

## Aktuelle Angebote Ihrer Volkshochschule

### Hatha-Yoga für alle Altersgruppen und Erfahrungsstufen – ab 7. August 2025

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. Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte, eine Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

**Kurstermin:** donnerstags, 17.00 bis 18.30 Uhr  
**Kursort:** Kreisvolkshochschule Sömmerda

### Progressive Muskelentspannung – ab 11. August 2025

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:** montags, 18.00 bis 19.00 Uhr  
**Kursort:** Kreisvolkshochschule Sömmerda

### Autogenes Training – ab 13. August 2025

Entspannung durch Autogenes Training, finden Sie Ihre innere Balance! Lernen Sie in unserem Kurs effektive Techniken zur Stressbewältigung und Selbstregulation: Entspannungstechniken für Körper und Geist, Wohlbefinden steigern und Immunität stärken, Gemeinschaft erleben mit Gleichgesinnten.

**Kurstermine:** mittwochs, 18.00 bis 19.00 Uhr  
**Kursort:** Kreisvolkshochschule Sömmerda

### Sütterlin für Einsteiger – ab 21. August 2025

Tauchen Sie ein in die Welt der traditionellen deutschen Schrift mit unserem Einsteigerkurs! Schritt für Schritt lernen Sie, diese kunstvolle Schrift zu lesen und zu schreiben. Ideal für alle, die alte Briefe und Dokumente entschlüsseln oder einfach eine neue, spannende Fähigkeit erlernen möchten. Keine Vor-kennnisse erforderlich, bringen Sie einfach Ihre Neugier und Freude am Schreiben mit!

**Kurstermine:** donnerstags, 17.00 bis 19.15 Uhr  
**Kursort:** Kreisvolkshochschule Sömmerda

### *Hier sind noch Plätze frei:*

- » **Das 1x1 der Katzen- & Hundehaltung** am Donnerstag, 14. August, 17.00 bis 20.30 Uhr
- » **PC-Grundkurs Excel** ab dem 14. August (8 Termine, jeweils 17.00 bis 18.15 Uhr)