

Angebote Ihrer Volkshochschule

Gitarren-Grundkurs für Anfänger – ab 13. August

Ab 13. August ist ein neuer Anfängerkurs geplant. Inhalte: Geschichte, Aufbau und Einsatzmöglichkeiten der Saiteninstrumente und Erlernen musikalischer Grundlagen, die ersten Töne, eine Melodie entsteht, die Gitarre als Begleitinstrument, Akkorde und natürlich üben, üben, üben!

Kurstermine: donnerstags, 18.30 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. Erfahren Sie mehr über diese Entspannungsmethode und probieren Sie eine Übung zum Kennenlernen aus!

9 Kurstermine: montags, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Autogenes Training – ab 19. August

Entspannung durch Autogenes Training – Finden Sie Ihre innere Balance und lernen Sie in diesem Kurs effektive Techniken zur Stressbewältigung und Selbstregulation: Entspannungstechniken für Körper und Geist, Wohlbefinden steigern und Immunität stärken, Gemeinschaft erleben mit Gleichgesinnten. Ideal für alle, die mehr Gelassenheit im Alltag suchen. Jetzt anmelden und die Reise zu mehr Ruhe und Balance starten!

9 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