

Angebote Ihrer Volkshochschule

NeuroGraphik – am 18. Juni

Was ist das und wie geht das? Mit dem Stift in der Hand lässt sich das Gedankenkarussell beruhigen und wir können aktiv Einfluss auf unser Befinden nehmen. Während des Zeichnens verändert sich bereits unser Nervensystem. Nötige Utensilien werden von der Dozentin gestellt. Die Kosten in Höhe von 5 Euro zahlen Sie bitte direkt vor Ort. Die Rechnung für die Kursgebühr erhalten Sie nach der jeweiligen Veranstaltung per Post.

Kurstermin: Donnerstag, 18. Juni, 17.00 bis 20.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Progressive Muskelentspannung – ab 17. 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.

Kurstermine: montags, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Autogenes Training – ab 19. August

Entspannung durch Autogenes Training – Finde deine innere Balance! Lernen Sie in unserem Kurs effektive Techniken zur Stressbewältigung und Selbstregulation. Ideal für alle, die mehr Gelassenheit im Alltag suchen. Melden Sie sich jetzt an und starten Ihre Reise zu mehr Ruhe und Balance!

Kurstermine: mittwochs, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Arabischer Kochkurs – am 26. August

Lassen Sie sich von authentischen Rezepten der arabischen Küche verzaubern! Erleben Sie die raffinierte Zusammenstellung exotischer Gewürze und die bestechende Einfachheit dieser faszinierenden Gerichte. Hauptgericht: „Omgesht“ (Reis, Fisch, Gemüse, Rosinen, Walnuss und Gewürze). Der Unkostenbeitrag von 15 Euro ist bitte an die Dozentin vor Ort zu entrichten. Die Rechnung für die Kursgebühr geht Ihnen nach dem Kurs per Post zu. Bringen Sie sich gerne auch eine Kochschürze zum Kurs mit.

Kurstermin: Mittwoch, 26. August, 17.00 bis 20.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Iranischer Kochkurs – am 27. August

In diesem Kochkurs entdecken wir unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Aromen der iranischen Küche. Hauptgericht: Zereshk-Polo mit Hähnchen-Kofta. Der Unkostenbeitrag von 15 Euro ist bitte an die Dozentin vor Ort zu entrichten. Die Rechnung für die Kursgebühr geht Ihnen nach dem Kurs per Post zu. Bringen Sie sich gerne auch eine Kochschürze zum Kurs mit.

Kurstermin: Donnerstag, 27. August, 17.00 bis 20.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda