

## Volkshochschule Ravensburg, Außenstelle Horgenzell

Anmelden können Sie sich direkt online auf der Homepage der VHS Ravensburg

**[www.vhs-rv.de](http://www.vhs-rv.de)**

oder schriftlich im Rathaus, Kornstraße 44, 88263 Horgenzell.

### **Ansprechperson:**

Katrin Döbele, Zimmer 15,

Tel.: 07504/9701-21

Fax: 07504/9701-18

E-Mail: [k.doebele@horgenzell.de](mailto:k.doebele@horgenzell.de)

### **Kurs-Nr.: N550201**

#### **Orientalischer Tanz - Mittelstufe**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen, die die Grundfiguren des Orientalischen Tanzes gut beherrschen und Spaß am Erlernen einer neuen Choreographie haben.

Bitte mitbringen:

- Tuch für die Hüfte
- Matte oder Teppich

10 Abende, 22.02.2018 - 14.06.2018

Donnerstag, 18.00 – 19.15 Uhr

Ort: Mehrzweckraum, Kinderkrippe, Alte Poststraße 13, 88263 Horgenzell

Gebühr: 53,00 € (Gebührenermäßigung entfällt)

Teilnehmerzahl: min. 8, max. 12

---

### **Kurs-Nr.: N550301**

#### **Yoga**

Der Kurs ist für Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet. Sich etwas Gutes tun, zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen, um den Herausforderungen des Lebens gelassener begegnen zu können. Der Weg zum Yoga bedarf keiner besonderen Voraussetzung, jeder kann jederzeit mit dem Üben beginnen - ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Es ist ein Weg zur inneren Ruhe. Die sanften Körperübungen werden langsam, in Verbindung mit dem Atem und vorwiegend dynamisch geübt.

Bitte mitbringen:

- Matte und Decke
- bequeme Kleidung und warme Socken

12 Abende, 19.02.2018 - 11.06.2018

Montag, 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Mehrzweckraum, Kinderkrippe, Alte Poststraße 13, 88263 Horgenzell

Gebühr: 63,00 €

Teilnehmerzahl: min. 7, max. 15

**Kurs-Nr. N550302****Yoga für Anfänger**

In diesem Kurs werden sie einige zum Teil spannkraftige, zum Teil ruhige, mehr zentrierende Übungen des Yoga kennenlernen. Durch die bewusste Auseinandersetzung und Gestaltung in der Ausführung fördern wir eine Regeneration und den Aufbau von Lebenskräften, insbesondere eine Stärkung und Verbesserung der Flexibilität der Wirbelsäule. Auch für unser Seelenleben ermöglichen wir durch die neuen Erfahrungen dabei eine Weiterentwicklung, Ordnung und Stabilisierung. Die schöpferische Art der Ausgestaltung der Übungen schenkt nicht nur die freudige Erfahrung einer leichten und freien Bewegung in der Übungspraxis, auch in unserem persönlichen Leben können z.B. mehr Gestaltungskraft und neue Zielperspektiven entwickelt werden.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder eine besondere Flexibilität notwendig. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Erwachsene jeden Alters.

Bitte mitbringen:

- Decke oder Yogamatte
- bequeme Kleidung

12 Abende, 05.03.2018 - 18.06.2018

Montag, 18.45 – 19.45 Uhr

Ort: Mehrzweckraum, Kinderkrippe, Alte Poststraße 13, 88263 Horgenzell

Gebühr: 63,00 €

Teilnehmerzahl: min. 7, max. 15

---

**Kurs-Nr.: N550303****Yoga für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an interessierte Teilnehmer, die schon ein paar Vorkenntnisse im Praktizieren des Yoga mitbringen.

Hier werden wir die aufgebauten Inhalte wieder aufgreifen, vertiefen und sowohl inhaltlich als auch praktisch weiterentwickeln. Das heißt, es werden zu den grundlegenden Asana (Körperübungen des Yoga) auch einige fortgeschrittene Stellungen hinzukommen und die Inhalte der Übungen werden auch von Ihren seelischen Aspekten her weiter herausgearbeitet und ins Erleben gebracht. Allgemein ist das Ziel weiter spannkraftig und schöpferisch gestaltend die Yogapraxis in das Leben zu integrieren, sodass ein Aufbau und Entwicklung, aber auch eine Freude an der harmonischen Übungsgestaltung entstehen kann.

Bitte mitbringen:

- Decke oder Yogamatte
- bequeme Kleidung

12 Abende, 05.03.2018 - 18.06.2018

Montag, 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Mehrzweckraum, Kinderkrippe, Alte Poststraße 13, 88263 Horgenzell

Gebühr: 94,00 €

Teilnehmerzahl: min. 7, max. 15

---

**Kurs-Nr.: N550304**

**Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfekurs für Anfänger**

Jin Shin Jyutsu ist eine Jahrtausende alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Sie ist leicht anwendbar und lässt sich gut in den Alltag integrieren. Die Kunst beruht auf dem Wissen, dass alles, was wir für ein gesundes, glückliches, gelingendes Leben brauchen, in uns angelegt ist. Durch das Berühren der "Energieschlösser" können wir diese Lebensenergie aktivieren und Disharmonien unserer Lebensenergie auflösen. Jin Shin Jyutsu berührt Körper, Geist und Seele. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse in Jin Shin Jyutsu erforderlich. Sie lernen die Grundlagen des Jin Shin Jyutsu und einfache 'Ströme' kennen, die Ihnen ermöglichen, sich selbst zu 'strömen', um dadurch Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern.

Materialkosten ca. 3,00 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

6 Abende, 20.02.2018 - 10.04.2018

Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Mehrzweckraum, Kinderkrippe, Alte Poststraße 13, 88263 Horgenzell

Gebühr: 47,00 €

Teilnehmerzahl: min. 7, max. 12

---

**Kurs-Nr.: N550305**

**Bella Italia II mit dem Thermomix**

**Weiter geht es auf unserer kulinarischen Reise durch Italien mit dem Thermomix!**

Wir zaubern wieder viele leckere Köstlichkeiten von der Vorspeise bis zum Dessert.

Bitte mitbringen:

- Getränk
- Kugelschreiber
- Geschirrtücher
- Klarsichthülle
- Schürze
- kleines Marmeladenglas
- Behälter für Reste
- und wer hat einen Thermomix (immer zwei Teilnehmer arbeiten an einem Gerät)

Lebensmittelkosten von ca. 6 € werden am Abend direkt von der Dozentin abgerechnet.

1 Abend, 07.05.2018

Montag, 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Schule Horgenzell, Kornstraße 46, 88263 Horgenzell, Schulküche Horgenzell

Gebühr: 20,00 €

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

---

**Kurs-Nr.: N550401****A2.1: English**

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Englisch, möchten diese jedoch auffrischen oder weiter ausbauen? Dann können Sie problemlos in diesen Kurs einsteigen. Wir arbeiten mit einem modernen Lehrbuch, das in kleinen Schritten und mit vielen Übungen die englische Sprache weiter ausbaut. Wir freuen uns über neue Teilnehmer. Lehrwerk: Easy English A2.1 (978-3-06-520815-4), Cornelsen Verlag, ab L 4

Materialkosten ca. 2,00 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

12 Abende, 22.02.2018 - 12.06.2018

Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Horgenzell, neues Gebäude Schule, Kornstraße 46, 88263 Horgenzell

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

88,80 € nicht rabattierbar (gültig bei 5 Teilnehmenden)

79,20 € nicht rabattierbar (gültig bei 6 Teilnehmenden)

69,60 € (gültig ab 7 Teilnehmenden)

---

**Kurs-Nr.: N550402****A2.2: English Refresher**

Sie haben bereits einige Semester Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse festigen und auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Anhand eines neuen Lehrwerks sprechen wir über Alltägliches und frischen die Grammatik auf. Lehrwerk: wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben

Materialkosten ca. 2,00 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

12 Abende, 22.02.2018 - 14.06.2018

Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Horgenzell, neues Gebäude Schule, Kornstraße 46, 88263 Horgenzell

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

88,80 € nicht rabattierbar (gültig bei 5 Teilnehmenden)

79,20 € nicht rabattierbar (gültig bei 6 Teilnehmenden)

69,60 € (gültig ab 7 Teilnehmenden)

---

**Kurs-Nr.: N550403****Vormittagskurs****B2: English Refresher**

This English course offers you the opportunity to refresh and improve your English skills by repeating the grammar, reading newspaper articles, reading and talking about actual topics. If you are interested, we are looking forward to seeing you on Thursdays in the morning from 9.30 - 11.00 am.

Lehrwerk: A New Start - Refresher B2 (978-3-464-20235-7), Cornelsen Verlag, ab L 9

Materialkosten ca. 2,00 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

12 Vormittage, 22.02.2018 - 14.06.2018

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Horgenzell, neues Gebäude Schule, Kornstraße 46, 88263 Horgenzell

Gebühr: 20,00 €

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

88,80 € nicht rabattierbar (gültig bei 5 Teilnehmenden)

79,20 € nicht rabattierbar (gültig bei 6 Teilnehmenden)

69,60 € (gültig ab 7 Teilnehmenden)

---