

P 10120 T **NEU****Besetzung und Qualifizierung von Vereinsvorständen**

Vielen Vereinen fällt es schwer, Menschen für die Übernahme von Aufgaben im Vorstand zu gewinnen. Dabei ist fast jeder zweite Deutsche Mitglied in einem Verein. In diesem Workshop analysieren wir die Ursachen und suchen gemeinsam nach Wegen, Menschen für die Vorstandsarbeit zu begeistern.

Mindestteilnahme: 7 Personen

**Karin Buchner****Niedernhausen, Oberjosbach**

Alte Schule

Donnerstag 23.2.17 16.30 - 19.30 Uhr

1 Abend 4 UE

€ 4,- keine Ermäßigung

P 10440 I **NEU****Philosophietreff: Auszeit durch Konsumverzicht?!**

"Konsum ist ein soziales Phänomen [...]. Aber es ist auch ein persönliches Problem. Ist unser Hunger erst einmal gestillt und unser Körper gegen Kälte geschützt, wird jeder weitere Einkauf zu einem emotionalen Akt. Das Problem des übermäßigen Konsums kann nur gelöst werden, wenn man diesen Gefühlen nachgeht, jenem Herbeisehnen, Erjagen und Besitzen von Dingen. Aber wie steht es mit meinem Herbeisehnen, Erjagen und Besitzen von Dingen?" (Judith Levine: No Shopping, 2007, S. 14.) In diesem Kurs begleiten wir Levines Selbstversuch, ein Jahr ohne überflüssigen Konsum zu leben. Die dabei auftauchenden Fragen, wie "Was ist Konsum eigentlich?", "Was sind Bedürf-

nisse?", "Welchen Stellenwert hat eine Auszeit für mich?", "Gibt es für mich ein Leben ohne Konsum?", werden auch anhand von philosophischen Ansätzen behandelt. Das Ziel des Kurses besteht in der reflektierten persönlichen Beantwortung der eigenen Fragen rund um das Thema Auszeit, Konsum und Glück.

Mindestteilnahme: 6 Personen

**Martin Fabjancic****Niedernhausen**

ASB Haus

Donnerstag 23.3.17 19.30 - 21 Uhr

1 Abend 2 UE

€ 12,- keine Ermäßigung

P 20590 I

**Bildungsurlaub: Wertschätzende Kommunikation**

in Beruf, Familie und Alltag

Nach dem Modell "Gewaltfreie Kommunikation" von Marshall B. Rosenberg. Wenn wir im täglichen Miteinander auf Schwierigkeiten stoßen, ist die Versuchung groß, die andere Person zu bewerten und zu verurteilen. Oder wir nehmen etwas persönlich und sind tagelang verschnupft. Die Lösung ist klar: Der andere soll sich ändern - dann gäbe es keine Probleme - glauben wir. Die GFK kann beim Kommunizieren im Alltag und beim friedlichen Lösen von Konflikten hilfreich sein. Sie ist mehr als eine reine Technik, die andere Menschen zu einem bestimmten Handeln bewegen soll. Sie ist eine Grundhaltung, bei der eine wertschätzende Beziehung im Vordergrund steht. So miteinander zu sprechen, bringt Zufriedenheit, Freude und Sicherheit im Umgang mit

anderen Menschen. Ziel ist es, auch in Konfliktsituationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben und gelassen zu reagieren. Die GFK von Marshall Rosenberg ist eine Möglichkeit, genau dies zu lernen und zu erfahren. Ihr Nutzen:

- Andere besser verstehen
- Eigene Bedürfnisse ausdrücken
- Beziehungen vertiefen.

Zielgruppe:

- Menschen, die ihre Kommunikationsfähigkeit, ihre Führungskompetenz und Teamfähigkeit ausbauen möchten
- Menschen, die in Familien, Kindergärten, Schulen oder sonstigen Institutionen ein wertschätzendes und respektvolles Miteinander aufbauen und fördern möchten
- Menschen, die mehr Achtsamkeit, Zufriedenheit und Leichtigkeit in ihren Lebensalltag bringen möchten
- Menschen, die sich weiterentwickeln und mit der Energie von Gleichgesinnten eine wertschätzende und friedvolle Grundhaltung stärken wollen.

Der Kurs wird geleitet von Gunn-Eva Uhl, Coach und Trainerin

Mindestteilnahme: 8 Personen

**Gunn-Eva Uhl****Niedernhausen, Oberjosbach**

Alte Schule

Montag 13.3. bis Freitag 17.3.2017, jeweils

9 - 16 Uhr

5 Tage 40 UE

€ 255,- ermäßigt € 191,50

P 31640 I

**Bildungsurlaub: Englisch für Beruf und Alltag [B1/B2]**

Sie hatten ca. 5 - 6 Jahre Englisch in der Schule oder haben entsprechende Kurse besucht und wollen sich wieder fit machen oder Ihre Kenntnisse erweitern?

Hier haben Sie die Gelegenheit, fünf Tage lang Englisch zu hören, zu lesen und zu sprechen, sich interessanten tagespolitischen, landeskundlichen und internationalen Themen zu widmen und Ihre Englischkenntnisse für Urlaub, Alltag und Beruf aufzufrischen und am Laufen zu halten.

Von allgemeinen Sprachlektionen über Gruppenarbeit bis hin zu Diskussionen und Rollenspielen erwartet Sie ein buntes Programm, bei dem Sie ganz nebenbei neues Vokabular erwerben, Ihre Grammatik auf Vordermann bringen und zu mehr Übung und Sicherheit im Sprechen gelangen. Spezielle Wünsche der Teilnehmer/innen werden so weit wie möglich berücksichtigt.

Bitte mitbringen:

Schreibmaterial, Hefter, (digitales) Wörterbuch oder entsprechende App, soweit vorhanden.

Mindestteilnahme: 6 Personen

**Marianne Littlewood und Christina****Aileen Röckelein****Niedernhausen-Oberjosbach**

Alte Schule Raum 1

Montag, 18.9. bis Freitag 22.9.17, jeweils

8:30 - 16:30 Uhr

5 Tage 40 UE

€ 195,- ermäßigt € 146,50

P 31950 I

**English Conversation [B1]**

Come and join us! You have an intermediate knowledge of English but you feel that

you still need a little encouragement when it comes to taking part in a conversation.

Why don't you join us? We read and discuss stories and newspaper articles, deal with grammar problems and talk about "all the world and his wife". Lots of fun guaranteed.

Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen.

**Mindestteilnahme: 8 Personen**

**Christa Mager**

**Niedernhausen**

Theißtalschule, Geb. F Raum 105  
dienstags 18.15 - 19.45 Uhr

**Beginn: 7.2.17**

**12 Abende 24 UE**  
**€ 88,50 ermäßigt € 66,50**

P 32600 I

**Spanisch [A1-Refresher]**

Sie haben irgendwann einmal Spanisch gelernt, aber wieder viel vergessen? Oder sind Sie interessiert, Ihre Spanischkenntnisse weiter zu verbessern? In diesem Kurs entstauben wir bereits vorhandenen Wortschatz, wiederholen und vertiefen die Grammatik, in realistischen

Rollenspielen lernen wir gemeinsam, uns auf Spanisch in Alltagssituationen zurechtzufinden,

die Meinungen frei zu äußern und über Vorhaben zu sprechen. Als Malloquinerin gebe ich Ihnen außerdem einen Einblick in meine Heimat als Urlaubsland, seine Geschichte, seine Kultur und die spanische Lebensweise, aber auch über die wichtigsten Aspekte der Wirtschaft und der Politik. Haben Sie Lust, mit mir zu lernen? Dann freue ich mich auf Sie!

**Mindestteilnahme: 6 Personen**

**Isabel Maria Tugores Segura**

**Niedernhausen-Oberjosbach**

Alte Schule Raum 1

**Montag 15.5. bis Freitag 19.5.17, jeweils**

**9 - 16 Uhr**

**5 Tage 40 UE**

**€ 201,50 ermäßigt € 151,50**

P 32620 I

**NEU**

**Aprender Espanol cocinando**

Le gusta cocinar y quiere aprender algunas palabras en español en un ambiente relajado y cocinando algunas deliciosos platos latinos/espanoles? Los esperamos.

**Mindestteilnahme: 8 Personen**

**Rosemarie Röder**

**Niedernhausen**

Theißtalschule Geb. D Raum 107, Küche  
Samstag 18.3.17 10 - 15.30 Uhr

**1 Nachmittag 7 UE**

**€ 43,- keine Ermäßigung**

**inkl. Lebensmittelkosten in Höhe von 15 €.**

P 32710 I

**Spanisch für Anfänger/innen 1,2 [A1]**

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidat,5

Verlag: Klett

ISBN 978-3-12-514954-0

**Mindestteilnahme: 6 Personen**

**Rosemarie Röder**

**Niedernhausen**

Theißtalschule, Geb. F Raum 106  
dienstags 18.30 - 20 Uhr

**Beginn: 7.2.17**

**12 Abende**

**24 UE**

**€ 117,50 ermäßigt € 88,-**

P 43020 I

**Bildungsurlaub: Tu Dir gut – mach Dein Leben leicht!**

Entspannung/Bewegung/Ernährung

Sie sind beruflich und/oder privat stark eingespannt, sehen wenig Chancen, im Alltag etwas für den Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit zu tun und haben möglicherweise auch ein paar lästige Kilos zu viel? Dann nehmen Sie sich jetzt einmal Zeit. Erkennen Sie die Zusammenhänge, behandeln Sie die Ursachen von Stress, Angst und Übergewicht und kehren Sie mit frischer Kraft in die Arbeitswelt zurück.

– Entspannung

In der täglichen Entspannungsphase erstellen Sie Ihre ganz persönliche Energiebalance und lernen mit den "Kraftquellen für Eilige" verschiedene Möglichkeiten der mentalen Entlastung kennen. Das sind effektive Entspannungsübungen von nur einer bis maximal zwanzig Minuten, die sich optimal auch in den beruflichen Alltag einbauen lassen.

– Coaching

In der täglichen Coachingphase profitieren Sie für Alltag und Beruf. Sie lernen über die Zusammenhänge Ihrer Denk- und Verhaltensmuster. Sie erfahren, wie Sprache programmiert und harmonisiert. Sie setzen sich neue Ziele und lösen Blockaden auf. Sie erkennen, wie Motivation und Dranbleiben wirklich geht. Sie lernen, Ihre Kommunikation mit sich selbst und mit anderen effekti-

ver zu gestalten und den Hunger der Seele anders als mit ungesunder Nahrung zu stillen.

– Bewegung

Sie erlernen die Technik des Nordic Walking, der Sportart, die gerade auch bei Übergewicht wunderbar ausführbar ist. Sie erleben sogleich, wie gut Bewegung in der Natur Ihnen wirklich tut.

So kehren Sie nach dieser Woche erfrischt, motiviert und mit vielen Anregungen zur Bewegung, Entspannung und der Überwindung von stressbedingtem Essen in Ihren Berufsalltag zurück.

Die Kursleiterin Iris Fischer ist Rhetorik- und Kommunikationstrainerin, ausgebildet in Meditation und Hypnose, sowie Nordic-Walking Trainerin, s. auch [www.iris-fischer.de](http://www.iris-fischer.de)

**Mindestteilnahme: 8 Personen**

**Iris Fischer**

**Niedernhausen, Oberjosbach**

Alte Schule

**Montag 24.4. bis Freitag 28.4.17, jeweils**

**9 - 16 Uhr**

**5 Tage 40 UE**

**€ 249,50 ermäßigt € 187,-**

P 43070 I

**Bildungsurlaub: Achtsamkeit / bewusster Umgang mit den eigenen**

Ressourcen

Selbstvertrauen und mentale Stärke führen zu einem erfüllten, erfolgreichen Leben.

Das größte Potenzial für positive Veränderung liegt im Inneren des Menschen. Durch effektive Methoden aus dem Mental-Training, Zeitmanagement, Meditation, Qi Gong



und Achtsamkeitstraining werden neue Wege, Ziele und Wünsche definiert. Das Konzept: Im Rahmen der Bildungswoche entwickeln Sie ein Grundverständnis für das Thema Zeit und einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Sie erarbeiten persönliche Zielsetzungen, erkennen und lernen einen bewussten Umgang mit den eigenen Denk- und Verhaltensmustern. Im Laufe der Woche erkennen Sie Ihre Zeitfresser und lernen bewusst, diese wahrzunehmen und zukünftig zu vermeiden. Sie erfahren ihre eigene Zeitkompetenz und lernen diese zu optimieren. Gemeinsam möchten wir außerdem in dieser Woche Achtsamkeit und Qigong erleben und kultivieren. Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung, die uns hilft, im Berufsleben und im Alltag mit uns und unserem Umfeld in Balance zu bleiben. Achtsamkeitsbasierte Meditationen und Achtsamkeitsübungen sind bewährte Stressbewältigungsmethoden und bringen Freude und Gelassenheit in Ihr Leben. Mit den achtsamen Übungen des Qigong können Sie Ihren Geist beruhigen, aber auch Ihre Energie vermehren. Daneben bringt Qigong eine bessere Körperhaltung und wir werden Übungen machen, die sanft besonders gegen Schmerzen im Rücken und in den Schultern wirken.

Am Ende der Bildungswoche haben Sie ein wertvolles Repertoire für Ihre täglichen Achtsamkeitsmomente zur Verfügung. Sie erhalten zusätzlich wertvolle Tipps und konkrete Hilfen, wie Sie den Transfer aus der Bildungswoche in den Beruf und Alltag schaffen.

Die Bildungswoche ist eine gute Grundlage, wie Sie auch in Zukunft bewusst mit Ihren

eigenen Ressourcen umgehen können.

**Mindestteilnahme: 7 Personen**

**Heike Schröder und Annette Bernjus**

**Niedernhausen, Oberjosbach**

**Alte Schule**

**Montag, 11.9. bis Freitag 15.9.17, jeweils**

**9 - 16 Uhr**

**5 Tage**

**€ 213,-**

**40 UE**

**ermäßigt € 160,-**

P 43080 I

**NEU**

**Bildungsurlaub: Aus-Zeit im Taunus**

Neue Impulse für die Gesunderhaltung in Alltag und Beruf. Ein Ansatz aus der Mind-Body-Medizin. Menschen, die sich regelmäßig bewegen und entspannen, sich gesund ernähren und positiv denken sind belastbarer, konzentrierter, motivierter, leistungsfähiger und werden seltener krank. Das ist durch zahlreiche Studien belegt. Aus diesem Grund wandern wir in diesem Bildungsurlaub durch den herbstlichen Taunus, wir entspannen und ernähren uns gesund und trainieren ein positives Gedankenmanagement. Sorgen auch Sie mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit für den Erhalt Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ich freue mich auf Sie! Iris Fischer, Rhetorik- und Kommunikationstrainerin, NLP-Coach, siehe auch [www.iris-fischer.de](http://www.iris-fischer.de)

**Mindestteilnahme: 8 Personen**

**Iris Fischer**

**Niedernhausen, Oberjosbach**

**Alte Schule**

**Montag 23.10. bis 27.10.17, jeweils 9-16 Uhr**

**5 Tage**

**€ 220,50**

**40 UE**

**ermäßigt € 165,50**

P 43110 I

**NEU**

**Bildungsurlaub: Mit Taijiquan Burnout vorbeugen**

Stress macht krank! Arbeitnehmer leiden heutzutage zunehmend an Konzentrationschwäche, Erschöpfung und Energiemangel. Stressbedingte Krankheiten nehmen ständig zu. Und immer häufiger endet Überforderung in einer totalen Leere, einem Burnout. Ein Burnout entsteht nicht von heute auf morgen. Er kommt sukzessive und überfällt den Betroffenen dann doch völlig unvorbereitet. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie die biologische Antwort des Körpers auf Stress und Überforderung aussieht, welche verschiedenen Ursachen ein Burnout haben kann und wie Sie bei ersten Warnsignalen klug und eigenverantwortlich handeln können. Sie erhalten zudem wertvolle Tipps zur effektiven Rückfallprophylaxe. Taijiquan ist eine bewährte Methode zur Stressbewältigung, da sie Entspannung und Bewegung verbindet. Sie lernen, wie Sie durch Taijiquan mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen und in jeder Situation angemessen reagieren können. Mit den Übungen bringen Sie eine Beweglichkeit in Ihr Leben, die nicht nur Ihren Körper, sondern ebenso Ihren Geist betrifft, was den stets veränderlichen hohen Anforderungen im Beruf sehr zugute kommt. Taijiquan können Sie hervorragend in Ihren beruflichen Alltag integrieren. Bitte mitbringen: Eventuell ein kleines Kissen für den Kopf, wer möchte gerne ein Meditationskissen (aber nicht unbedingt erforderlich).

**Mindestteilnahme: 8 Personen**

**Annette Bernjus**

**Niedernhausen, Oberjosbach**

**Alte Schule**

**Montag, 6.3. bis 10.3.2017, jeweils 9 - 16**

**Uhr**

**5 Tage**

**€ 205,50**

**40 UE**

**ermäßigt € 154,50**

P 43330 I

**Hatha Yoga – Entspannend**

Möchten Sie

- "Wohlspannung" erleben
- neue Kräfte schöpfen
- den Rücken stärken
- beweglicher werden
- die Körperhaltung verbessern
- den Atemfluss anregen
- innere Ruhe finden
- das Körperbewusstsein vertiefen
- Achtsamkeit entwickeln
- die Konzentrationsfähigkeit fördern
- Harmonie und Ausgeglichenheit empfinden?

Dann gönnen Sie sich etwas Zeit, um zu sich selbst zu kommen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und unter einfühlsamer Anleitung sanfte, besonders rücken- und wirbelsäulengerechte Yogaübungen (asana). Diese werden in Verbindung mit gezielter Atemlenkung (pranayama) ausgeführt. Atembeobachtung und Tiefenentspannung führen zum Erleben eines fast meditativen Ruhezustands. Dies ermöglicht eine vollständige Entspannung und Regeneration. Die hier angewandte Methode des Yoga ist ein wirksames Mittel zur Stressreduzierung und fördert die Entwicklung von Gelassenheit und Selbstvertrauen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

**Mindestteilnahme: 8 Personen**

**Carola Langner**

**Niedernhausen-Königshofen**

Alte Schule

dienstags 18 - 19.30 Uhr

Beginn: 21.2.17

12 Abende 24 UE  
€ 107,50 ermäßigt € 80,50

P 43340 I

**Hatha Yoga – Entspannend**

Text siehe Kurs P 43330 I

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

**Mindestteilnahme: 8 Personen**

**Carola Langner**

**Niedernhausen-Königshofen**

Alte Schule

dienstags 19.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 21.2.17

12 Abende 24 UE  
€ 107,50 ermäßigt € 80,50

P 43790 I

**Aqua-Fitness im Sommer**

In diesem Kurs nutzen wir die positiven Eigenschaften des Wassers für ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Ausdauer, Kraft und Koordination werden hier in einem ausgewogenen Mix trainiert. Mit viel Spaß arbeiten wir mit abwechslungsreichen Übungen gegen den Wasserwiderstand. Die Pool-Nudel sowie motivierende Musik helfen uns dabei! Aqua-Fitness trainiert sowohl das Herz-Kreislauf-System

durch Ausdauertraining, die Kraftfähigkeit, das Koordinationsvermögen und die Beweglichkeit bei gleichzeitiger Entlastung der Gelenke. Aqua-Fitness nutzt die physikalischen Eigenschaften des Wassers. Der Wasserdruck hat einen Massageeffekt, was gut für das Bindegewebe, die Lymphe und die Funktion der Venenklappen ist. Der Fettstoffwechsel wird angeregt, die Durchblutung gefördert und die Abwehrkräfte gesteigert. Das entlastende Element Wasser macht Aqua-Fitness zu einem Training, das für "Jedermann" geeignet ist, besonders aber für Menschen mit Übergewicht oder auch für ältere Menschen. Sollten witterungsbedingt Kurstage ausfallen müssen, werden diese nach Kursende nachgeholt. Bitte zahlen Sie den Eintritt direkt an der Kasse.

Bitte mitbringen: Pool-Nudel (evtl. als Gruppenbestellung möglich), bitte Info an die vhs Idstein.

**Mindestteilnahme: 10 Personen**

**Manuela Elze**

**Niedernhausen**

Waldschwimmbad

donnerstags 10.30 - 11.15 Uhr

Beginn: 1.6.17

5 Vormittage 5 UE  
€ 33,- ermäßigt € 25,-

**Poolnudeln können bei Bedarf für 5 € bei der Dozentin erworben werden.**

P 43800 I

**Aqua-Fitness im Sommer**

Text siehe Kurs P 43790 I

Bitte mitbringen: Pool-Nudel (evtl. als Gruppenbestellung möglich), bitte Info an

die vhs Idstein.

**Mindestteilnahme: 10 Personen**

**Manuela Elze**

**Niedernhausen**

Waldschwimmbad

donnerstags 10.30 - 11.15 Uhr

Beginn: 10.8.17

5 Vormittage 5 UE  
€ 33,- ermäßigt € 25,-

**Poolnudeln können bei Bedarf für 5 € bei der Dozentin erworben werden.**

P 43820 I

**AROHA® meets KAHA®**

75 Minuten Zeit für Entspannung, Dehnung, Mobilisation, Ausdauer, Achtsamkeitstraining und Körperwahrnehmung- eine ideale Kombination zum Abbau von Stress, Aufbau von Kondition und Entspannung.

KAHA® - bedeutet, aus der Sprache der neuseeländischen Ureinwohner übersetzt, "energiegeladen" und ist ein wunderbar ruhiges und fließendes Programm, das Balsam für den Körper, den Geist und die Seele ist! Es fühlt sich an, wie auf Wolken zu tanzen und strengt dich nur so viel an, wie du möchtest. Wenn du ein Sportmuffel bist, Rückenprobleme hast, dich komplizierte Choreografien nerven, oder du einfach etwas brauchst, um ein bisschen besser zu dir selbst zu finden und dem Gedankenkarussell eine Auszeit zu gönnen, dann ist KAHA® genau das Richtige für dich! Beim KAHA® kannst du dich selbst in einer ganz tollen Art und Weise spüren und kannst einfach genießen! Alles kann, nichts muss, du kannst anfangen loszulassen und för-

lich zu schweben oder dich aber auch total erden und beruhigen. Am Ende fühlt es sich einfach gut an und je öfter man KAHA® macht, desto besser fühlt man sich dabei und danach...

AROHA® - ein unkompliziertes, ausdauerbetontes und gelenkschonendes Fitness-training im ¾ Takt, ist inspiriert von den weichen und fließenden Bewegungen des Taiji, den kraftvollen Bewegungen des marorischen HAKA, die sich in an- und entspannenden Elementen zu einer fließenden Choreografie im aeroben Bereich zusammensetzen und den sanften Cardioteil dieser Stunde bestreitet.

Die Trainingseinheit beenden wir mit einem kleinen Achtsamkeitstraining, so dass auch unser überbeanspruchter Kopf zur Ruhe kommen kann.

Der Kurs kann in bequemer Sportkleidung besucht werden, wahlweise barfuß oder in Sportschuhen.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

**Mindestteilnahme: 8 Personen**

**Andrea Gies**

**Niedernhausen**

Theißtalschule, Sporthalle

Gymnastikraum

montags 19.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 20.2.17

10 Abende 17 UE  
€ 80,50 ermäßigt € 60,50

P 43990 I

**Ich bewege' mich – Fit im Alltag**

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen. Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in



Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten, ideal auch für Einsteiger/innen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportbekleidung, feste Turnschuhe.

**Mindestteilnahme: 10 Personen**

**Alexandra Pensky**

**Niedernhausen**

Autalhalle

donnerstags 19 - 20 Uhr

Beginn: 9.2.17

12 Abende 16 UE

€ 66,50 ermäßigt € 50,-

P 44120 I

**Rückengymnastik**

Die funktionelle Rückengymnastik zielt auf die Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates und bietet somit einen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag. Jeder Kurstag beinhaltet folgende Bestandteile:

- Aufwärmen mit Musik
- Allgemeine Mobilisation
- Dehnungsübungen
- Kräftigungsübungen
- Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch.

**Mindestteilnahme: 10 Personen**

**Cornelia Kleinknecht**

**Niedernhausen-Königshofen**

**Alte Schule**  
montags 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 6.2.17

mittwochs 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 8.2.17

mittwochs 19.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 8.2.17

10 Abende 14 UE

€ 63,50 ermäßigt € 47,50

P 44180 I

**Selbstverteidigung: Selbstbewusst und stark durch den Tag**

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (18 - 70 J.)

In diesem Workshop werden Selbstbehauptung und Selbstverteidigung trainiert und Situationen durchgespielt, die viele Frauen im Alltag erleben. Frauen und jugendliche Mädchen können in diesem Kurs lernen, in Belästigungssituationen energisch aufzutreten und sich zu wehren. Mit speziellen Selbstbehauptungsübungen, einfachen und effektiven Techniken (z.B. Handgelenkbefreiung), Stimmtraining, Reaktions- und Wahrnehmungsübungen sowie Gesprächen über potenzielle Gefahrensituationen wird das Selbstvertrauen in die eigene Verteidigungsfähigkeit gestärkt und Gegenwehr ermöglicht.

Mit Spiel, Spaß und Konzentration sowie Powertraining erfahren Sie, welche Kraft und Potenziale Sie entfalten können. Dabei liegt der Schwerpunkt des Kurses auf der Prävention und Deeskalation. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Turnschuhe oder Antirutschsocken und Verpflegung.

**Mindestteilnahme: 12 Personen**

**Bettina Lukas**

**Niedernhausen**

Theißtalschule, Sporthalle

Gymnastikraum

Samstag 6.5.17 10 - 16 Uhr

1 Tag 8 UE

€ 51,- keine Ermäßigung

Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn an.

P 44580 I

**Kochfreunde Idstein**

Männer treffen sich, um gemeinsam zu kochen und zu genießen. Zubereitet wird an jedem Kochabend ein Drei-Gang-Menü.

**Mindestteilnahme: 6 Personen**

**Günter Lehne**

**Niedernhausen**

Theißtalschule Geb. D Raum 107, Küche

donnerstags am 09.02., 09.03., 20.04.,

11.05. und den 08.06.17, jeweils von 18:30 bis 21:30 Uhr.

5 Abende 20 UE

€ 59,50 keine Ermäßigung

P 44720 I

**Auszeit mit Fernweh: Weine aus der "Neuen Welt"**

Mit den großen Seefahrern startete der Kolonialismus - und die Ausbreitung der Weinkultur. Stets mit ähnlichem Hintergrund aber doch mit unterschiedlichen Ansätzen entstanden außerhalb der "Alten Welt" neue Weinregionen. Heute gehören Weine aus Übersee zum festen Bestandteil unserer Weinregale. Und überraschen

uns mit einer nie gekannte Vielfalt, neuen Trends und kuriosen Geschichten. Bei der Verkostung lernen Sie Weiß- und Rotweine sowie Wein-Geschichten aus Australien, Neuseeland, Afrika, Nord- und Südamerika kennen. Eine kurze Auszeit in fernen Regionen der Welt, eine Reise, von der Sie mit neuen Eindrücken und sicherlich einigen Überraschungen zurückkehren werden. Gereicht werden 8 Weine, Brot, Wasser und Espresso.

**Mindestteilnahme: 8 Personen**

**Michael Kietzmann**

**Niedernhausen**

Vino Della Casa

Freitag 24.3.17 19 - 21.15 Uhr

1 Abend 4 UE

€ 35,- keine Ermäßigung

inkl.15 € Lebensmittelkosten für die Weine.

P 55080 I

**NEU**

**Autorenlesung: Ich hab' Zeit, was hast du?**

Bianca Schüb liest aus ihrem neuen Buch zum Thema "Auszeit".

Turbomanager, die in der Hängematte entspannen. Studenten, die Gärten zum Abschalten pachten. Ehemalige Workaholics, die pilgernd durch die Lande ziehen. Alle wollen entschleunigen. Bianca Schüb will eigentlich nur, dass ihr die Zeit ein bisschen langsamer vorkommt und das Leben ein bisschen länger. Mehr richtig statt schnell leben.

Um herauszufinden, wie das geht, macht sich Bianca Schüb in ihrem Goggomobil (13 PS, Höchstgeschwindigkeit 50 km/h) auf die Suche nach Menschen, für die die

Zeit nicht mehr so rast: Was macht es mit einem, wenn die Zeit stillzustehen scheint, wie in dem Kloster in den Bergen - oder aber den immer gleichen Takt vorgibt, wie auf dem Bauernhof?

Welche Tipps geben die Leute in der Burnout-Klinik ihren ausgebrannten Patienten? Lässt es sich in der Hängematte besser arbeiten und pilgernd besser leben?

Vom bayrischen Dingolfing bis nach Berlin führt Bianca Schüb ihre Suche nach dem entschleunigten Leben. Sie frühstückt in der Google-Zentrale, meditiert auf dem Autobahnparkplatz, macht aus Versehen eine digitale Entgiftungskur (digital detox), absolviert ein Achtsamkeitstraining mit einer Rosine und redet wie ein Wasserfall im Schweigekloster. Und weiß am Ende, was Entschleunigung ganz sicher nicht ist: Verzicht.

**Bianca Schüb**

**Niedernhausen**

Zentrum Alte Kirche

Donnerstag 22.6.17 19.30 - 21 Uhr  
1 Abend 2 UE

€ 10,- keine Ermäßigung

Karten können außerdem bei folgenden Buchhandlungen erworben werden:

Buchhandlung: Sommer in Niedernhausen  
Hexenbuchladen in Idstein

P 55100 I

**Wilde Geschichten Workshop Kreatives Schreiben**

Ungestüm, aufgeregt, temperamentvoll: Wenn wir unserer Kreativität freien Lauf lassen, wachsen der Fantasie Flügel. Anhand von Schreibspielen spüren wir Inspira-

tionsquellen

auf. Wir entdecken Themen, die uns bewegen, und lassen uns von unseren eigenen Geschichten überraschen. Dabei geht es nicht darum, die Texte zu bewerten. Entscheidend ist die Wirkung beim Lesen und Hören. Der Workshop ist für jeden geeignet, der Spaß am Schreiben hat und/oder das Vergnügen daran (wieder) entdecken möchte. Susanne Kronenberg ist Seminarleiterin für Kreatives Schreiben und arbeitet seit vielen Jahren als freie Schriftstellerin. Neben Jugendbüchern, Fachbüchern sowie Kurzgeschichten in Anthologien und Büchern zu regionalen Themen schreibt sie Kriminalromane.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Schreibpapier und Stifte).

**Mindestteilnahme: 5 Personen**

**Susanne Kronenberg**

**Niedernhausen**

ASB Haus

Samstag 18.2.17 10 - 15 Uhr  
1 Tag 7 UE

€ 45,- keine Ermäßigung

P 99999 I

**AROHA® Test**

75 Minuten Zeit für Entspannung, Dehnung, Mobilisation, Ausdauer, Achtsamkeitstraining und Körperwahrnehmung- eine ideale Kombination zum Abbau von Stress, Aufbau von Kondition und Entspannung.

KAHA® - bedeutet, aus der Sprache der neuseeländischen Ureinwohner übersetzt, "energiegeladen" und ist ein wunderbar

ruhiges und fließendes Programm, das Balsam für den Körper, den Geist und die Seele ist! Es fühlt sich an, wie auf Wolken zu tanzen und strengt dich nur so viel an, wie du möchtest. Wenn du ein Sportmuffel bist, Rückenprobleme hast, dich komplizierte Choreografien nerven, oder du einfach etwas brauchst, um ein bisschen besser zu dir selbst zu finden und dem Gedankenkarussell eine Auszeit zu gönnen, dann ist KAHA® genau das Richtige für dich! Beim KAHA® kannst du dich selbst in einer ganz tollen Art und Weise spüren und kannst einfach genießen! Alles kann, nichts muss, du kannst anfangen loszulassen und förmlich zu schweben oder dich aber auch total erden und beruhigen. Am Ende fühlt es sich einfach gut an und je öfter man KAHA® macht, desto besser fühlt man sich dabei und danach...

AROHA® -ein unkompliziertes, ausdauerbetontes und gelenkschonendes Fitness-Training im ¾ Takt, ist inspiriert von den weichen und fließenden Bewegungen des Taiji, den kraftvollen Bewegungen des marorischen HAKA, die sich in an- und entspannenden Elementen zu einer fließenden Choreografie im aeroben Bereich zusammensetzen und den sanften Cardioteil dieser Stunde bestreitet.

Die Trainingseinheit beenden wir mit einem kleinen Achtsamkeitstraining, so dass auch unser überbeanspruchter Kopf zur Ruhe kommen kann.

Der Kurs kann in bequemer Sportkleidung besucht werden, wahlweise barfuß oder in Sportschuhen.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

**Mindestteilnahme: 8 Personen**

**Markus Meinl**

**Niedernhausen**

Theißtalschule, Sporthalle

Gymnastikraum

montags 19.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 20.2.17

10 Abende 17 UE

€ 80,50 ermäßigt € 60,50