

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. 17.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr (10 x) - **Limbach**/ Volksschule
Beginn: Mo. 17.02.2025, 19:30 - 20:30 Uhr (10 x) – **Eisenhüttl**/ Gemeindezentrum
Beitrag: € 80,00

Science Village Talks

Ist das Bio?

Ein Einblick in den Dschungel der Biozertifizierungen

Die Lebensmittelbranche präsentiert eine breite Palette von Bio- und Ökomarken. Doch handelt es sich hierbei lediglich um geschickte Verkaufstaktiken? Beschränken sich die Richtlinien ausschließlich auf die Ausgangsmaterialien, oder berücksichtigen sie auch die Arbeitsbedingungen der Beschäftigten? Und die entscheidende Frage: Garantieren Biozertifizierungen automatisch gesunde Produkte?

Vortragender: Mag.a Astrid Draxler
Ort: **Kukmirn** - Gemeindeamt
Termin: Di. 29.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Die Karibik. Ein Urlaubsparadies

Die Karibik, ein Paradies mit strahlend blauen Gewässern, weißen Sandstränden und einer reichen Kultur. Dieses beliebte Urlaubsziel ist nicht nur für die atemberaubende Schönheit bekannt, sondern auch für die vielfältige Geschichte, die von indigenen Völkern, Kolonialmächten und dem Einfluss afrikanischer Kulturen geprägt ist. Erleben Sie an diesem Nachmittag die Faszination und Schönheit der Karibik mit all ihren Schätzen.

Vortragender: Josef Naray
Ort: **Kukmirn** - Evang. Pfarrzentrum
Termin: Mi. 30.04.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

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 Stöckerlbrot und einem Getränk ab.

Kursleitung: Margit Hofmann
Treffpunkt: **Neusiedl b. G.** - Elfenhof/ Eilgraben 1
Termin: Mo. 14.04.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Beitrag: € 28,00 (inkl. Picknick), Kinder von 5 - 14 Jahren: € 14,00

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. 14.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Beitrag: € 23,00

**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



**BURGENLÄNDISCHE
VOLKSHOCHSCHULEN**