

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. 19.02.2024, 17:00 - 18:00 Uhr (8 x) - **Limbach**/ Volksschule oder
Mo. 19.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr (8 x) - **Limbach**/ Volksschule
Beginn: Mo. 19.02.2024, 19:30 - 20:30 Uhr (8 x) – **Eisenhüttl**/ Gemeindezentrum
Beitrag: € 60,00

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: Do. 14.05.2024, 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 Stöckerlbrot und einem Getränk ab.

Kursleitung: Margit Hofmann
Treffpunkt: **Neusiedl b. G.** - Elfenhof/ Eilgraben 1
Termin: Mo. 20.04.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Beitrag: € 28,00 (inkl. Picknick), Kinder von 5 - 14 Jahren: € 14,00

Malta

Malta - eine Inselgruppe im Mittelmeer zwischen Sizilien und Tunesien - beeindruckt mit einer reichen Geschichte von den Phöniziern bis zum Johanniterorden. Valletta, UNESCO-Welterbe, besticht mit barocker Architektur. Die Blaue Grotte und das mittelalterliche Mdina sind weitere Highlights. Erleben Sie Malta, wo "Geschichte lebendig wird und Natur verzaubert!"

Vortragender: Josef Naray
Ort: **Kukmirn** – Evang. Pfarrzentrum
Termin: Mi. 24.04.2024, 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



**BURGENLÄNDISCHE
VOLKSHOCHSCHULEN**