



# Volkshochschule Himmelkron

## Programmangebot



für den Zeitraum September 2023 bis Februar 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](mailto: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

## "Gärten, Baumpersönlichkeiten und Alleen in Israel"



**Kurs-Nr.:** 23HHI1011  
**Dozent:** Friedhelm Haun, Kulmbach  
**Gebühr:** frei, Spenden erbeten  
**Termin:** Mittwoch, 27. September 2023, 19:30 Uhr  
**Ort:** Gasthof Opel, Lindig 2

in Zusammenarbeit mit dem Förderkreis Himmelkron

## „Stichjahr 1800: Bayreuth unter Zollern, Preußen, Franzosen und Bayern“ (mit Himmelkron Bezug)

**Kurs-Nr.:** 23HHI1012  
**Dozent:** Dr. Adrian Roßner, Zell im Fichtelgebirge  
**Gebühr:** frei, Spenden erbeten  
**Termin:** Mittwoch, 21. Februar 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 und 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.:** 23HHI3011  
**Termin:** dienstags, ab 19.09.2023 von 18:00 – 19:30 Uhr, 10x

**Kurs-Nr.:** 23HHI3012

Termin: dienstags, ab 19.09.2023 von 20:00 – 21:30 Uhr, 10x

**Kurs-Nr.:** 23HHI3013

Termin: donnerstags, ab 21.09.2023 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, Klangschalentherapeutin, Himmelkron

Gebühr: 10 Euro

Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

**Kurs-Nr.:** 23HHI3014

Termin: Dienstag, 16.01.2024 von 19:30 – 21:00 Uhr

**Kurs-Nr.:** 23HHI3015

Termin: Dienstag, 23.01.2024 von 19:30 – 21:00 Uhr

Die Abende können auch zusammen gebucht werden.

## **Shinrin Yoku - heilsames Waldbaden**

Genaugenommen heißt Shinrin Yoku so viel wie „Die Natur mit der Seele trinken“.

In der modernen Medizin gilt die Erforschung der Heilwirkungen der Bäume definitiv als Wissenschaft, die auf belegbare Fakten zurückgreifen kann. Waldmedizin stellt daher eine wunderbare ergänzende Therapieform dar, um gesund zu werden bzw. zu bleiben.

Durch das Waldbaden werden Ihre Sinne mit Übungen aktiviert, es erfolgt Stressreduktion und das psychische Wohlbefinden verbessert sich. Eine wunderbare „Nebenwirkung“ davon ist, dass Sie sich selbst wieder besser mit Ihren eigenen Bedürfnissen spüren lernen und in Ihre Kreativität kommen. Körperlich gesund werden und bleiben wird durch Waldbaden ebenfalls unterstützt. So ganz nebenbei bewirkt der Aufenthalt die Stärkung Ihres Immunsystems. Sie erhalten viele Tipps, wie Sie sich zukünftig wieder mehr mit der Natur verbinden können. Es gibt für Sie zusätzlich jahreszeitliche Infos über Wildkräuter, eßbare Pilze und Beeren und ihre Verwendung.

1. Kurs Thema: „Mit allen Sinnen den Wald wahrnehmen“
2. Kurs Thema: „Entspannung und in die eigene Kraft kommen“
3. Kurs Thema: „Landart – Kunst in und mit der Natur“

**Kurs-Nr.:** 23HHI3016  
**Dozentin:** Angelika Linhardt, Neudrossenfeld  
**Termine:** Mittwoch, 27.09.2023, 09:30 - 11:30  
Samstag, 21.10.2023, 13:30 - 15:30  
Samstag, 13.01.2024, 13:30 - 15:30

**Teilnehmerzahl:** 5 – 10 Personen  
**Ort:** wird 2-3 Tage vor der Veranstaltung nach Anmeldung bekannt gegeben

Mitzubringen sind jeweils wetterfeste Kleidung, Brotzeit, Getränk, Isomatte, kleiner Block und Stift

## **BRAUKURSE**

### **Bierbrauen am eigenen Herd Teil 1 – Einsteiger**

**Kurs-Nr.:** 23HHI3051  
**Brautag:** Samstag, 18.11.2023  
**Treffpunkt:** 8.00 Uhr  
**Ort:** Schulküche Neuenmarkt  
**Brautheorie & Vorbereitung:** Donnerstag, 26.10.2023  
**Beginn:** 19.00 Uhr  
**Ort:** Grampphaus, Markgrafenstr. 8, Himmelkron  
**Mindestteilnehmeranzahl:** 12  
**Anmeldefrist:** 20. Oktober 2023  
**Gebühr:** 75,00 €  
**Dozenten:** Bernd Lehner, Peter Schoberth  
**Brauziel:**

In diesem Braukurs wollen wir zusammen in kleinen Braugruppen von 2-4 Personen ca. 20 Liter fertiges, untergäriges kupferfarbiges **Kellerbier** herstellen. Das einfache Infusionsbrauverfahren kommt zur Anwendung. Treffen zur Bierprobe des fertigen Bieres nach Vereinbarung ca. 8 Wochen danach. Teilnahmebestätigung wird zugesandt.



## Bierbrauen am eigenen Herd Teil 2 – Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: **23HHI3052**  
Brautag: Samstag, 25.11.2023 (alternativ 18.11.2023)  
Treffpunkt: 8.00 Uhr  
Ort: Schulküche Neuenmarkt  
Brautheorie & Vorbereitung: optional  
Mindestteilnehmeranzahl: 12  
Anmeldefrist: 20. Oktober 2023  
Anmeldung: VHS Himmelkron Tel. 09227 / 931-12  
Gebühr je Teilnehmer: 75,00 €  
Dozenten: Bernd Lehner, Peter Schoberth  
Brauziel:

In diesem Braukurs wollen wir zusammen in kleinen Braugruppen von 2-4 Personen ca. 20 Liter fertiges, untergäriges **Oberpfälzer Zoigl, Böhmisches Pilsner, Fränkisches Rotbier oder Rauchbier** mit verschiedenen Malzsorten herstellen. Schwerpunkt liegt auf der Berechnung von Stammwürze und Bierfarbe unter Kombination von verschiedenen Malzsorten. Ein Mehrmaischverfahren kommt zur Anwendung. Voraussetzung ist, dass Kurs Teil 1 – Einsteiger (auch aus den Vorjahren) besucht worden ist.

Treffen zur Bierprobe des fertigen Bieres nach Vereinbarung ca. 8 Wochen danach. Teilnahmebestätigung wird zugesandt.

# 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](mailto:gemeinde@himmelkron.de)

Homepage: [www.himmelkron.de](http://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.