

Interessante Kurse

Die Rosen-Methode. Kurs-Nr. 202-30114. Leitung: Barbara Coatti.

Den Körper berühren, die Seele erreichen. Im Laufe unseres Lebens verändert sich unser Körper, so wie ein Baum im Wind. Die Veränderung kann so stark sein, dass wir uns gebeugt halten und die Bewegungen immer kleiner werden. Dies kann verschiedene Ursachen haben. Marion Rosen hat entdeckt, dass emotionale Erfahrungen, die nicht ausgedrückt werden konnten, zu verschiedenen Haltungen führen können. Doch oft sind wir uns gar nicht bewusst, wie sehr wir anspannen und unser Atem sich verändert hat. An diesem Abend erfahren Sie mehr über den emotionalen Bezug zu Ihren Muskeln. Wir machen Partnerübungen und beenden den Abend mit leichten Bewegungsübungen. Bitte dicke Socken mitbringen.

Praxis für Körpertherapie, Schlosshof 7, Dienstag, 27. Oktober, 18.30 bis 20.30 Uhr. Mit Anmeldung; TN: 8 bis 15 Teilnehmer. 14,00 €.

Die geheimnisvolle Kraft der Gewürze. Kurs-Nr. 202-30712. Leitung: Andrea Knörle-Schiegg

Gewürze faszinieren Menschen seit jeher. Wir gehen in diesem Vortrag der Mystik und Geschichte genauso auf den Grund wie der sensorischen Wahrnehmung von Gewürz aromen und deren Wirkung. Wir lernen unsere fünf Sinne gezielt bei der Gewürzauswahl einzusetzen. Auch ganz praktische Tipps zur Lagerung, Verwendung in der Küche und zu Kombinationsmöglichkeiten werden besprochen. Frau Knörle-Schiegg ist von Beruf Ernährungswissenschaftlerin und Sensorikerin. Seit Jahrzehnten arbeitet sie zum Thema „Sinne und deren Wahrnehmung“.

vhs, Raum 3 (im 2. OG), Dienstag, 3. November, 19.00 bis 20.30 Uhr. TN: 10 bis 12). 10,00 €.

Möchten Sie wirklich frei werden? Kurs-Nr. 202-10606. Leitung: Juliane Schneider

Wäre es nicht schön, sich (wieder) ganz frei fühlen zu können? Wenn wir ehrlich sind, schleppen wir nicht selten ein ziemliches Paket an alten Verletzungen und Kränkungen mit uns herum. Wir fühlen einen Stich im Herzen, weil uns jemand übergeht, uns enttäuscht oder unsere beste Freundin uns

im Stich lässt. Wir leiden selbst darunter, nachtragend zu sein. Vielleicht sind es auch große Verluste, über die wir nicht hinwegkommen und empfinden zunehmend weniger Lebensfreude, weil diese Themen immer wieder präsent zu sein scheinen. Wir wissen nicht, wie wir nach einer Auseinandersetzung wieder aufeinander zugehen sollen oder uns gut voneinander trennen können. Etwas ist kaputt gegangen, wir haben etwas Wertvolles verloren. Würde, Status, Menschen oder so etwas wie Vertrauen, Zuversicht oder Glauben. Wie ist es möglich, mit Verletzungen umzugehen? Wir haben nur gelernt, darauf mit Groll und Zorn zu reagieren, es einfach herunterzuschlucken oder wegzustecken. Unsere Emotionen sind weggedrückt ins Unterbewusste und führen dort ein „Untergrundleben“, das wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge psychosomatische Beschwerden nach sich zieht. Nicht umsonst gibt es in unserem Wortschatz Redewendungen wie „Das geht mir an die Nieren“, „Das schlägt mir auf den Magen“ oder jemand ist an „zerbrochenem Herzen gestorben“.

Wie sieht ein neuer Weg aus? Ein Weg, der statt in Verkrampfung, Belastung und Bedrückung zu Erleichterung führt? Das werden wir in diesem Seminar erkunden. Es geht um das Loslassen des Alten, damit wir frei werden für Neues: ein Leben ohne den Ballast des Vergangenen. „Was wir loslassen, kann uns nicht mehr festhalten“ (Ernst Ferstl).

vhs, Raum 2 (im 1. OG), mittwochs, ab 4. November, 19.00 bis 21.30 Uhr, 2-mal. Mit Anmeldung. TN: 8 bis 14. 31,00 €.

Räucherkurs. Kurs-Nr. 202-30303. Leitung: Petra Riedesser

Das Räuchern ist eine uralte Kunst, die in verschiedenen Kulturen unserer Welt beheimatet ist. Geräuchert wird mit Blumen, Kräutern, Wurzeln, Rinden und Harzen. Der Zweck dient dem Reinigen von negativen Energien und dem Aufladen mit frischer Energie – zum Beispiel, wenn Sie eine Wohnung oder ein Haus neu beziehen, bei sich selber oder bei Ritualen wie in den Räucherkerzen.

Im Kurs gehe ich auf die geschichtlichen Hintergründe und allgemeine Grundlagen ein. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ca. € 5,00 für Ma-

terialkosten.

Pfaffenstüble, Klosterhof 3, Mittwoch, 4. November, 19.00 bis 22:00 Uhr. Mit Anmeldung. TN: 8. 20,00 €.

Peter Paul Rubens – große Führung durch die Alte Pinakothek in München. Mit Erholungspause im Café Klenze. Kurs-Nr. 202-10110. Leitung: Beate Scheffold

Der Sammelleidenschaft dreier Kurfürsten aus dem Hause Wittelsbach ist es zu verdanken, dass die Alte Pinakothek in München eine der umfangreichsten und qualitativ herausragenden Sammlungen an Gemälden von Peter Paul Rubens hat. Den Grundstein legte Kurfürst Maximilian I. Er schmückte sein Jagdschloss Schleißheim mit vier großformatigen Jagddarstellungen. Napoleon war so begeistert von diesen Bildern, dass er sie mit nach Frankreich nahm – nur eines, die Nilpferdjagd, kehrte nach Bayern zurück. Auf Maximilian folgten Max Emanuel und Johann Wilhelm von der Pfalz, die beide umfangreiche Sammlungen zu horrenden Preisen kauften. Glanzstück des an Spitzenstücken so reichen Münchner Bestandes ist Rubens' größtes Werk, das Große jüngste Gericht, bestimmt für die Jesuitenkirche in Neuburg an der Donau. Nicht weniger außergewöhnlich sind die knapp 20 Skizzen des Medici-Zyklus. Das ganze Genie des flämischen Meisters offenbart sich in diesen eigenhändigen Skizzen zu seinem größten Auftrag. Neben den vielen für die Öffentlichkeit bestimmten Gemälden finden sich aber auch private Preziosen wie das für seinen Schwiegervater bestimmte Verlobungsbild mit Isabella Brant.

Die mehrstündige Führung mit Dr. Jürgen Wurst wird von einer Erholungspause im Café Klenze unterbrochen.

Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee, Freitag, 6. November, 7.25 Uhr bis 20.00 Uhr. Mit Anmeldung; TN: 10 bis 15. 61,00 €.

Training für die Realschulabschlussprüfung. Kurs-Nr. 202-60201. Leitung: Stefanie Bochtler

– Mathematik: Wenn du Begriffe wie Parabeln, Trigonometrie, Pyramide oder Zinsrechnung hörst, verstehst du nur Bahnhof? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Wir wiederholen gemeinsam alle Themen, die man für die Realschulabschlussprüfung braucht, und bearbeiten die Prüfungsaufgaben der letz-

ten Jahre. Zusätzlich werden Fragen zum Prüfungsablauf gemeinsam geklärt.

vhs, Raum 2 (im 1. OG), freitags, ab 6. November, 14.30 bis 16.00 Uhr, 10-mal, TN: 10 bis 18, 70,00 €.

Contemporary Dance für Anfänger ohne Vorkenntnisse ab 16 Jahren. Kurs-Nr. 202-20912. Für Kurzentschlossen: Nur noch wenige Plätze frei. Leitung: Daniela Toromanska Contemporary, auch zeitgenössischer Tanz genannt, ist ein ausdrucksstarker Tanzstil, der Elemente verschiedener Tanzgenres kombiniert. In den Unterrichtsstunden wird die Dozentin Schritt- und Bodenkombinationen, Drehungen und Sprünge aus dem Modern Dance näherbringen sowie mit Elementen aus dem Urban Dance (Jazz) kombinieren. Auch Ihre Akrobatik und Improvisationskraft werden dabei geschult. Nach einem getanzten Aufwärmtraining folgen vertiefende Übungen und das Einstudieren einer Choreografie. Das Contemporary-/Jazz Dance-Training lockert und dehnt den gesamten Körper und stärkt besonders die Muskulatur von Beinen, Füßen und Rumpf (Haltemuskulatur). Vor allem aber bringt es jede Menge Spaß und Energie! Mitzubringen: Sportklamotten, Socken und Trinken.

vhs, EG, Gymnastikraum freitags, ab morgen, 16. Oktober, 16.00 bis 17.00 Uhr, 6-mal. Mit Anmeldung. TN: 8 bis 10. 36,00 €.

Freestyle Dance für Anfänger ab 16 Jahren. Kurs-Nr. 202-20913. Für Kurzentschlossen: Nur noch wenige Plätze frei. Leitung: Daniela Toromanska. Bei dem Freestyle Dance sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Kondition möchte Ihnen die gelernte Tanzlehrerin den Freestyle Dance näher bringen. Lassen Sie sich von toller Musik und den Choreografien verzaubern. Jede Menge Spaß an der Bewegung ist Ihnen sicher!

vhs, EG, Gymnastikraum, freitags, ab morgen, 16. Oktober, 17.30 bis 18.30 Uhr, 6-mal. Mit Anmeldung. TN: 8 bis 10. 36,00 €.