wir durch die Berglandschaft und stehen dann 1000 Meter über der Schlucht und sind überwältigt von der grandiosen Landschaft.

Ein weiterer Höhepunkt unserer Reise ist der Besuch der Meteoraklöster. Auf bizarren Sandsteinfelsen errichteten vor Hunderten von Jahren Mönche und Nonnen 24 Klöster, sechs von ihnen sind heute noch bewohnt. Sie gehören zum Weltkulturerbe und man nennt sie auch die Wolkenkratzer des Mittelalters. Das Kloster „Agía Triáda“ diente als Drehort für den James Bond Film: „In tödlicher Mission“.

Nun sind wir schon auf der Rückreise. Bevor wir abfliegen haben wir noch Zeit für einen Besuch des Alkion Deltas bei Thessaloniki. Ein schöner und lohnender Abschluss.

## 914 Filmvortrag: Rundreise durch Nordindiens Radjasthan

Referent: Fritz Merkle

Donnerstag, 28.03.2019, Beginn 19.30 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),

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

„Unglaublich, unbegreiflich, unfassbar, aber faszinierend!“

So beschreibt Fritz Merkle seinen Reisebericht über Land und Leute im Großraum Rajasthan im Norden Indiens, dem Land der Maharajas.

In eindrucksvollen Bildern und Musik berichtet er über seine Erlebnisse während einer Rundreise mit Bus und Bahn zu den Sehenswürdigkeiten Nordindiens: über arme und reiche, gebildete und ungebildete Menschen; Hütten, Häuser, Herrenhäuser, Burgen, Schlösser, Verkehrs(un)wesen, Heilige Kühe, Religion und Kasten. Einen der vielen Höhepunkte bildet das Taj Mahal, das weltberühmte Zeichen einer großen Liebe.

Wenn Sie schon immer einen authentischen Eindruck von diesem Märchenland bekommen wollten, dann lassen Sie sich diesen Abend nicht entgehen.

### **915 Zaubern lernen mit Diplom** – für Kinder von 7 bis 16 Jahren

Referent: Fred Bossie, Zauberpädagoge (Ulmer Zauberschule)

Samstag, 29.06.2019, 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 piffige 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

### **916 Zaubern lernen mit Diplom** – für Erwachsene

Referent: Fred Bossie, Zauberpädagoge (Ulmer Zauberschule)

Sonntag, 30.06.2019, Beginn 10.00 Uhr, Ende 15.00 Uhr, Egauschule Dischingen (neu), 1 Tag, Gebühr: 82 € bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Zaubern können - wer wünscht sich das nicht. Freunde und Bekannte überraschen mit verblüffenden Tricks, gekonnt und gelungen. Etwas können, was nicht alltäglich ist.

Vielleicht ist das auch schon lange Ihr Wunsch.

Ein Tag mit Fred Bossie, der bekannte Zauberpädagoge und Betreiber der Ulmer Zauberschule führt Sie ein in die Welt der Magie.

Sie lernen Tricks und erfahren Kniffe. Der "Hexer von Ulm" (Der Spiegel, 15/1985) macht Sie zu seinem "Zauberlehrling", zu einem Könnler mit eigenem Magie-Programm.

Dazu erhalten Sie eine Zauberausstattung mit allen notwendigen Requisiten, damit Sie auch zu Hause erfolgreich weiterzaubern können.

In diesem Zauberkurs lernen Sie bei Fred Bossie fünf komplette Supertricks. Ganz zu schweigen von dem Fachwissen, das er Ihnen vermittelt. Die Requisiten dafür (in Profiausführung) und ein Handbuch mit ausführlichen Anleitungen und Zeichnungen können Sie mit nach Hause nehmen. Außerdem zeigt Ihnen der "Meister der Magie" viele Tricks und Gags mit Gegenständen, die Sie täglich umgeben.

Zum Ende zaubern dann die "Lehrlinge" und erhalten ihre Diplome.

# 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.

---

Datum

Unterschrift

89561 Dischingen



# 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.

---

Datum

Unterschrift

89561 Dischingen