

Volkshochschule Iphofen – Programm Frühjahr/Sommersemester 2023

Leitung: Linda Schatz

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

Anmeldungen (bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn) ab 01.02.2023 in der Geschäftsstelle der vhs Kitzingen, im Internet unter www.vhs.kitzingen.info, per E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de, Telefon: 09321 92994545

Programmheft auf Bestellung: Buchen Sie jetzt Ihr Programmheft-Abo. Dann erhalten Sie das vhs-Programm in Papierform 2-mal im Jahr per Post. Alternativ können Sie sich zu unserem Newsletter anmelden, der Sie 2-mal jährlich zur Onlineversion des Programms führt (pdf-Datei).

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

Kurs-Nr. F32311IP

Hatha-Yoga

Für AnfängerInnen

Hatha-Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hier stehen die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, im Vordergrund. Sie sind nicht das Ziel, sondern Übungen, um durch ausgewogenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte mehr Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie die Körperhaltung, den Muskelaufbau und die Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke
Cornelia Baumbach, Yogalehrerin, DOSB Übungsleiterin

Sa, 04.03.23, 13.00 - 14.00 Uhr, 5-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula

(Eingang: Boverystraße 2)

27,00 EUR, 8-12 TN

Kurs-Nr. F29111IP

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, 07.03.23, 18.00 - 19.00 Uhr, 10-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Physiksaal

(Eingang: Boverystraße 2)

72,00 EUR, 6-7 TN

Kurs-Nr. F29115IP

Gitarre für Anfänger II

Teilnehmende, 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)

Linda Schatz

Di, 07.03.23, 19.15 - 20.15 Uhr, 10-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Handarbeitsraum

(Eingang: Boverystraße 2)

72,00 EUR, 6-7 TN

Kurs-Nr. F34161IP

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, 09.03.23, 19.00 - 20.00 Uhr, 10-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula

(Eingang: Boverystraße 2)

48,00 EUR, 9-11 TN

Kurs-Nr. F34162IP

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, 09.03.23, 20.00 - 21.00 Uhr, 10-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula

(Eingang: Boverystraße 2)

48,00 EUR, 9-11 TN

Kurs-Nr. F16121IP

Vom Umgang mit den inneren Antreibern

"Sei perfekt", "Sei schnell", "Sei stark", "Sei gefällig", "Streng dich an". Kommen sie Ihnen bekannt vor?

Auf der einen Seite ist es hilfreich, viel zu schaffen und gut zu funktionieren, aber Achtung: Vom Selbst-Antrieb zur Selbst-Überforderung ist es oft nicht weit. Und schon werden Antreiber-Programme zu inneren Störfaktoren, die die Lebensqualität, Leichtigkeit und Lebensfreude erheblich einschränken. In diesem Kurs ermitteln wir unsere Antreiber und finden Wege, mit ihnen umzugehen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk, Neugierde

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 14.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr und Di, 28.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Praxis für Coaching, Businesscoaching und Lebensberatung, Birklinger Straße 10, Iphofen
45,00 EUR (keine Erm.), 5-6 TN

Kurs-Nr. F37192IP

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Immer mehr Menschen reagieren empfindlich oder allergisch auf bestimmte Lebensmittel. Egal ob Fructose, Lactose, Gluten oder tierisches Eiweiß – das Strömen bietet eine Möglichkeit, unseren Körper so zu unterstützen, dass Lebensmittel besser vertragen werden können. An diesem Abend lernen Sie die Magenfunktionsenergie und weitere Selbsthilfegriffe kennen, die Sie auch im Alltag anwenden können. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Manuela Rippel, autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Mi, 22.03.23, 19.00 - 21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Treffpunkt am Eingang Boveryst. (gegenüber dem Hallenbad)

17,00 EUR, 5-8 TN

Kurs-Nr. F37171IP

Frühlingserwachen im Wald

Österlicher Kräutergang im Herzen des Steigerwalds

Der erste Kräutergang in diesem Jahr wird ein ganz besonderer sein: Wir treffen uns am Parkplatz Ringsbühl bei Iphofen (Fahrtrichtung Birklingen) und begeben uns anschließend in das Herz des Steigerwaldes bei Ebrach, Von dort aus werden wir zu einer Quelle laufen und den österlichen Wald beim Frühlingserwachen erleben. Der Kräutergang findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Daniela Heilein, Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie

Sa, 01.04.23, 09.00 - 12.00 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Spielplatz Ringsbühl, Birklinger Straße 1, Iphofen

16,00 EUR, 7-15 TN

Kurs-Nr. F14611IP

Frühlingserwachen am Wasser

Exkursion

Die reizvolle Exkursion führt uns am Wasser entlang. Das Wasserschauspiel der Sinterterrassen - Kalktuff-Steine, die im Mühlengrund zu finden sind - ist ein besonderes Erlebnis im Frühling. Am Wegesrand hat die Natur vielseitige Pflanzen zum Leben erweckt. Lassen wir uns überraschen, was die Frühlingszeit an Eindrücken bereithält.

Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

Linda Schatz

So, 16.04.23, 10.30 - 12.00 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Markt Einersheim, Marktplatz

8,00 EUR, 10-12 TN

Kurs-Nr. F25411IP

Lettering: Glückwunschkarten aller Art

Eintauchen in die Welt der Brushpens und ein tolles Kreativprojekt zaubern? Die vielfältigen Möglichkeiten, mit wasservermalbaren Brushpens zu arbeiten, werden im Kurs vorgestellt.

Neben verschiedenen Varianten von Hintergründen, Blumen, Illustrationen und abstrakten Mustern entwerfen wir tolle Schriftzüge im Letteringstil.

Anschließend gestalten wir eine Gesamtkomposition und entwerfen individuelle Karten und/oder Bilder.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Vorhandene Stifte und Papier können gerne mitgebracht werden. Alternativ erhalten die Teilnehmenden vorab eine Materialliste. Einige Stifte zum Testen und Nutzen stehen im Kurs bereit.

Anmeldeschluss: 05.04.2023

Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Brushpens und weitere Stifte (siehe Materialliste)

Katharina Glaab, Lehrerin

Mo, 17.04.23, 17.30 - 20.30 Uhr und Mo, 24.04.23, 17.30 - 20.30 Uhr

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Treffpunkt am Eingang Boverystr. (gegenüber dem Hallenbad)

54,00 EUR, 5-8 TN

Kurs-Nr. F37194IP

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend Haut

Unsere Haut ist ein sehr wichtiges Organ, daher sollten wir immer wieder dafür sorgen, dass es ihr gut geht. Mit Jin Shin Jyutsu können wir unsere Haut zum Beispiel bei Allergien, Trockenheit oder Juckreiz auf vielfältige Weise unterstützen. Dabei kann man oft schon am eigenen Antlitz erkennen, was der Körper benötigt. An diesem Abend lernen Sie dafür mehrere Möglichkeiten für die Anwendung Zuhause kennen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Manuela Rippel, autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Mo, 17.04.23, 19.00 - 21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Treffpunkt am Eingang Boverystr. (gegenüber dem Hallenbad)

17,00 EUR, 5-8 TN

Kurs-Nr. F16123IP

Tipps für schwierige Gespräche

Im besten Fall sind zwei Gesprächspartner an einer konstruktiven, lösungsorientierten Kommunikation interessiert. Daneben gibt es immer wieder herausfordernde Gesprächssituationen. Zum Beispiel, weil der Gesprächspartner nicht zuhört, Grenzen überschreitet und sich selbst in den Mittelpunkt stellt. Andere Gesprächspartner sind in einem Kampf-Modus und leben Macht aus.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns damit, wie man Konfliktsituationen abmildern kann und werfen einen Blick auf typische sowie auf souveräne Reaktionen und entwickeln Lösungsansätze.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 18.04.23, 19.30 - 21.00 Uhr und Di, 02.05.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Praxis für Coaching, Businesscoaching und Lebensberatung, Birklinger Straße 10, Iphofen
45,00 EUR (keine Erm.), 5-6 TN

Kurs-Nr. F25415IP

Kalligraphie, Handlettering - Schönschrift wie nie

Schrift künstlerisch schreiben und schön gestalten - das ist der Inhalt dieses Samstags-Workshops. Auch Sie können Ihre Handschrift veredeln durch das richtige Werkzeug und den richtigen Schwung.

Einladungen, Urkunden, ex libris, Etiketten, Einbände, Handzettel, Plakate und vieles mehr erhalten professionelles Aussehen und haben Stil. Papier und Kalligraphiestifte werden zur Verfügung gestellt und können bei Bedarf im Anschluss beim Dozenten erworben werden.

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung

Hans Meyer

Sa, 29.04.23, 09.00 - 15.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Treffpunkt am Eingang Boverystr. (gegenüber dem Hallenbad)

48,00 EUR, 5-8 TN

Kurs-Nr. F32339IP

Yoga für die Füße

Moderne Menschen leiden häufig unter Verspannungen und Schmerzen im Nacken. Die Ursachen liegen zumeist in einseitigen Arbeiten, Stress, Über- oder Unterbelastung. In diesem Workshop lernen Sie spezielle Yoga-Übungen kennen, die dem entgegenwirken. Die Übungen sind so konzipiert, dass diese selbständig zuhause praktiziert werden können.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, warme Socken

Irina Selig, Yogalehrerin, Dipl.-Sozialpädagogin & Heilpraktikerin

Sa, 29.04.23, 10.00 - 13.00 Uhr, 1-mal

Weingut Gamm, Mönchsondheimerstraße 4, 97348 Markt Einersheim

26,00 EUR, 8-12 TN

Kurs-Nr. F32341IP

Yoga an der Kunigundenkapelle

Yoga im Freien berührt all unsere Sinne und kann für eine tiefe Entspannung von Körper, Geist und Seele sorgen. Das Vinyasa Yoga ist eine dynamische, fließende und kraftvolle

Yogaform, in der die verschiedenen Asanas (Yogastellungen) fließend ineinander übergehen. Einerseits werden die Yogastellungen (Asanas) fließend und kraftvoll durchgeführt, andererseits werden die Positionen ruhig gehalten. In diesem Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung fördern wir Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe. So können wir uns aktiv stärken, um den Herausforderungen von Alltag und Beruf ausgeglichen entgegen treten zu können. Dafür breiten wir in diesem Kurs nach dem gemeinsamen Anstieg zur Kundigundenkapelle (ca. 600 m) unsere Matten an oder in der Kapelle aus und beginnen mit einer Meditation. Danach mobilisieren wir unseren Körper und bereiten ihn so auf die folgenden Asanas vor. Abschließend kommen wir in unsere wohlverdiente Schlussentspannung, unser Shavasana.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Aula der Dr. Spielmann Schule Iphofen statt.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Yoga-Matte, Decke, dicke Socken

Cornelia Baumbach, Yogalehrerin, DOSB Übungsleiterin

Sa, 06.05.23, 13.00 - 14.30 Uhr, 5-mal

Treffpunkt: Ippesheim, Weinparadiesscheune, Weinparadiesscheune 1, 97258 Ippesheim
41,00 EUR, 8-12 TN

Kurs-Nr. F33714IP

Stress beginnt im Kopf, Gelassenheit auch

Gelassenheit ist die Gegenmaßnahme zu Stress. Gelassenheit hilft uns, den Überblick zu behalten, klare Entscheidungen zu treffen und authentisch zu handeln. 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, Coach und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 09.05.23, 19.30 - 21.00 Uhr und Di, 23.05.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Praxis für Coaching, Businesscoaching und Lebensberatung, Birklinger Straße 10, Iphofen
45,00 EUR (keine Erm.), 5-6 TN

Kurs-Nr. F37159KT

Persönlichkeitsentwicklung - Coaching mit dem Pferd

In der Arbeit mit dem Pferd bekommen wir Einblick in unsere persönlichen Verhaltensweisen, Absichten und Wertvorstellungen. Das Pferd dient uns durch seine Unvoreingenommenheit als Spiegel unseres Selbst und deckt unsere Gefühle und Bedürfnisse auf. Wir werden Übungen mit dem Pferd machen und über das Erlebte reflektieren. Die Teilnehmenden bringen eigene Themen mit ein, wie z. B.

- Grenzen setzen/Nein sagen
- Mein eigenes Tempo finden
- Kommunikation
- Klarheit

Die Arbeit mit den Pferden findet in einer kleinen Halle statt, die Nacharbeit in einem Besprechungsraum.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe mit maximal 5 Teilnehmern in geschützter Atmosphäre. Es ist keine Reit- oder Pferdeerfahrung notwendig, da die Arbeit kein Reiten beinhaltet.

Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe sowie robuste, der Witterung angepasste Kleidung

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa, 01.07.23, 10.00 - 13.00 Uhr, 1-mal

Seminar- und Pferdehof Nenzenheim

97346 Nenzenheim

54,00 EUR (keine Erm.), 4-5 TN