



Volkshochschule
des Landkreises Kusel
Außenstelle Lauterecken-Wolfstein

3.315 – „Wohlfühl Tag“ –

Zeit zum Entspannen, Innehalten und Genießen

Abschalten-Entspannen-Loslassen. Schenken Sie sich diesen Tag in einem angenehmen Ambiente und tanken Sie neu auf. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm aus Entspannung, Meditation und Verwöhneinheiten für Körper, Geist und Seele. Zeit zum Genießen!! Entspannen Sie bei geführten Traumreisen, Achtsamkeitsübungen und Atemmeditationen, intensiven Körpererfahrungen in Form von Bodyscan und ayurvedische Verwöhnmassagen als Partnerübungen, die Sie auch nach Hause mitnehmen können. Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und evtl. Kissen, großes Handtuch.

Leitung: Birgit Schmid-Schummel

Termin: Samstag, den **30.09.2017 von 10:00-17:00 Uhr**

Ort: **Wasserburg Reipoltskirchen, Malschule**

Kursgebühr: 28,50 Euro (bis 12 TN) 24,00 Euro (ab 13 TN)

zzgl. 3,00 Euro für Materialkosten

3.151 – Wie kann ich mein Kind schon im 1. Lebensjahr altersgerecht fördern ?

Ein Vortrag mit vielen praktischen Tipps und Hinweisen rund um das Thema Spiel- und Bewegungsangebote für die Kleinsten.

Leitung: Carolin Bauer (Hebamme)

Termine: 1 Vormittag: Montag, den **18.09.2017**,

Ort: **Realschule Plus Wolfstein**

Kursgebühr: 8,50 €

3.370 – Erste Hilfe am Kind

Kindernotfälle sind immer dramatisch und bedeuten für Eltern, Großeltern und alle, die mit Kindern zu tun haben eine besondere Herausforderung. Kinder sind keine „kleinen Erwachsene“, sie bedürfen gerade in Notfallsituationen einer besonderen Aufmerksamkeit.

Leitung: Markus Fuchs (DRK Kreisverband Kusel e.V.)

Termine: **Samstag, 23.09.2017 von 09:00 – 16:30 Uhr**

Ort: **DGH Eschenau, Bahnhofstraße 15, St. Julian**

Kursgebühr: 35,00 €

3.401 – Französisch für Fortgeschrittene – A2

Leitung: Catherine Thiel

Termine: 10 Abende, **11.09.2017 - 27.11.2017**,

jeweils montags von 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: **Realschule Plus Lauterecken,
Sombertonstraße 1, 67742 Lauterecken**

Kursgebühr: 54,00 € (bis 12 TN) bzw. 45,00 € (ab 13 TN)

3.308 - Yoga

Yoga als Weg zu sich selbst führt zu schöpferischer Kraft, zu Harmonie von Körper, Seele und Geist, stärkt Eigenverantwortung, Achtsamkeit und Lebensfreude. Yoga hilft das Gewohnte neu zu betrachten, Neues zu entdecken in uns selbst, in unseren Mitmenschen und in der Natur, so dass wir uns am Natürlichen und Einfachen freuen können, alte Werte wieder erkennen und lebensbejahend in unserer Mitte die kosmische Ordnung akzeptieren. Die im Kurs erlernten Techniken und Übungen verhelfen zu Ausgeglichenheit sowie innere und äußere Ruhe. Bitte mitbringen: Wolldecke, Gymnastikmatte, kleines Kissen und Wollsocken.

Leitung: Josi Habermann

Termine: 8 Abende, **18.10.2017 – 13.12.2017**

jeweils mittwochs von 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: **Realschule Plus in Wolfstein**

Kursgebühr: 49,00 Euro (bis 12 Teilnehmer)

41,00 Euro (ab 13 Teilnehmer)

3.341 „4B-Vital Tour“ Königsberg

Wir bieten eine interessante Wandertour mit dem Förster W.Lamneck im Königsberg an. „4B-Tour“ steht für 2 Berge und 2 Burgen. Es erwartet Sie eine anspruchsvolle Wanderung mit ca. 500 Höhenmetern. Sie lernen viel Interessantes über Erd- und Waldgeschichte, über Forst- und Sport vor Ort“ und alles was Sie rund um das „Ökosystem Wald“ bewegt. Zur Regeneration zwischendurch ist eine „Hütteneinkehr“ im Wald geplant !

Ausrüstung: witterungsangepasste Kleidung, gutes Schuhwerk und Trinkflasche nicht vergessen. Verpflegung: aus dem Rucksack

Leitung: Werner Lamneck

Termine: 1 Tag, 09:30 – 15:30 Uhr

Ort: **Treffpunkt Rathausplatz Wolfstein**

Kursgebühr: 24,50 € (bis 12 TN) bzw.20,50 € (ab 13 TN)

Weitere Informationen erhalten Sie auch auf unserer Homepage www.kvhs-kusel.de oder telefonisch unter 06381/917 530-0.

Alle Anmeldungen bitte schriftlich an die KVHS-Geschäftsstelle, Trierer Straße 49-51, 66869 Kusel.