

BILDUNGSANGEBOT DER VOLKSHOCHSCHULE GÜSSING

Rund um die Wirbelsäule & Faszientraining

Dieser Kurs stellt unsere Wirbelsäule als zentrales Bewegungsorgan in den Mittelpunkt: Verbesserung der Stützfunktion der Rumpfmuskulatur durch gezieltes Fasziens- und Krafttraining, Koordinations- und Haltungsschulung für den Alltag, Bewusstmachen von kritischen Bewegungsabläufen, gezielte Übungen zur Entlastung und Schonung der Wirbelsäule sowie zur Erhöhung der Beweglichkeit.
Bitte bringen Sie eine Decke oder eine Matte mit.

Kursleitung: Gabriele Petersen
Beginn: Mo. 30.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr (15 x) - **Limbach**/ Volksschule
Beginn: Mo. 30.09.2024, 19:30 - 20:30 Uhr (15 x) – **Eisenhüttl**/ Gemeindezentrum
Beitrag: € 120,00

Klang-Meditation

Die beruhigenden, harmonisierenden Klänge der Klangschalen, Zimbeln, Koshi, Gong und Kristallinstrumente erzeugen Wohlbefinden und lassen Sie durch eine geführte Meditation in tiefe Entspannung gleiten. Bitte bringen Sie Decke, Matte und Polster mit.

Kursleitung: Margit Hofmann
Ort: **Neusiedl b. G.** - Elfenhof/ Eilgraben 1
Termin: Mi. 16.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Beitrag: € 18,00

Lama-Wanderung

Spazieren Sie in Begleitung friedlicher Lamas durch die Landschaft und lernen Sie dabei einiges über das Leben und Verhalten dieser Tiere kennen. Die Wanderung schließt mit einem gemütlichen Lagerfeuer mit Stöckerlbrötchen und einem Getränk ab.

Kursleitung: Margit Hofmann
Treffpunkt: **Neusiedl b. G.** - Elfenhof/ Eilgraben 1
Termin: Fr. 27.09.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Beitrag: € 28,00 (inkl. Picknick), Kinder von 5 - 14 Jahren: € 14,00

Korfu

Korfu, die grüne Insel Griechenlands, lockt mit ihrer atemberaubenden Schönheit und Vielfalt. Von malerischen Stränden über imposante Berge bis hin zu charmanten Dörfern bietet Korfu allen Besucher:innen etwas Besonderes. Die Hauptstadt Kerkira besticht mit venezianischer Architektur und lebendigem Treiben in den Gassen. Tauchen Sie ein in die Geschichte und Kultur Korfus und lassen Sie sich von seiner Schönheit verzaubern.

Vortragender: Josef Naray
Ort: **Kukmirn** – Evang. Pfarrzentrum
Termin: Mi. 30.10.2024, 15:00 - 16:30 Uhr

**Weitere Angebote finden Sie im Kursprogramm bzw. auf unserer Homepage www.vhs-burgenland.at!
Beachten Sie auch unser Online-Angebot!**

Information und Anmeldung:

Volkshochschule Güssing
Karin Jandrisevits
7540 Güssing, Manliusgasse 1
Tel.: 0 33 22/ 43 129
e-mail: guessing@vhs-burgenland.at

