

Volkshochschule Iphofen – Programm Frühjahr/Sommer 2020

Leitung: Linda Schatz

Programmorschläge richten Sie bitte direkt an Frau Schatz, Telefon 09326 1539.

Anmeldungen ab sofort in der Geschäftsstelle der vhs Kitzingen,
Telefon: 09321 92994545, Fax: 09321 92994599,
E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de, Internet: www.vhs.kitzingen.info

Bei der Anmeldung (bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn) benötigen wir neben Ihren persönlichen Daten auch ein SEPA-Lastschriftmandat. Einen Vordruck finden Sie auf der letzten Seite in diesem Dokument.

Hinweis: Es gelten die Geschäftsbedingungen der Arbeitsgemeinschaft der Volkshochschulen im Landkreis Kitzingen (www.vhs.kitzingen.info)

Hatha Yoga

Asanas, Atem, Entspannung, Meditation

Hatha Yoga ist ein seit langem bekannter Weg, innere Ruhe und Entspannung zu finden. Besonderer Wert wird in diesen Kursen auf Übungen gelegt, die durch Entspannung zur Bewusstseinslenkung und zum Bekanntwerden mit dem "inneren Körper" führen. Außerdem arbeiten wir mit den sieben Chakren, den Energiezentren in unserem Körper.

Vor Kursbeginn sollte möglichst zwei Stunden nicht mehr gegessen werden.

Die Kurse sind sowohl für Frauen wie auch für Männer geeignet.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, Wollsocken, Wolldecke, evtl. kleines Kissen

Thea Müller

Mo, 02.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr, 10-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal
(Eingang: Boverystraße 2)
57,00 EUR, 10-12 TN

Mo, 22.06.20, 19.00 - 20.30 Uhr, 5-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal
(Eingang: Boverystraße 2)
29,00 EUR, 10-12 TN

Rücken Fit

mit Spaß an der Bewegung ab 55

Bei diesem Kurs verbessern wir durch gezielte Übungen sowohl die Beweglichkeit der Wirbelsäule als auch die der umliegenden Gelenke. Zudem kräftigen wir alle Muskeln, welche wir für einen gesunden Rücken brauchen. Auch das Dehnen verkürzter Muskulatur und die Verbesserung des Gleichgewichtes kommt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken, Getränk

Simone Sauer, Physiotherapeutin, Pilates-Instructor

Do, 05.03.20, 18.15 - 19.00 Uhr, 8-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal
(Eingang: Boverystraße 2)
25,00 EUR, 9-11 TN

Pilates - Körper und Geist stärken

Für Fortgeschrittene

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Krafttraining, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig und die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolg.

Der Kurs ist für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Simone Sauer, Physiotherapeutin, Pilates-Instructor

Do, 05.03.20, 19.00 - 20.00 Uhr, 12-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal

(Eingang: Boverystraße 2)

51,00 EUR, 9-11 TN

Do, 05.03.20, 20.00 - 21.00 Uhr, 12-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal

(Eingang: Boverystraße 2)

51,00 EUR, 9-11 TN

Yoga für die Füße

Schmerzende Füße, jeder Schritt tut weh und das Laufen fällt uns schwer. Viele Menschen kennen das. Unsere Füße sind das Fundament für unseren Körper. Um mit Leichtigkeit laufen zu können brauchen wir Kraft, Flexibilität und Stabilität in den Füßen. In diesem Workshop lernen Sie Übungen kennen, die diese Eigenschaften trainieren und dafür sorgen können, dass Sie sich beim Laufen wieder wohl fühlen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, warme Socken

Irina Selig, Yogalehrerin, Heilpraktikerin & Dipl.-Sozialpädagogin

Sa, 07.03.20, 10.00 - 13.00 Uhr, 1-mal

Weingut Gamm, Mönchsondheimerstraße 4, 97348 Markt Einersheim

20,00 EUR, 7-12 TN

Gitarre für Anfänger I

Für alle, die gerne mit der Gitarre Lieder begleiten möchten. Liedbegleitung ist zunächst die einfachste Möglichkeit, der Gitarre fröhliche Musik zu entlocken und sich relativ schnell an ersten Erfolgserlebnissen zu erfreuen. Wir erlernen die wichtigsten Akkorde für die Liedbegleitung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Konzert oder Western), Gitarrenblättchen, Schreibmaterial, evtl. Stimmgerät, Kursbuch "Querbeet 1" (ca. 19,50 EUR)

Linda Schatz

Di, 03.03.20, 18.00 - 19.00 Uhr, 10-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mittagsbetreuung

(Eingang: Boverystraße 2)

54,00 EUR, 7-8 TN

Gitarre für Anfänger II

Teilnehmer, die schon die Grundlagen des Gitarrenspiels beherrschen oder den Kurs Anfänger I belegt haben, finden hier die Möglichkeit der Vertiefung. Lieder aus unterschiedlichsten Bereichen werden geübt.

Bitte mitbringen: Gitarre (Konzert oder Western), Gitarrenblättchen, Schreibmaterial, evtl. Stimmgerät, Kursbuch "Querbeet 1" (ca. 19,50 EUR)

Di, 03.03.20, 19.00 - 20.00 Uhr, 10-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mittagsbetreuung

(Eingang: Boverystraße 2)

54,00 EUR, 7-8 TN

Gitarre für Fortgeschrittene

Teilnehmer, die schon die Grundlagen des Gitarrenspiels beherrschen oder den Kurs Anfänger II belegt hatten, finden hier die Möglichkeit der Vertiefung. Zupf- und Anschlagtechniken werden in diesem Kurs ausgebaut sowie Lieder aus unterschiedlichsten Bereichen geübt.

Bitte mitbringen: Gitarre (Konzert oder Western), Gitarrenblättchen, Schreibmaterial, evtl. Stimmgerät, Kursbuch "Querbeet 1"

Linda Schatz

Di, 03.03.20, 20.00 - 21.00 Uhr, 10-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mittagsbetreuung
(Eingang: Boverystraße 2)

54,00 EUR, 7-8 TN

Gitarren Workshop

Mit Groove in den Sommer

Im Kurs geht es vorrangig um das Thema Liedbegleitung. Der stilistische Bogen ist dabei weit gespannt. Die ausgewählten Lieder werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und Begleittechniken geübt. Es geht darum, das eigene Können zu erweitern und Neues kennenzulernen. Über allem steht die Freude an der Musik.

Zwei Liederwünsche pro Teilnehmer werden gerne bis 1 Woche vor Kursbeginn angenommen (mit oder ohne Liedblatt). Es sind Vorkenntnisse vergleichbar mit Gitarre für Anfänger II erforderlich.

Bitte mitbringen: akustische Gitarre mit Zubehör (Kapotaster, Plectron)

Hans-Dieter Saalfrank, Bankkaufmann, Bezirksleiter

Fr, 03.04.20, 19.00 - 21.00 Uhr, 2-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mittagsbetreuung
(Eingang: Boverystraße 2)

27,00 EUR, 6-7 TN

Das Ei - Ideen zum Osterbrunch

Von der Bärlauchsuppe mit pochierten Eiern, Eierpizza, Russischen Eiern mit Lachs, Eiersalaten über Süßspeisen, Brötchensonne, Osterhäschen aus Hefe- und Rührteig bis hin zur Eierlikörtorte ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze, Mehrwegdosen, Getränk, Schreibmaterial

Monika Hegwein, Hauswirtschaftsmeisterin, Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft

Mi, 18.03.20, 18.00 - 21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Schulküche
(Eingang: Boverystraße 2)

19,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 10-13 TN

Das Ei - Ideen zum Osterbrunch

Von der Bärlauchsuppe mit pochierten Eiern, Eierpizza, russische "Eier" mit Lachs, Eiersalate über Süßspeisen, Brötchensonne, Osterhäschen aus Hefe- und Rührteig bis hin zur Eierlikörtorte ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze, Mehrwegdosen, Getränk, Schreibmaterial

Monika Hegwein, Hauswirtschaftsmeisterin, Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft

Do, 19.03.20, 18.00 - 21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Schulküche
(Eingang: Boverystraße 2)

19,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 10-13 TN

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend Herz-Kreislauf-System

Gerät das Herz erst mal aus dem Takt, wird es oft schwierig, es wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Es können sich Krankheiten wie hoher Blutdruck oder Herzrhythmusstörungen bis hin zum Schlaganfall entwickeln. Mit Hilfe unserer Selbstheilungskräfte können wir solchen Erkrankungen entgegen wirken. Indem die Hände an bestimmte Stellen unseres Körpers aufgelegt werden, kann auch bei bestehenden Vorerkrankungen der Körper positiv unterstützt werden. An diesem Abend lernen Sie die Herzfunktionsenergie und weitere Selbsthilfegriffe kennen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Manuela Rippel, autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Mo, 16.03.20, 19.00 - 21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mittagsbetreuung

(Eingang: Boverystraße 2)

15,00 EUR, 5-8 TN

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend Regeneration / Entspannung

Im Alltag kommen wir oft an unsere Leistungsgrenze. Jin Shin Jyutsu kann uns dabei unterstützen, mit dem täglichen Stress besser umzugehen. Zusätzlich erhalten wir eine natürliche Unterstützung, um leichter in die Entspannung zu kommen. Dadurch können wir unsere Vitalität und Leistungskraft steigern. An diesem Abend lernen Sie mehrere Möglichkeiten für die Anwendung zuhause kennen.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Manuela Rippel, autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Mi, 01.04.20, 19.00 - 21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal

(Eingang: Boverystraße 2)

15,00 EUR, 5-8 TN

Neuorientierung in der Lebensmitte

Und plötzlich ist sie da, die Zeit, die alles in einem anderen Licht erscheinen lässt. Die Lebensmitte. Die Endlichkeit unseres Daseins rückt näher ins Bewusstsein. Während man vorher lebt, als würde es endlos weiter gehen, findet jetzt ein Umdenken statt. Wie kann ich die zweite Lebenshälfte so gestalten, dass sie mit meinen Zielen und Vorstellungen übereinstimmt? Muss ich etwas verändern? Was kann so bleiben, wie bisher? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns in diesem Workshop. Hierbei unterstützen uns kreative Übungen und Gespräche.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Hausschuhe

Silke Rautenbach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 17.03.20, 19.30 - 21.00 Uhr, 2-mal

Praxis für Lebensberatung, Coaching und Psychotherapie, Birklinger Straße 10, Iphofen

30,00 EUR (keine Erm.), 6-8 TN

Upcycling - Neues aus alten Jeans nähen

Upcycling ist "in", macht Spaß und ist sinnvoll. Warum also nicht einfach eine ausgemusterte Jeans nehmen und daraus etwas Neues fertigen? Das kann eine Tasche sein, ein Utensilo, ein Körbchen fürs Bad, eine Stiftebox, Topflappen, ... Der Fantasie sind hierbei kaum Grenzen gesetzt. Geeignet ist der Kurs für alle, die Spaß am Nähen mit der Maschine haben, auch für Anfänger.

Kursleitung: Andrea und Inge Neubert

Bitte mitbringen: 2-4 ausgemusterte Jeans, Nähgarn, Schere, Jeans-Nadeln für die Nähmaschine, ca. 0,5 m Baumwollstoff für Futter oder Rückseiten (gerne auch gebraucht, z. B. Hemd oder Bettwäsche), eigene Nähmaschine (wenn vorhanden), Getränk und kl. Imbiss

Andrea Neubert, Inge Neubert

Sa, 28.03.20, 09.00 - 14.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Handarbeitsraum

(Eingang: Boverystraße 2)

37,00 EUR inkl. Materialkosten, 7-10 TN

Vorsorgevollmacht, Betreuungs-und Patientenverfügung inkl. Unternehmervollmacht, Sorgerechtsverfügung

Bewahren Sie Ihr Selbstbestimmungsrecht! Sie denken, wenn Ihnen etwas passiert, kann ja Ihr Ehepartner Entscheidungen für Sie treffen? Das ist ein weit verbreiteter, fataler Irrtum. Ohne rechtskonforme Vollmachten kann selbst die engste Familie nichts entscheiden.

Wenn Sie wollen, dass eine Ihnen nahestehende Person für Sie handeln darf, wenn Sie dazu nicht in der Lage sind, müssen Sie eine Vollmacht erteilen. Nur so verhindern Sie die Anordnung eines fremdbestimmten Betreuers durch das Amtsgericht.

Sie haben ein Unternehmen, einen Bauernhof, eine Photovoltaikanlage? Was geschieht mit Ihrem Lebenswerk? Kaum ein Unternehmer verfügt über eine Unternehmervollmacht.

Wussten Sie, dass sich zu diesem Thema in jüngster Vergangenheit wichtige rechtliche Änderungen vollzogen haben? Auch bereits vor längerer Zeit erstellte Dokumente können nicht mehr wirksam sein.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Grit Rückert

Mi, 01.04.20, 19.30 - 21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mittagsbetreuung

(Eingang: Boverystraße 2)

10,00 EUR, 8-14 TN

Schmink-Workshop

Tipps und Tricks für den Alltagslook

Bedenken, übertrieben angemalt zu wirken, lassen viele zögern, dekorative Kosmetikprodukte zu verwenden. Dabei ist es so leicht, wenn man nur weiß, wie und mit welchen Materialien - denn Schönheit kommt nicht nur allein von Innen! Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden und die Augen strahlen auch mit Brille. Bei diesem Schmink-Workshop lernen Sie, wie einfach es ist, ein tolles Make-Up zu zaubern, ohne geschminkt auszusehen.

Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel, eigene Schminkutensilien, Pinsel soweit vorhanden
Tanja Friedrich, Fachkosmetikerin, fachärztlich geprüfte Fußpflegerin

Fr, 03.04.20, 18.30 - 21.30 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen (Eingang: Boverystr. 2)

30,00 EUR inkl. Materialkosten (keine Erm.), 6-8 TN

Wenn "gut" noch nicht "gut genug" ist

Wege aus dem Perfektionismus

Sie versuchen stets den eigenen und den Erwartungen Anderer zu entsprechen? Ihre eigenen hohen Ansprüche setzen Sie unter ständigen Druck? Wenn das Gefühl der Überforderung immer stärker wird, ist der Weg zur psychischen Krankheit nicht weit. Oft wird gleichzeitig die Anerkennung der Kollegen für ein übermäßiges Engagement vermisst. Wie ist es zu schaffen, aus der Perfektionisten-Falle herauszukommen, um zu einem zufriedenen und entspannten Leben mit mehr Genussfähigkeit und Lebensqualität zu kommen?

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Silke Rautenbach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 21.04.20, 19.30 - 21.00 Uhr, 2-mal

Praxis für Lebensberatung, Coaching und Psychotherapie, Birklinger Straße 10, Iphofen

30,00 EUR (keine Erm.), 6-8 TN

Kurs-Nr. 16122IP

Veeh-Harfe® für Anfänger

Mut zur Musik

Die Veeh-Harfe® ist ein handliches Saitenzupfinstrument, das auch ohne Notenkenntnisse gespielt werden kann. Eigens für das Instrument wurde eine einfache und deutliche Notenschrift entwickelt. Schon nach wenigen Minuten erklingen die ersten Melodien und Lieder. Neben dem Spielen werden wir uns auch mit dem richtigen Zählen und dem Stimmen der Harfe befassen.

Anmeldeschluss: Freitag, 03.04.2020

Bitte mitbringen: Original Veeh-Harfe® und Stimmgerät (falls vorhanden), Schreibmaterial (inkl. Radiergummi und Bleistift), Getränk

Brigitte Schumacher

Fr, 24.04.20, 18.30 - 21.30 Uhr, 3-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen (Eingang: Boverystr. 2)

90,00 EUR inkl. Leihgebühr für Veeh-Harfe, Stimmgerät und Notenmappe
(keine Erm.), 6-10 TN

Discofox und Walzer

Tanzkurs für Paare und Hochzeitspaare

In diesem Kurs haben wir die beiden Highlights der Tanzwelt kombiniert - für all diejenigen, die schnell und effektiv vorankommen wollen:

Discofox - der ewig aktuelle Party-Tanzhit für jede Gelegenheit!

Er entstand Anfang der 1970er Jahre - aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie. Seitdem ist er Stammgast auf jeder Tanzfläche. Mit seinem einfachen Grundschrift lässt er die Männer entspannt und die Damen elegant aussehen.

Und den Wiener Walzer mit seiner Musik, die jeder Mensch auf der Welt versteht und die einfach jeden mitreißt, sich gemeinsam mit anderen auf der Tanzfläche im Takt zu wiegen.

Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Kurs haben Sie nicht nur ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit vielen Variationsmöglichkeiten an der Hand, sondern können sich auch zu Walzer-Melodien im Dreiviertel-Takt auf der Fläche im Kreis bewegen.

Dieser Kurs ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse oder mit wenigen Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe möglichst mit Leder- oder Gummisohle, Getränk

Tanzschule Project Dance

Fr, 24.04.20, 20.00 - 22.00 Uhr, 3-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula

(Eingang: Boverystraße 2)

59,00 EUR pro Person (keine Erm.), 12-20 TN

Grüne Kosmetik

Pflegeprodukte aus der Natur selbst hergestellt

An diesem Abend stellen wir Pflegeprodukte aus der Natur her wie Haarshampoo und -festiger, Deo oder Gesichtereinigung und das ohne belastende Chemie oder hormonelle Zusatzstoffe. Obendrein pflegt Naturkosmetik sehr gut, ist sanft zur Haut und es macht großen Spaß, diese Dinge selbst und den individuellen Bedürfnissen angepasst herzustellen. Unserer Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Daniela Heilein, Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie

Do, 30.04.20, 19.00 - 21.00 Uhr, 1mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Schulküche

(Eingang: Boverystraße 2)

27,00 EUR inkl. Materialkosten (keine Erm.), 5-8 TN

Gelassenheit ist lernbar

Impulsworkshop

Gelassenheit ist die Gegenmaßnahme zu Stress. Gelassenheit hilft uns, den Überblick zu behalten, klare Entscheidungen zu treffen, aus Hamsterrädern auszusteigen und gesund zu bleiben. In diesem Workshop entschlüsseln wir unsere eigenen Stressfaktoren und erkennen Ursachen und Zusammenhänge. Wir finden individuelle Wege zur Gelassenheit, damit sich wieder Lebensqualität und Lebensfreude einstellen können.

Bitte mitbringen: Neugierde, Offenheit, Schreibmaterial und Getränk

Silke Rautenbach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 05.05.20, 19.30 - 21.00 Uhr, 2-mal

Praxis für Lebensberatung, Coaching und Psychotherapie, Birklinger Straße 10, Iphofen
30,00 EUR (keine Erm.), 6-8 TN

"Frankn Gedankn"

Lesung in der Hüttenheimer Kirchenburg

Lehnen Sie sich zurück und lassen Sie sich was vorlesen. Sie werden überrascht sein, wie originell, humorvoll, witzig und hintersinnig unsere fränkische Sprache sein kann. Die ausgewählten "Gschichtrn" und "Gedichtli" sind zum Schmunzeln und Sinnieren und vor allem zum Lachen!

Für das leibliche Wohl in einer der Gaden in der Hüttenheimer Kirchenburg sorgt Weinbau Falk. In der Gebühr enthalten sind ein Brotzeiteller (Schinken und gerupfter Käse) und zwei Weinproben (0,1l).

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 06.05.20

Hans Meyer

Sa, 16.05.20, 18.00 - 20.00 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Kirchenburg Hüttenheim, An der Kirchenburg, 97348 Willanzheim/Hüttenheim
18,00 EUR inkl. Verpflegung (keine Erm.), 10-18 TN

Tochter beauty, Mutter schön!

Farbtypberatung und Schminkkurs für Mütter und Töchter

Möchten Sie gemeinsam noch mehr aus sich machen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie erhalten vom Profi Anleitung für ein typgerechtes Make-up, Farben für Ihre Kleidung, aktuelle Trends, Frisurenstyling, Schminkutensilien, Tipps für Brillenträger und vieles mehr. Sie werden staunen, wie die richtigen Farben Linien und Äderchen im Gesicht kaschieren und Sie im "neuen Glanz" erstrahlen. Farben wirken ganzheitlich auf allen Ebenen, für jedes Alter und jeden Typ. Dieser Kurs ist für Mutter/Tochter, Patin/Patenkind usw. ausgeschrieben, gerne können Sie auch Ihre Freundin, Tante ... mitbringen. Zu zweit macht es noch mehr Spaß.

Anmeldung bitte paarweise!

Bitte mitbringen: Haarreif oder Stirnband, Schüssel, Spiegel, Gästetuch, Gesichtsreinigung, Watte pads, Tagescreme, alle Schminksachen, die Sie haben inkl. Utensilien (Pinsel, Applikatoren, Schwämmchen, usw.), Kamm oder Bürste, Haarspray oder Gel, Haarklemmen, evtl. Ihre Lieblingskleidung, Schreibmaterial, Verpflegung für die Mittagspause. Falls Sie sich schon schminken, dürfen Sie gerne geschminkt erscheinen.

Andrea Metz, Kosmetikfachberaterin, Visagistin

Sa, 16.05.20, 09.00 - 16.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mittagsbetreuung
(Eingang: Boverystraße 2)

51,00 EUR pro Person, inkl. Materialkosten (keine Erm.), 6-8 TN

Gesundheit aus der Natur

Kräutergang auf dem Schwanberg

Wir gehen auf Entdeckungsexkursion auf das Schwanbergsplateau und finden heraus, welchen gesundheitlichen Nutzen wir aus den dort wachsenden Heilpflanzen für uns ziehen können.

Bitte mitbringen: Behälter zum Sammeln

Daniela Heilein, Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie

Sa, 20.06.20, 10.00 - 12.00 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Schwanberg Parkplatz, ganz vorne an der 1. Einfahrt

12,00 EUR, 6-15 TN

Discofox Workshop

Neue Figuren

Der Party-Tanzhit für jede Gelegenheit! Sie wollen Ihre Variationsmöglichkeiten im Discofox durch neue Figuren erweitern, wieder neue spannende Kombinationen erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Eindruck auf der Tanzfläche hinterlassen können. Es werden immer Kombinationen (z. B. Wickel-, Kreuzhand- oder Schiebetür-Figuren) unterrichtet, die die Gruppe noch nicht kennt, so dass für jeden etwas Neues dabei ist und die Unterrichtszeit viel zur Übung für Sie als Paar beiträgt. Sie erhalten Ihren Unterricht von Tanzsporttrainern, die Wert auf die Vermittlung von guten Grundprinzipien und Kombinationsfähigkeiten legen. Das befähigt Sie, Ihre neu gewonnenen Kenntnisse tänzerisch schnell und sicher umzusetzen. Paarweise Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe möglichst mit Leder- oder Gummisohle, Getränk

Tanzschule Project Dance

Di, 16.06.20, 20.00 - 22.00 Uhr, 3-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula

(Eingang: Boverystraße 2)

59,00 EUR pro Person (keine Erm.), 12-20 TN

Endlich wieder besser schlafen

Impulsworkshop

Die hohen Anforderungen des Alltags, Stress und Zeitdruck führen bei immer mehr Menschen zu Schlafmangel durch Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. In diesem Impulsworkshop beschäftigen wir uns mit möglichen Ursachen, Entspannungstechniken, Schlafförderern und Schlafhemmern sowie Übungen für den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke/Isomatte, Schreibmaterial und Getränk

Silke Rautenbach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 07.07.20, 19.30 - 21.00 Uhr, 2-mal

Praxis für Lebensberatung, Coaching und Psychotherapie, Birklinger Straße 10, Iphofen

30,00 EUR (keine Erm.), 6-8 TN

Mutmach - Workshop

Lass los, was Dich klein macht

Nehmen Sie Abschied von Selbstzweifeln!

Sagen Sie ja zu Ihren Entscheidungen - und damit zu sich selbst.

In diesem Mutmach-Workshop statten Sie sich mit vielen Unterstützern aus, die Ihnen Ihre Stärken und Fähigkeiten bewusst machen, damit Sie ab jetzt Ihr neues Selbstverständnis klar nach außen tragen.

Bitte mitbringen: Neugierde, Lust an der Veränderung, Schreibmaterial und Getränk

Silke Rautenbach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 21.07.20, 19.30 - 21.00 Uhr, 2-mal

Praxis für Lebensberatung, Coaching und Psychotherapie, Birklinger Straße 10, Iphofen

30,00 EUR (keine Erm.), 6-8 TN