



Volkshochschule Himmelkron

Programmangebot



für den Zeitraum Februar bis Juli 2024

Leiter: Gerhard Schneider, 1. Bürgermeister
VHS-Team: Vanessa Uome, Tel. 09227/931-12
Anja Sperner, Tel. 09227/931-11
Gemeindeverwaltung Himmelkron
Klosterberg 9, 95502 Himmelkron
Telefax: 09227/931-31
E-Mail: gemeinde@himmelkron.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8 – 12 Uhr und Do 15 – 18 Uhr

Allgemeine Mitteilungen der Volkshochschule Himmelkron

Kurse

Ein Kurs findet in der Regel statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Sollten sich für einen Kurs weniger angemeldet haben, ist mit der Leitung der Volkshochschule spätestens 14 Tage vor Kursbeginn abzusprechen, ob dieser Kurs durchgeführt wird. Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Anmeldungen

Die Anmeldung erfolgt mit beiliegendem Anmeldeformular. Während der Geschäftszeiten ist auch eine persönliche oder telefonische Anmeldung in der Gemeindeverwaltung möglich.

Es wird darauf hingewiesen, dass auch telefonische Anmeldungen verbindlich sind und dass bei einem unentschuldigtem Nichterscheinen die Gebühren entrichtet werden müssen. Anmeldungen sind jeweils bis 2 Wochen vor Kursbeginn möglich.

Kursgebühren

Die Kursgebühren sind bei der Anmeldung in bar zu entrichten oder auf das Konto der VR Bank Oberfranken Mitte eG **BIC:** GENODEF1KU1, **IBAN:** DE90 7719 0000 0004 1103 15 zu überweisen.

Kursgebühren können auf Antrag nur erstattet werden bei dauerndem Wegzug oder bei ärztlich bescheinigter längerer Krankheit, die eine ordnungsgemäße Weiterführung des Kurses nicht ermöglicht. Bei begonnenen Kursen werden die Gebühren ggf. zeitanteilig erstattet.

VORTRÄGE

"Die deutsche Elbe zwischen Elbsandsteingebirge und Magdeburg"

Zwischen schroffen Hängen tritt die Elbe von Tschechien nach Deutschland herein. Schnell wird das Elbflorenz Dresden erreicht. Vom östlichsten Weinbaugebiet Deutschlands aus berührt die Elbe so geschichtsträchtige Städte wie Meißen, Torgau und Wittenberg, dabei hat sie nun schon die norddeutsche Tiefebene erreicht. Schifferkirchen aus Feldstein sind eine Besonderheit.

Wir tauchen tief in die Vorgeschichte ein, bevor wir Magdeburg erreichen.

Das Pendeln mit Fähren über den Fluss und viele Details lassen die Flussetour zu einem Erlebnis werden.

Kurs-Nr.: 24SHI1011
Dozent: Friedhelm Haun, Kulmbach
Gebühr: frei, Spenden erbeten
Termin: Mittwoch, 20. März 2024, 19:30 Uhr
Ort: Gasthof Opel, Lindig 2

„16 Tage – 10 Hauptstädte“

Eine spannende Tour mit Bus und Bahn von Tirana bis Prag.

Lehnen Sie sich entspannt zurück und genießen Sie einen etwas anderen Reisebericht über den Balkan und Osteuropa.

Kurs-Nr.: 24SHI1012
Dozent: Klaus Roßner, Himmelkron (Gössenreuth)
Gebühr: frei, Spenden erbeten
Termin: Mittwoch, 28.02.2024, 19:30 Uhr
Ort: Gasthof Opel, Lindig 2

GESUNDHEIT

Hatha-Yoga

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und im Alltag gerecht werden zu können, ist eine Balance zwischen den Anforderungen von außen und den eigenen Bedürfnissen und Interessen erforderlich. Wir wollen eine innere Haltung finden, die es uns ermöglicht, gelassener, selbstbewusster zu werden. Auf der körperlichen Ebene erhalten wir mehr Kraft, Energie, Beweglichkeit, unser Immunsystem wird gestärkt.

Yoga bietet Hilfe zur individuellen Stressbewältigung, es spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Die Methoden hierbei: Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen, Meditation (Dhyana), sowie Entspannungsübungen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte/ rutschfeste Unterlage, eine Decke und ev. ein flaches Kissen mitbringen.

Dozentin: Sabine Hübner, Himmelkron
Gebühr: 45 Euro
Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Kurs-Nr.: 24SHI3011
Termin: dienstags, ab 27.02.2024 von 18:00 – 19:30 Uhr, 10x

Kurs-Nr.: 24SHI3012
Termin: dienstags, ab 27.02.2024 von 20:00 – 21:30 Uhr, 10x

Kurs-Nr.: 24SHI3013
Termin: donnerstags, ab 22.02.2024 von 09:30 – 11:00 Uhr, 10x

Meditative Klangreise nach Walter Häfner

Mit Klängen von tibetischen Klangschalen, Gongs und anderen Instrumenten können Sie sich – bequem auf einer Matte liegend oder auf einem Stuhl sitzend – auf eine meditative Klangreise begeben.

Die Töne erzeugen wohltuende Schwingungen, die sich auf unseren Körper übertragen und jede einzelne Zelle erreichen. Wohlgefühl und tiefe Entspannung können sich einstellen, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, unsere innere Harmonie wird gefördert.

Wer die Klangreise liegend genießen möchte, bringt sich bitte eine Unterlage, Decke und Kissen mit.



Dozentin: Sabine Hübner, Klangschalenthérapeutin, Himmelkron
Gebühr: 10 Euro
Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Kurs-Nr.: 24SHI3014
Termin: Dienstag, 18.06.2024 von 19:30 – 21:00 Uhr

Kurs-Nr.: 24SHI3015
Termin: Dienstag, 25.06.2024 von 19:30 – 21:00 Uhr

Die Abende können auch zusammen gebucht werden.

Der Wald als Kraftquelle

Bei einem kleinen Spaziergang durch den Wald erfahren Sie viel Wissenswertes über die Bäume und deren Wirkung auf Geist und Psyche. Aus wilden Baumzutaten bereiten wir Heilmittel, wie Erkältungsbalsam, Knospentinktur, und Lärchenharzsalbe zu.

Kurs-Nr.: 24SHI3016

Dozentin: Angela Gesell, PTA, Kräuter- und Obstpädagogin

Gebühr: 15 Euro

Ort: Wanderparkplatz an den Bahngleisen der Schiefen Ebene, Nähe Schwärzhof

Termine: Samstag, 02.03.2024 und 23.03.2024 um 13:00 Uhr

FrühlingsKräuterwanderung

Entdecken Sie bei einem Spaziergang die vitalen Kräfte heimischer essbarer Wildkräuter, anschließend gemeinsame Zubereitung und Probeverkostung von Aufstrichen, Smoothies, uvm.

Kurs-Nr.: 24SHI3017

Dozentin: Angela Gesell, PTA, Kräuter- und Obstpädagogin

Gebühr: 15 Euro

Ort: Baille-Maille-Lindenallee, Himmelkron

Termine: Samstag, 06.04.2024 und 20.04.2024 um 13:00 Uhr

Auf den Spuren der Hildegard von Bingen

„... es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und die ist grün“ (Hildegard v. Bingen)

Nach Rezepten von Hildegard von Bingen bereiten wir gemeinsam Habermus, Birnen-Bärwurzkur, Tees- und Gewürzplätzchen, etc. zu.

Kurs-Nr.: 24SHI3018

Dozentin: Angela Gesell, PTA, Kräuter- und Obstpädagogin

Gebühr: 25 Euro

Ort: Grapp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Termin: Mittwoch, 10.04.2024 um 18:00 Uhr

Selbstgemachte Pflegecremes

Erlasene Öle und Fette sind Grundlagen der Hautpflegeprodukte der Dozentin, alles auf natürlicher Basis. Gemeinsam wird eigene Naturkosmetik angefertigt, ganz ohne chemische Zusätze.

Kurs-Nr.: 24SHI3019

Dozentin: Angela Gesell, PTA, Kräuter- und Obstpädagogin

Gebühr: 35 Euro

Ort: Grapp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Termine: Freitag, 03.05.2024 ; Donnerstag, 16.05.2024 um 18:00 Uhr

Rosenküche

In diesem Kurs werden gemeinsam süße und herzhafte Gerichte aus Rosenblüten und Wildkräutern zubereitet.

Kurs-Nr.: 24SHI3020
Dozentin: Angela Gesell, PTA, Kräuter- und Obstpädagogin
Gebühr: 30 Euro
Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8
Termine: Freitag, 07.06.2024; 21.06.2024 um 18:00 Uhr

Musik liegt in der Luft

Musikschule Bad Berneck – Himmelkron e.V.

Qualifizierten Musikunterricht zum erschwinglichen Preis für Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene in den Räumen der Musikschule in Bad Berneck, im Grampp-Haus in Himmelkron oder auch bei Ihnen zu Hause.
Interessierte erwarten „30 kostenfreie Schnupperminuten“

- Akkordeon
- Klavier und Keyboard
- Gitarre, E-Gitarre und E-Bass
- Holz- und Blechblasinstrumente
- Schlagzeug
- Geige
- Gesang



Kontakt:

Musikschule Bad Berneck – Himmelkron e.V., Rotherstr. 33, 95460 Bad Berneck,
Vorsitzender: Dr. Walter Michalke, Tel. 0171/4009775 und VHS Himmelkron,
Klosterberg 9, 95502 Himmelkron, Tel. 09227/931-12

VHS Himmelkron – Anmeldung

Volkshochschule Himmelkron, Klosterberg 9, 95502 Himmelkron

Tel. 09227/931-12 oder -11, Fax 09227/931-31

E-Mail: gemeinde@himmelkron.de

Homepage: www.himmelkron.de

Unter Anerkennung der im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Himmelkron melde ich mich für den/die folgende/n Kurs/e an:

Kurs-Titel

Kurs-Titel

Folgende Angaben brauchen wir für unsere Statistik (bitte ankreuzen):

Alter: bis 15 15-24 25-34 35-49 50-65 über 65

Name, Vorname:	
Straße:	Tel.:
PLZ, Ort:	Fax:
E-Mail:	

- Gebühr wird bar bezahlt (bei Vorträgen)
- Überweisung der Gebühr in Höhe von Euro auf das Konto bei der Kulmbacher Bank unter Angabe des Kursnamens, IBAN: DE90 7719 0000 0004 1103 15, BIC: GENODEF1KU1
- SEPALASTSCHRIFTMANDAT**
Hiermit ermächtige ich die VHS Himmelkron, die Kursgebühr/en in Höhe von Euro für o.g. Kurs/e zu meinen Lasten einzuziehen:

Kontoinhaber:	
Name der Bank:	
IBAN:	BIC:

Bankspesen bei Widerruf oder bei fehlerhafter Bankverbindung trägt der Teilnehmer/die Teilnehmerin. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Ort, Datum

Unterschrift

Das Anmeldeformular ist an die Gemeindeverwaltung Himmelkron, Klosterberg 9, 95502 Himmelkron per Post oder per Fax: 09227/931-31 zu senden oder im Rathaus abzugeben.