

Angebote Ihrer Volkshochschule

Yoga für alle – es gibt noch freie Plätze!

Yoga ist nicht nur eine körperliche Praxis, es werden Übungen und Praktiken entwickelt, um die Wahrnehmung des Körpers, die Körperkontrolle und die Koordination zu verbessern. Dies kann dazu beitragen, Körperbewegungen bewusster und effizienter zu gestalten und die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken. Hatha Yoga ist nicht nur eine körperliche Praxis, sondern auch ein Weg, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern. **Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen!**

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke mit.

Kurstermine: montags, 15.30 Uhr bzw. 17.15 Uhr sowie
freitags, 17.00 bis 18.30 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Intensiv-Kurs Italienisch

Der nächste Italienurlaub steht vor der Tür, und Sie würden gern ein wenig mehr in die italienische Sprache und Kultur eintauchen? Dann sind Sie beim Italienisch-Intensivkurs genau richtig! Der Kurs kombiniert intensive Lerneinheiten mit praxisnahen Übungen, um Ihnen innerhalb kürzester Zeit echte Kommunikationsfähigkeit zu verleihen. Perfekt für alle, die für eine bevorstehende Reise lernen möchten, wie man sich problemlos mit einigen Tipps & Tricks mit den Einheimischen verständigt – ob im Restaurant, beim Shoppen oder am Strand!

Kurstermine: 8. bis 11. Juli, jeweils 16.30 bis 18.00 Uhr | Abschlussveranstaltung am 18. Juli

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Intensiv-Kurs Spanisch

Im Crashkurs Spanisch tauchen Sie tiefer in die Sprache ein, als es bei regulären Kursen der Fall ist, um schnell und effizient zu lernen. Perfekt für alle, die für einen anstehenden Urlaub lernen möchten. Und der nächste Urlaub kommt bestimmt...

Kurstermine: 8. bis 11. Juli, jeweils 18.15 bis 19.45 Uhr | Abschlussveranstaltung am 18. Juli

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Progressive Muskelentspannung – Kursstart am 7. August

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Progressive Muskelrelaxation/PMR) ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu lernende Entspannungstechnik. Diese Entspannungsmethode eignet sich auch besonders für Menschen, die nicht ganz ruhig liegen möchten, um sich zu entspannen. Hier können Sie mehr über diese Entspannungsmethode erfahren und eine Übung zum Kennenlernen ausprobieren!

Kurstermine: mittwochs, 18.00 bis 20.15 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Zuckertüten häkeln

Kaum beginnen die Sommerferien, steht schon wieder die Schuleinführung vor der Tür. Machen Sie den ersten Schultag zu etwas Besonderem mit einer selbstgehäkelten Zuckertüte! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Häkeltechniken wunderschöne und individuelle Zuckertüten kreieren können – als einzigartiges Erinnerungsstück für den großen Tag Ihres Kindes oder als unvergessliches Geschenk.

Kurstermine: montags, 18.00 bis 20.15 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Sie haben Interesse an unseren Angeboten? Wir beraten Sie gern:

Tel.: 03634 612640

Fax: 03634 612641

Internet: www.vhs-soemmerda.de

E-Mail: schulleitung@vhs-soemmerda.de