

Stabstelle Sozialplanung

„Freiwillig aktiv“

Fortbildungsprogramm

im Landkreis Ravensburg

für Ehrenamtliche

Angebote März bis Juli 2020





Inhalt - Kursangebote

Kommunikation	7
Die Kunst, „Nein“ zu sagen.....	7
Richtig gut schreiben	8
Worte können Brücken bauen	9
Hochsensibel: Problem oder Begabung?	10
Psychodrama für Hochsensible.....	11
No more Drama“- Gelassen im Umgang mit „schwierigen“ Zeitgenossen	12
Erfolgreicher kommunizieren – mit Ihrer Stimme begeistern.....	13
Kultur und Gestaltung	14
Leben und Werk der Maria Menz	14
Literaturcafé im Best Western Hotel.....	15
Interkulturelle Kompetenz	16
Alle reden über Inklusion – wir reden inklusiv	16
Umwelt	17
Informationen rund um die Elektromobilität	17
Mit Messer und Gabel das Klima retten? Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst	18
Zero Waste – Null Müll	19
Recht und Finanzen	20
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung	20
Erbrecht - Erben und vererben	21
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	22
Das Erbrecht.....	23
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament	24
Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht Handlungsfähig bleiben – Würde bewahren	25
Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung, Rechtliche Betreuung	26
Gesundheitsprävention	27
Ein Tag mit Achtsamkeit – im Wurzacher Ried	27
Burnout.....	28
Pilates - ganzheitliche Fitness für Körper und Seele – Aufbaukurs.....	29
Rückenschwimmen für Erwachsene	30

Inhalt - Kursangebote

Zeichnen richtig lernen	31
Holzschnitzen	32
Zeichnen richtig Lernen	33
Tonkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	34
Die richtige Haut- und Haarpflege	35
Aquarellkurs: Farbe trifft auf Zeitungspapier.....	36
Senioren-gymnastik „Wer rastet, der rostet“	37

Stressprävention.....38

Stressmanagement im Ehrenamt	38
Stress vermeiden.....	39
Da sein - Körper-, Selbst- und Fremdwahrnehmung – Schnupperkurs.....	40
Weniger Stress im Alltag-Zeitmanagement für jedermann	42
Den Kopf frei machen.....	43
Entfaltung unseres Potentials durch die Stimme.....	44
Probleme lösen.....	45
Einführung in Qi Gong Yans-heng	46
Die acht Alltagsübungen - aus dem Qi Gong	47
Jin Shin Jyutsu - Akku aufladen und in Balance kommen mit Strömen.....	48
Rücken-Aktiv-Bewegen statt schonen.....	49

EDV50

Word - Kompaktkurs.....	50
MS-Excel 2010 für Einsteiger	51
MS-Excel 2010 Vertiefungskurs	52
Excel für den Hausgebrauch	53
MS-Word 2010 für Einsteiger	54
Datensicherung für Privatanwender	55
Dateien und Ordner im Griff.....	56
Selbstsicher präsentieren	57

Entspannung / Meditation	58
Freude - ein unübertreffliches Heilmittel.....	58
Meditatives Trommeln	59
Meditation und Bewegung	60
Yoga am Abend	61
Innovatives Autogenes Training nach Else Müller (IAT)	62
Meditation - Wege nach innen	63
Mediativ kommunizieren	64
Kontaktdaten	65
Richtlinien	66
Antrag	67

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen unser Fortbildungsprogramm für Ehrenamtliche „freiwillig aktiv“ auch in diesem Semester wieder anbieten zu können.

Freiwilliges Engagement hat in unserem Landkreis einen hohen Stellenwert. Viele Menschen bringen sich mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten ein, nehmen sich aktueller Themen an und füllen diese mit Leben. Diese engagierte Arbeit dient dem Gemeinwohl und richtet sich gegen die Individualisierung und Vereinzelung, die als Folge der modernen Gesellschaft gelten.

Wir sind stolz darauf, was engagierte Menschen seit vielen Jahren leisten. Mit Leidenschaft, Herz und Verstand wird viel Zeit für das Gemeinwohl investiert. An unterschiedlichsten Stellen übernehmen Engagierte Verantwortung und gestalten unsere Zukunft mit. Sie sind in Vereinen, Verbänden und bürgerschaftlichen Initiativen ebenso aktiv wie in Einrichtungen und Organisationen, in Selbsthilfegruppen, Bürgerausschüssen und kommunalpolitischen Gremien. Jeder und jede an seinem/ ihrem Platz leistet Großartiges gemeinsam wird aus dieser Vielfalt ein lebendiger Landkreis mit einer hohen Lebensqualität und Solidarität.

Qualifizierung ist einer der zentralen Bausteine, die nötig sind um das freiwillige Engagement nachhaltig zu stärken. Das vorliegende Fortbildungsprogramm greift ein breites Spektrum an Themen auf, die für Ehrenamtliche von Bedeutung sind. Für den Besuch eines der aufgeführten Kurse kann das Landratsamt bis zur Hälfte der anfallenden Kursgebühren übernehmen. Wie Sie einen Zuschuss erhalten können, erfahren Sie auf der letzten Seite dieses Kursheftes. Sollten Sie Fragen zu unserem Angebot haben, wenden Sie sich bitte an die Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement (Tel: 0751/85-3119).

Ich wünsche Ihnen interessante Impulse und einen Gewinn für die freiwillige Tätigkeit, aber auch für sich selbst.

Herzlichen Dank für Ihr Engagement,
Ihre



Diana E. Raedler
Dezernentin für Arbeit und Soziales

Die Kunst, „Nein“ zu sagen

(T052801)

Leitung: Edith Albertz

Wie oft sagen wir Ja und meinen Nein? Trauen uns nicht, für uns einzustehen - aus Sorge, dass der andere es uns krumm nimmt oder aus Pflichtgefühl?

In diesem Seminar üben Sie, Ihr „Nein“ kraftvoll und ohne schlechtes Gewissen zu vertreten und gleichzeitig die Bedürfnisse des Gegenübers zu sehen. Denn so wird es möglich, in Verbindung zu bleiben. Weiterhin befassen wir uns mit der anderen Seite: der Kunst, ein „Nein“ zu hören, ohne verletzt zu sein oder sich abgewiesen zu fühlen. Lernen Sie die positive Seite jeden „Neins“ kennen und schätzen - nämlich als einen ehrlichen Ausdruck von positiver Selbstfürsorge.

Beginn	Sa., 07.03.2020
Uhrzeit	09:30 - 16:30 Uhr
Dauer	1 Tag - 60 Min. mit Pause
Ort	VHS-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33, Ravensburg
Gebühr	52,10 €
Teilnehmerzahl	mind. 5, max. 10
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf der Seite 80

Richtig gut schreiben

Workshop (T010119)

Leitung: Bernd Adler

Tipps vom Profi

Sie wissen bereits, wie Sie mit Ihren haupt- oder ehrenamtlichen Interessen eine Möglichkeit zur Veröffentlichung in den Medien erreichen?

Dann haben Sie schon viel geschafft. Aber wie wäre es, wenn sowohl Journalisten wie auch Leser von Ihren Beiträgen zudem noch begeistert wären? So begeistert, dass jeder Journalist sie drucken will und jeder Leser Spaß an der Lektüre hat?

Im Workshop „Richtig gut schreiben“ geht es daher nicht nur um verständliche Berichte über Ihre Arbeit, sondern vor allem um das Schreiben gefühlvoller Porträts und eindrucksvoller Reportagen.

Der Dozent, Bernd Adler, bringt dabei seine 25-jährige Berufserfahrung als Journalist mit ein.

Beginn	Do., 05.03.2020
Uhrzeit	19:00 - 22:00 Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	VHS-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33, Ravensburg
Gebühr	18,00 €
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 15
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf der Seite 80

Worte können Brücken bauen

(10640-201)

Leitung: Christine Schmidt

Kommunikation und persönliche Entwicklung Worte können Brocken bauen

Ein Kennenlern-Workshop zur Gewaltfreien Kommunikation von M. B. Rosenberg. In Konfliktsituationen gelingt es oft nicht, eine echte Verbindung zum Gegenüber aufzubauen. Da stehen meist Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Anklagen und Urteile im Weg. Die Gewaltfreie Kommunikation von M. B. Rosenberg zeigt einen Weg auf, um eigenverantwortlich einen wertschätzenden und aufrichtigen Dialog zu führen, so dass wieder Brücken entstehen können – gerade auch in schwierigen Gesprächen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Beginn	Sa., 14.03.2020
Uhrzeit	09:00 - 13:00 Uhr
Dauer	5.33 UE
Ort	Weberzunftthaus, St. Severus, 2. OG
Gebühr	37,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf der Seite 80

Hochsensibel: Problem oder Begabung?

(10632-201)

Leitung: Dr. Eberhard Scheiffele

Hat man Ihnen oft gesagt, dass Sie zu empfindlich sind? Oder Sie vielleicht auch gelobt, dass Sie sehr einfühlsam sind? Hochsensibilität ist in den letzten Jahren erforscht worden und man schätzt, dass 10 - 15 % der Menschen zu dieser Gruppe gehören. Sie werden manchmal mit Orchideen verglichen, d. h. sie können besonders schön blühen, gehen in der falschen Umgebung aber auch leicht kaputt. Der Löwenzahn hingegen kann fast überall wachsen und blühen. Dieses Selbsterfahrungsseminar ist für alle, die wissen oder vermuten, dass sie hochsensibel sind.

Dr. Eberhard Scheiffele ist Psychologe, Psychodramatiker und Theatertherapeut. Früher war er auch Tanker, Schauspieler und Mathematiker. Er ist selbst hochsensibel und kennt das sowohl als Problem als auch als Begabung.

Anmeldung erforderlich!

Beginn	Sa., 15.02.2020
Uhrzeit	10:00 - 17:00 Uhr
Dauer	60 Min. Pause (8 UE)
Ort	Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG
Gebühr	42,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf der Seite 80

Psychodrama für Hochsensible

(10634-201)

Leitung: Dr. Eberhard Scheiffele

An diesem Wochenende werden wir mit Psychodrama etwas tiefer ins Thema Hochsensibilität einsteigen. Diese Methoden sind für Hochsensible besonders geeignet, da sie uns ermutigen, unsere Begabung kreativ zu nutzen und unsere eigenen Entdeckungen zu machen. Hier werden Sie nicht analysiert, verurteilt oder bevormundet.

Beginn	So., 22.03.2020
Uhrzeit	10:00 - 17:00 Uhr
Dauer	60 Min. Pause (8 UE)
Ort	Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG
Gebühr	42,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf der Seite 80

No more Drama“- Gelassen im Umgang mit „schwierigen“ Zeitgenossen (10510)

Leitung: Andrea Link

Kennen Sie das auch? Mitmenschen, deren Verhaltensweisen uns „auf die Palme“ bringen. Ganz gleich, ob es sich um dauernd nörgelnde Partner, schlecht gelaunte Kollegen oder fordernde Familienangehörige handelt. Nach diesen Begegnungen fühlen wir uns genervt und erschöpft.

Wie schaffen wir es dennoch mit „schwierigen“ Zeitgenossen umzugehen, ohne dabei selbst auf der Strecke zu bleiben? Lernen Sie, wie es Ihnen gelingt:

- ✓ Trotz starker Emotionen in Ihrer Kraft zu bleiben und souverän auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren.
- ✓ Rechtzeitig Missverständnisse und Manipulationen erkennen. Selbstbewusst Killerphrasen und verbalen Angriffen zu begegnen.
- ✓ Gewinnbringende Lösungen für festgefahrene Gesprächssituationen zu finden.

Beginn	Sa., 04.04.2020
Uhrzeit	9:30 - 15:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Ort	VHS - Saal, 1. Stock
Gebühr	29,50 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Isny auf der Seite 80

Erfolgreicher kommunizieren – mit Ihrer Stimme begeistern

Atem-, Stimm-, und Kommunikationstraining - Wochenendkurs (Q1061-011)

Leitung: Elisabeth-Maria Wachutka, Opern- und Konzertsängerin

Sie möchten:

- ✓ Ihren ureigenen Atem (wieder-) entdecken?
- ✓ Mit geschulter Atmung ein stabileres Körperempfinden erlangen und Ihre Selbstsicherheit erhöhen?
- ✓ Den richtigen Ton für eine überzeugende Kommunikation finden?
- ✓ Lernen, bei Vorträgen sich und Ihre Botschaft überzeugend zu präsentieren?
- ✓ Zu Ihrem eigenen Charisma finden?
- ✓ Durch Ihren eigenen Atem jederzeit Ruhe und Gelassenheit herbeiführen können und Ihre eigenen Ressourcen entdecken?

Dann besuchen Sie dieses Atem-, Stimm- und Kommunikationstraining. Dieses Angebot richtet sich an alle, die lernen möchten, aus einer inneren Balance heraus mit ihrer Stimme zu überzeugen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, rutschfeste Socken, selbstgewähltes Gedicht oder Textpassage.

Beginn	Sa., 16.05.2020 und So., 17.05.2020
Uhrzeit	jeweils von 10:00 - 17:00 Uhr
Dauer	60 Min. Pause
Ort	VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
Gebühr	77,20 € (keine Ermäßigung, inkl. Skript)
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 80

Leben und Werk der Maria Menz

Lesung (Q2013-021) - In Kooperation mit der Bücherei Weingarten

Leitung: Oswald Burger

Maria Menz, geboren 1903 in Oberessendorf in der Mitte des Oberlands, war eine religiöse Dichterin in einer langen, immer dünner werdenden Tradition und eine kraftvolle Mundartdichterin mit ihren „oberlendischen Vers“.

Nach der Volksschule in ihrem Heimatdorf machte sie eine Krankenpflegeausbildung und arbeitete in verschiedenen großen Städten, kehrte aber schon 1942 wegen ernstlicher Gesundheitsstörungen in ihr Heimatdorf zurück, wo sie bis zu ihrem Tod im elterlichen Bauernhaus lebte, in ihren letzten Lebensjahren zusammen mit ihren beiden Schwestern. Schon früh begann sie zu schreiben. Erst in den sechziger Jahren trat sie als Schriftstellerin ins Licht der Öffentlichkeit, zunächst im Literarischen Forum Oberschwaben. 1981 erschien eine dreibändige Werkausgabe. Sie schieb bis zu ihrem Tod 1996. Inzwischen wurden auch Teile ihres umfangreichen Briefwechsels veröffentlicht.

Oswald Burger, der heute das Literarische Forum Oberschwaben leitet, gibt einen Überblick über das Leben und Werk von Maria Menz .

Beginn	Mo., 23.03.2020
Uhrzeit	19:30 - 21:00 Uhr
Ort	Abt-Hyller-Straße 19, Bücherei Weingarten
Gebühr	Bei Anmeldung vorab: 5,00 €, Abendkasse 8,00 €, bitte passend bezahlen; (keine Ermäßigung)
Teilnehmer	10 - 40 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 80

Literaturcafé im Best Western Hotel

Vormittagskurs - Maxim Gorki (Q2011-011)

Leitung: Renate Weber

Ich glaube, dass eine Zeit kommen wird, wo das Werk Gorkis vergessen ist, aber es ist zweifelhaft, ob man auch in tausend Jahren den Menschen Gorki vergessen wird können.“ (Anton Tschechow) Geboren 1868 als Alexej Maximowitsch Peschkow wuchs Maxim Gorki in ärmsten Verhältnissen auf, in einer Zeit, in der das Elend der Massen in Russland zu einem wichtigen Thema der literarischen und gesellschaftlichen Auseinandersetzung geworden war. Der kometenhafte Aufstieg des Autodidakten mit einer knapp dreijährigen Schulbildung zum Dichter der Weltliteratur ist beispiellos.

„Je mehr ich las, umso näher brachten die Bücher mir die Welt, umso heller und bedeutsamer wurde für mich das Leben.“ (Maxim Gorki).

Der Schriftsteller Gorki (was übersetzt „Der Bittere“ bedeutet), führte ein Leben zwischen Hoffnung und Enttäuschung, Lebensglück und Tragödie. 1936 stirbt er im Alter von 68 Jahren unter ungeklärten Umständen in Moskau.

„Unsere Existenz ist immer und überall tragisch, aber der Mensch verwandelt diese unzähligen Tragödien in Kunstwerke. Ich kenne nichts Erstaunlicheres, nichts Wunderbareres als diese Verwandlung.“ (Maxim Gorki).

Anhand seiner Werke „Nachtasy!“ und „Sommergäste“ befassen wir uns mit dem Leben und Werk dieses großen russischen Schriftstellers.

Beginn	Mo., 02.03.2020 - 06.04.2020
Uhrzeit	10:30 - 12:00 Uhr; 5 Vormittage
Ort	Abt-Hyller-Str. 37, Best Western Parkhotel
Gebühr	35,00 € (keine Ermäßigung)
Teilnehmer	7 - 25 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 80

Alle reden über Inklusion – wir reden inklusiv (Q1071-011) Neu

Was bedeutet Inklusion? Wo findet gelebte Inklusion statt und was müsste sich noch ändern? Wir sprechen nicht über Menschen mit Einschränkungen, sondern mit ihnen. Zum Einstieg hören Sie einen kurzen Vortrag zum Thema Inklusion. Im Anschluss daran gibt es eine gemeinsame Gesprächsrunde. An diesem Abend kommen Mitarbeiter/innen der Integrationswerkstätten Oberschwaben Weingarten (IWO) zu Wort- und mit Ihnen ins Gespräch.

In Kooperation mit den Integrations- Werkstätten Oberschwaben gGmbH.

Anmeldung erforderlich!

Beginn	Do., 07.05.2020
Uhrzeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	IWO-Integrationswerkstätten Oberschwaben, Schulungsraum, Stefan-Rahl-Straße 2, Schulungsraum EG
Gebühr	5,00 EUR (keine Ermäßigung)
Teilnehmerzahl	5 - 12 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 80

Informationen rund um die Elektromobilität (Q1042-011) Neu

Leitung: Hardy Meier

Elektromobilität ist omnipräsent. Aus diesem Grund bietet die VHS einen Abend zum Thema mit verschiedenen Facetten und unterschiedlichen Fragestellungen an. Zum Abschluss gibt es zudem die Möglichkeit zum sachlichen Austausch untereinander.

Inhalte und Fragestellungen werden sein:

- ✓ Historisches zur Elektromobilität
- ✓ Warum hat sich elektrisches Fahren noch nicht durchgesetzt?
- ✓ Der technische Stand im Jahr 2020
- ✓ Verfügbare Fahrzeuge
- ✓ Stärken und Schwächen der Elektromobilität
- ✓ Fördermöglichkeiten, Steuerersparnisse und Betriebskosten
- ✓ Vorurteile und Halbwissen
- ✓ Rettet die Elektromobilität unsere Erde?
- ✓ Praktische Vorführung Kleinstelektrofahrzeug Citroen C-Zero.
- ✓ Lademöglichkeiten im Alltag vs. Laden auf der Langstrecke
- ✓ Was kommt nach dem klassischen Batteriefahrzeug?

Anmeldung erforderlich!

Beginn	Mi., 13.05.2020
Uhrzeit	19:00 - 20:30 Uhr
Ort	VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
Gebühr	5,00 EUR (keine Ermäßigung)
Teilnehmerzahl	5 - 16 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf Seite 80

Mit Messer und Gabel das Klima retten? Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst (Q3054-001)

Leitung:

- **Stephanie Wunder, Senior Fellow, Coordinator Food Systems, Ecologic Institut**
- **Tanja Dräger de Teran, Referentin Nachhaltige Landnutzung Ernährung, WWF Deutschland**

Die Chance, durch veränderte Essgewohnheiten Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen, sitzt täglich mit am Esstisch. Wir haben nur einen Planeten - fruchtbare Ackerflächen zur Erzeugung von Lebensmitteln sind ein knappes Gut. Wie viel landwirtschaftliche Fläche steht uns zukünftig zur Verfügung und wie sollten wir diese nutzen? In welchem Maße tragen unsere Essensgewohnheiten zum Klimawandel, aber auch zur Zerstörung natürlicher Lebensräume bei? Was sind die aktuellen Food-Trends und wie wird sich das Angebot auf dem Lebensmittelmarkt weiterentwickeln? Was kann jede/r Einzelne von uns tun und wie sehen gesunde und nachhaltige Ernährungsempfehlungen aus? Im Rahmen der Veranstaltung gehen wir diesen Fragen gemeinsam mit unseren Referent/innen vom Ecologic Institut und WWF auf den Grund.

Die Veranstaltung wird an die Volkshochschule Weingarten per Internetstream übertragen.

Anmeldung erforderlich!

Beginn	Di., 21.04.2020
Uhrzeit	18:55 - 20:30 Uhr
Ort	VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
Gebühr	Kostenfreie Veranstaltung, Anmeldung erforderlich
Teilnehmerzahl	5 - 16 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 80

Zero Waste – Null Müll (Q1043-011)

Leitung: N.N.

Zurzeit entwickelt sich ein neues Umweltschutzbewusstsein. In diesem Angebot werden wir uns damit befassen, was wir selbst tun können, um im Alltag, in Küche und Bad Müll zu vermeiden. Nach einem Austausch zu leicht durchführbaren Ideen fertigen wir aus einfachen Zutaten selbst einen Allzweckreiniger, ein Waschmittel, ein Deo sowie eine Handwaschpaste für Zuhause an.

IWO Integrations-Werkstätten Oberschwaben gGmbH.

Beginn	Do., 19.03.2020
Uhrzeit	14:00 - 15:30 Uhr
Ort	IWO-Integrationswerkstätten Oberschwaben, Schulungsraum, Stefan-Rahl-Straße 2, Schulungsraum EG
Gebühr	10,00 EUR (keine Ermäßigung, inkl. Materialkosten)
Teilnehmerzahl	3 - 8 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 80

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung (H10301)

Leitung: Roland Huchler

Die Notwendigkeit einer Vorsorgeregulierung tritt oft schneller ein als erwartet - durch Unfall, Schlaganfall oder Krankheit. Ohne Vorsorgevollmacht (einschließlich Betreuungsvervollmacht) muss in einem langwierigen gerichtlichen Verfahren unter Umständen ein familienfremder Betreuer bestellt werden. Angehörige sind ohne Vollmacht außer Stande, den Betroffenen zu vertreten. Ohne Patientenverfügung sind die Ärzte gehalten, sämtliche lebenserhaltenden Maßnahmen zu treffen. Das Seminar soll die Möglichkeiten aufzeigen, durch die Ihre Vorstellungen und Wünsche Beachtung finden.

Der Dozent ist Rechtsanwalt mit einem großen Erfahrungsschatz in diesem Bereich. Sie erhalten einen Überblick zu diesem Thema, eine Einzelberatung ist nicht möglich. Die Kosten einer Vorsorgemappe von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Beginn	Mi., 22.04.2020
Uhrzeit	19:00 - 21:15 Uhr
Dauer	1 Abend, 3,0 UE
Ort	88427 Bad Schussenried, Drümmelbergstraße 22, Schulzentrum, Progymnasium, Raum 94
Gebühr	17,60 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Erbrecht - Erben und vererben (H10305)

Leitung: Roland Huchler

Wer sich mit dem aktuellen Erbrecht auskennt, erspart seinen Erben Enttäuschungen, Ärger und unnötige Kosten.

Seminarinhalte: Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteil, Gestaltungsmöglichkeiten durch Testament und Erbvertrag.

Der Dozent ist Rechtsanwalt mit einem großen Erfahrungsschatz in diesem Bereich. Sie erhalten einen Überblick zu diesem Thema. Eine Einzelberatung ist nicht möglich.

Beginn	Mi., 24.06.2020
Uhrzeit	19:00 - 21:15 Uhr
Dauer	1 Abend, 3,0 UE
Ort	88348 Bad Saulgau, Schützenstraße 28, vhs-Gebäude, Raum 1
Gebühr	13,80 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (T160103)

Leitung: Monika Bettinger

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein St. Martin im Kreis Ravensburg e. V.

Die rechtlichen Möglichkeiten - Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und die aktuelle Rechtsprechung dazu - sind Themen des Informations- und Gesprächsabends.

Ein Schlaganfall, eine schwere Krankheit oder ein Unfall können jeden in eine Situation bringen, in der selbstverantwortliches Handeln nicht mehr möglich ist. Davor sind selbst junge Menschen nicht gefeit. Was viele nicht wissen: Ehepartner oder Kinder sind nicht automatisch berechtigt, die Rechtsvertretung in allen Lebensbereichen zu übernehmen.

Es ist daher ratsam, rechtzeitig, also solange man gesund ist, Vorsorge zu treffen um im Wortsinn „selbstbewusst“ die eigene Zukunft zu gestalten.

Anmeldeschluss: Dienstag, 21.04.2020

Beginn	Di., 28.04.2020
Uhrzeit	19:30 - 21:00 Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22
Gebühr	5,00 €
Teilnehmerzahl	min. 10, max. 50
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf der Seite 80

Das Erbrecht (T010104)

Leitung: Berthold Traub

Von der heutigen Zeit spricht man auch vom ‚Jahrzehnt der Erben‘. Riesige Vermögenswerte gehen auf dem Wege der Erbfolge von einer Generation an die nächste.

Es gibt eine ganze Reihe von immer wieder vorkommenden Fragen:

- ✓ Sollte man besser zu Lebzeiten verschenken oder vererben?
- ✓ Was muss man tun, um ein formgültiges Testament zu schreiben?
- ✓ Sollte man sein Testament besser beim Notar ‚machen‘ oder zumindest öffentlich hinterlegen lassen?
- ✓ Welche Steuern fallen an (unterschiedliche Steuersätze, je nachdem, ob nahe Verwandtschaft oder nichtverwandte Personen?) - Durch richtige Gestaltung des Vermögensüberganges kann viel Geld gespart werden (‚Steuern kann man steuern‘ - Freibeträge ausnützen etc.).
- ✓ Können einzelne Pflichtteilsberechtigte ‚enterbt‘ werden und falls ja, was steht denen dann als ‚Pflichtteil‘ zu?
- ✓ Was können ‚enterbte‘ Pflichtteilsberechtigte tun, um wenigstens Ihren Pflichtteil geltend zu machen?

Diese und einige weitere wichtige Fragen des Erbrechts sollen erörtert und geklärt werden.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

Beginn	Di., 03.03.2020
Uhrzeit	19:35 - 21:50 Uhr
Dauer	1 Abend
Ort	VHS Geschäftsstelle, Gartenstr. 33 Ravensburg
Gebühr	14,00 €
Teilnehmerzahl	min. 6, max. 16
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf der Seite 80

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament (10009)

Leitung: Daniel Lucanto

Was passiert, wenn ich aufgrund Krankheit oder Unfall meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Immer mehr Menschen benötigen eine gerichtlich angeordnete Betreuung.

In vielen Fällen könnte eine solche Betreuung verhindert werden, wenn eine Vorsorgevollmacht erteilt worden wäre. In einer Patientenverfügung können Behandlungswünsche festgelegt werden.

Die Veranstaltung führt auch in die gesetzliche Erbfolge und die Gestaltungsmöglichkeiten durch Testamente ein.

Beginn	Sa., 07.03.2020
Uhrzeit	9:00 - 11:30 Uhr
Ort	Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Gebühr	12,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf der Seite 80

Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht Handlungsfähig bleiben – Würde bewahren

(Q1032-011-V)

Leitung: Stephanie Wieland, Rechtsanwältin

Verantwortungsbewusste Eigenvorsorge umfasst nicht nur den Todesfall. Gerade im Hinblick auf schwere Krankheit und Pflegebedürftigkeit ist es dringend angeraten, vorausschauend für den Fall vorzusorgen, dass man eines Tages nicht mehr selber handeln kann.

Durch eine auf die persönliche Situation zugeschnittene General- und Vorsorgevollmacht kann der Vollmachtgeber sicherstellen, dass eine Person seines Vertrauens im Notfall seine finanziellen und persönlichen Angelegenheiten schnell und flexibel regeln kann. Mit der gleichzeitig zu empfehlenden Patientenverfügung wird gewährleistet, dass unverhältnismäßige Intensivmedizin vermieden und beendet wird.

Es können Maßnahmen ergriffen werden, die schmerzlindernd wirken. Für den Pflegefall sind klare Richtlinien gegeben. Die Betreuungsverfügung als dritter Baustein vermeidet möglicherweise eine Fremdbetreuung.

Die Seminarveranstaltung zeigt den Teilnehmern/innen in verständlicher und nachvollziehbarer Weise, welche Möglichkeiten sich eröffnen, in gesunden Zeiten für Krankheit und Pflege vorzusorgen. Praxisbeispiele der Referentin erleichtern das Verständnis und vertiefen die vorgetragenen Inhalte.

Anmeldung erforderlich!

Beginn	Mi., 25.03.2020
Uhrzeit	19:30 - 21:00 Uhr
Ort	VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 2
Gebühr	6,90 EUR (keine Ermäßigung, keine Abendkasse)
Teilnehmerzahl	8 - 34 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 80

Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung Rechtliche Betreuung (201-11507)

Leitung: Daniel Lucanto, Dr. Brigitte Schuler-Kuon

Was passiert, wenn ich wegen Krankheit (z.B. Schlaganfall oder Demenz) oder Unfall nicht mehr selbst handeln kann?

Darf mein Ehegatte meine Geschäfte erledigen und für mich unterschreiben?

Oder dürfen das meine Kinder?

Ist es sinnvoll, einer anderen Person vorsorglich eine Generalvollmacht zu erteilen?

Was ist eine rechtliche Betreuung, die vom Betreuungsgericht angeordnet wird?

Was ist eine Patientenverfügung und ist eine solche sinnvoll?

In diesem Seminar werden diese und andere Fragen beantwortet.

Zunächst werden die Grundlagen in einem Impulsvortrag von beiden Dozenten gemeinsam vorgestellt. Anschließend wird die Gruppe geteilt. In den parallel stattfindenden Workshops, mit jeweils notariellen und medizinischen Schwerpunkten, werden die Inhalte vertieft.

Nach ca. 30 Minuten werden die Workshops getauscht.

Beginn	Sa., 21.03.2020
Uhrzeit	9:00 - 11:30 Uhr
Dauer	1 Vormittag
Ort	Torhaus, 2. Oberg., Raum C
Gebühr	12,90 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf der Seite 80

Ein Tag mit Achtsamkeit – im Wurzacher Ried (30101)

Leitung: Sabine Gumsheimer

Achtsamkeit bedeutet, in der Gegenwart und in Wachheit mit sich selbst und der Umgebung zu sein, ohne weitere Absichten und Ziele zu verfolgen.

Achtsamkeit lehrt uns, uns selbst und unsere Umwelt bewusster wahrzunehmen, zu entscheiden, zu leben und somit ganz bewusst zu unserem eigenen Lebensglück beizutragen.

Gemeinsam werden wir an diesem Tag bei verschiedenen Achtsamkeitsübungen, in denen wir alle unsere Sinne (sehen, hören, riechen, schmecken, spüren) einsetzen, sowie bei einer Meditation die Natur und uns selbst erkunden.

Aufgrund seiner herrlichen Vielfaltigkeit bietet das Wurzacher Ried schöne Möglichkeiten, dieses auf achtsame Art und Weise zu erleben.

Bitte mitbringen: Decke, Sitzunterlage, robuste Kleidung, Trinken, Essen, Schreibmaterial

Beginn	Sa., 11.07.2020
Uhrzeit	10:00 - 16:00 Uhr
Ort	Moor extrem, Rosengarten 1
Gebühr	25,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf der Seite 80

Burnout (10606)

Leitung: Günther Jocham

In diesem Vortrag berichtet der Dozent von seinem eigenen Burnout. Er möchte zum Thema „ausgebrannt sein“ informieren und sensibilisieren, nachdem er selbst eine äußerst schwierige Zeit hinter sich gebracht hat.

Inzwischen hat er diese Zeit hinter sich gelassen, ist wieder glücklich, ausgeglichen und voller Tatendrang.

Dieses Gefühl will er den Zuhörern vermitteln und aufzeigen, wie sich ein so tiefer Absturz vielleicht rechtzeitig abfedern lässt bzw. wann es dringend notwendig ist, professionelle Hilfe anzunehmen. Inhalte des Vortrags sind:

- ✓ Lächelnd und freudig zur Arbeit gehen
- ✓ Hat sich die Welt in den letzten Jahren verändert?
- ✓ Die Arbeit als Teil des Lebens
- ✓ Ausgebrannt sein: Erkennen, verändern und regenerieren

Beginn	Di., 21.04.2020
Uhrzeit	19:00 - 20:30 Uhr
Ort	Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG
Gebühr	7,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf der Seite 80

Pilates - ganzheitliche Fitness für Körper und Seele – Aufbaukurs (30206)

Leitung: Gabi Kühn

Pilates ist ein weltweit anerkanntes Ganzkörpertraining, das Elemente aus Yoga, Ballett und PNF enthält. Der Körper wird als Einheit betrachtet, mentale und physische Fitness stehen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander.

Insbesondere die Kernmuskulatur wird gestärkt, Beweglichkeit und Haltung werden verbessert, Geist und Körper harmonisiert und entspannt.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Grundkenntnisse der Pilates-Methode haben bzw. schon einen Einsteigerkurs besucht haben.

Beginn	Mo., 03.02.2020
Uhrzeit	19:30 - 20:30 Uhr
Dauer	10 Termine
Ort	Alte Gerbe - Saal
Gebühr	85,00 € / erm. 72,50 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Isny auf der Seite 80

Rückenschwimmen für Erwachsene (30227)

Leitung: Nadja Hoffmann

Obwohl von Ärzten in vielen Situationen empfohlen, ist das Rückenschwimmen unter den meisten Schwimmern eine unbeliebte Fortbewegung im Wasser.

Durch gezielte Übungen zur richtigen Wasserlage, Schwimmtechnik und Orientierung werden Unsicherheiten überwunden, die Beweglichkeit gefördert und sowie Spaß an diesem gesundheitsfördernden Schwimmstil vermittelt. Für Einsteiger ab 18 Jahre.

Die Nutzung des Schwimmbades und der Dampfgrotte an den Kurtagen ist inklusive. In Zusammenarbeit mit dem Verein für Gesundheitssport e. V., Gesundheitswelt Überra. h.

Beginn	Fr., 06.03.2020
Uhrzeit	17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	5 Termine
Ort	Gesundheitswelt Überra. h., Schwimmbad
Gebühr	49,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Isny auf der Seite 80

Zeichnen richtig lernen (Q2074-011)

Leitung: Michael Buch

In einer Mischung von klassischer Zeichenschule und intuitiven Zeichenübungen werden Grundlagen des Zeichnens vermittelt. Ausgehend von Objekten, der Auseinandersetzung mit der Perspektive und dem Thema „Kopf“ wird besonderer Wert auf das plastische Zeichnen gelegt.

Bitte mitbringen:

Kohle und Bleistifte (Härtegrade H - 3B), Spitzer, Radiergummi und Knet-Radiergummi, Zeichenblock DIN A3, Papier DIN A2 ab 200 gr.

Beginn	Mi., 04.03.2020 - 01.04.2020
Uhrzeit	18:00 - 20:30 Uhr
Dauer	4 Abende
Ort	VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 2
Gebühr	54,70 € (keine Ermäßigung)
Teilnehmerzahl	6 - 8 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 80

Holzschnitzen Wochenend-Workshop (Q2081-01W3) Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Jolanta Switajski-Schaefer

Holzsulpturen oder Holzobjekte mit den eigenen Händen erschaffen ist schon immer ein Wunsch von Ihnen gewesen? Unter fachmännischer Anleitung geht das bestimmt einfacher. Wir arbeiten mit Lindenholz und lassen uns von Beispielen bekannter Künstler inspirieren.

In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Holzschnitzens sowie Kenntnisse über Holz, Werkzeuge, Pflege und das Schärfen der Schnitzwerkzeuge vermittelt. Erleben Sie die Spannung zwischen Idee und der Umsetzung derselben bei der Bearbeitung des faszinierenden Werkstoffes Holz.

Das Holz kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Werkzeug steht zur Verfügung.

Beginn	Sa., 07.03.2020 und So., 08.03.2020
Uhrzeit	jeweils 10:00 - 15:00 Uhr
Dauer	2 Tage
Ort	Baindt, Klosterwiesenschule, Boschstr. 1, Werkraum
Gebühr	55,30 € (keine Ermäßigung)
Teilnehmerzahl	6 - 8 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 80

Zeichnen richtig lernen (Q2074-021)

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene mit professioneller Anleitung

Leitung: Michael Buch

Das „richtige Sehen“ ist die Grundvoraussetzung für das Zeichnen an sich. Schritt für Schritt lernen Sie in diesem Kurs das zeichnerische Ein-Mal-Eins, von einfachen Übungen bis hin zu schwierigen Aufgaben des Zeichnens.

Somit ist dieser Kurs für alle geeignet, die neu einsteigen wollen. Für Kursteilnehmer aus dem März-Kurs bietet sich hier eine tolle Fortsetzungs- und Weiterentwicklungsmöglichkeit.

Für Anfänger startet der Kurs mit einer Einführung in die unterschiedlichen Arbeitstechniken. Auch die Wahl der richtigen Materialien wird im Kurs besprochen.

Sie entscheiden selbst, was Sie alles mitbringen wollen z. B. Bleistifte HB, B2, B3, B8, Radiergummi, Knetgummi, Spitzer, Zeichenblock z. B. A4, A3, A2 oder einzelne Blätter. Staffeleien stehen kostenfrei zur Verfügung.

Beginn	Do., 23.04.2020 - 28.05.2020
Uhrzeit	jeweils 18:00 - 20:30 Uhr
Dauer	4 Abende
Ort	VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 2
Gebühr	54,70 € (keine Ermäßigung)
Teilnehmerzahl	6 - 8 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 80

Tonkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (Q2082-01W2)

Leitung: Agnes Rundel

Kreatives Arbeiten mit Ton macht Spaß. Dem vielfältigen schöpferischen Gestalten sind kaum Grenzen gesetzt. In diesem Kurs werden dazu die nötigen Fertigkeiten im Umgang mit Ton und Glasuren vermittelt, so dass Sie Ihre eigenen Kunstwerke mit nach Hause nehmen können. Gearbeitet wird ohne Drehscheibe in Aufbautechnik.

inkl. 6,00 EUR Brennofengebühr; zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur nach Verbrauch)

Beginn	Di., 11.02.2020 - 24.03.2020
Uhrzeit	19:00 - 21:30 Uhr
Dauer	6 Abende
Ort	Baienfurt, Achtschule, Sekundarstufe, Nebengebäude, Ravensburger Str. 10/4, Technikraum
Gebühr	88,00 € (keine Ermäßigung)
Teilnehmerzahl	6 - 8 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 80

Die richtige Haut- und Haarpflege

Wochenend-Workshop (Q2001-031) NEU

Leitung: Aliz Kiss

In diesem Kurs erfahren Sie unter professioneller Anleitung mehr über Ihren Hauttyp, Ihre Gesichtsform und Ihre Haare. Sie bekommen Tipps zur individuellen, altersgerechten Gesichtspflege und lernen, ob Sie eher ein Winter- oder doch ein Sommertyp sind, ob Sie zum keltischen oder eher zum mediterranen Hauttyp gehören und wie viel Sonne Ihre Haut ohne Schädigung genießen darf.

Glanz, Duft und Volumen sind die drei großen Wünsche, welche Frauen an ihre Haare haben, aber wie geht das mit wenig Produkt und Zeitaufwand? Eine typgerechte Haarpflegeberatung ergänzt diesen Kurs.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Beginn	Sa., 28.03.2020
Uhrzeit	15:00 - 18:00 Uhr
Ort	VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2
Gebühr	24,00 € (keine Ermäßigung)
Teilnehmerzahl	5 - 8 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 80

Aquarellkurs: Farbe trifft auf Zeitungspapier

(201-20504)

Leitung: Viktoria Roth

Auch für Anfänger mit Grundkenntnissen geeignet. Zeitungspapier, Notenblätter, Landkarten, Buchseiten, alte Schriften sind eine gute Grundlage für experimentierfreudige Maler. Es entstehen mit Aquarellfarben ungewöhnliche Bilder.

Es wird aufgekleistert auf Pappe, glattes Holz /PDF oder Tischlerplatte, eine dünne durchsichtige Acrylschicht dient als Malträger und nach einer Trocknungsphase sind der Phantasie keinen Grenzen mehr gesetzt

Bitte mitbringen:

Aquarellfarben,
Zeitungsseiten-/ausschnitte,
Buchseiten, alte Schriften etc.,
Pappe z.B. Aquarellblock Rückseite,
glattes Holz (PDF oder Tischlerplatte),
1 Rundpinsel 16er oder 18er,
2 Rundpinsel 4er oder 5er,
1 Rundpinsel 1er,
1 großer Flachpinsel,
HB-Bleistift, Radiergummi, Schmierpapier, Wasserglas, evtl. Schablonen, kleine Tube weiße Aquarellfarben, Tapetenkleister und Behälter, Holzstab oder Löffel zum Anrühren, Föhn.

Beginn	Fr., 05.06.2020 So., 07.06.2020
Uhrzeit	19:00 - 22:00 Uhr 9:00 - 18:00 Uhr
Dauer	2 Tage
Ort	Torhaus, 2. Oberg., Raum C
Gebühr	60,60 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf der Seite 80

Senioren-gymnastik

„Wer rastet, der rostet“ (201-30341)

Leitung: Bernhard Hösch

Bewegung bestimmt unser Leben - stellen wir diese Bewegung ein, so stellen sich sogleich Defizite in unserem Herz-Kreislaufsystem, im Bewegungsapparat und im gesamten Organismus ein.

Um dies zu verhindern, wird in diesem Kurs versucht, über einen ganzheitlichen Ansatz Körper, Geist und Seele anzusprechen und zu aktivieren.

Dies erfolgt über verschiedene Übungsformen der Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannung unter qualifizierter Anleitung und Kontrolle.

Beginn	Do., 05.03.2020
Uhrzeit	8:00 - 9:00 Uhr
Dauer	15 Vormittage; kein Kurs am 26.03., 21.05. und 11.06.2020
Ort	Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Gebühr	60,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf der Seite 80

Stressmanagement im Ehrenamt (Q1022-021)

Leitung: Carmen Schulten, Coach, Yogalehrerin

Auch im Ehrenamt tritt Stress auf. Nicht wenige, die sich für einen Verein, eine Initiative oder ein Projekt engagieren, neigen dazu, sich zu übernehmen und auszubrennen. Damit die Leidenschaft für die ehrenamtliche Arbeit nicht verlorengeht, braucht es auch hier Techniken der Selbstfürsorge.

In diesem Kurs werden Fragen wie diese beantwortet: Wie kann ich Herausforderungen auf gesunde Art und Weise meistern? Wie entstehen Stress und Überforderung? Wie kann ich gelassener bleiben oder sogar konstruktiv mit Stress und Reizüberflutung umgehen?

In praktischen Übungen lernen Sie Methoden zur Stressbewältigung kennen und erhalten Tipps, wie Sie die Balance finden und Kraft für Ihr weiteres Engagement tanken.

Kostenfreie Veranstaltung für Ehrenamtliche aus Weingarten und den Außenstellen der VHS Weingarten.

Beginn	Di., 31.03.2020
Uhrzeit	19:00 - 21:30 Uhr
Ort	VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 2
Gebühr	5,00 € (keine Ermäßigung)
Teilnehmerzahl	6 - 20 Personen
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 80

Stress vermeiden (H30611)

Leitung: Peter Keller

Stress ist in der heutigen Zeit eine weit verbreitete „Seuche“.

Viele Krankheiten werden dadurch ausgelöst. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Strategien, wie Sie den Stress abbauen können.

Pause nach Vereinbarung.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und Verpflegung.

Beginn	Sa., 16.05.2020
Uhrzeit	10:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin, 6,7 UE
Ort	88326 Aulendorf, Schussenrieder Str. 1, Hofgarten-Treff, Großer Gruppenraum
Gebühr	50,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Da sein - Körper-, Selbst- und Fremdwahrnehmung – Schnupperkurs (H30607)

Leitung: Annette Maass-Fust

Über achtsame Bewegungsangebote aus der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT) kann der Zusammenhang zwischen Geist, Körper und Seele erfahrbar werden.

Durch das bewusste Wahrnehmen unseres Körpers wie laufen, gehen, stehen, liegen oder sitzen, setzen wir uns mit unseren eigenen Routinen auseinander und können neue Erfahrungen machen.

In der Verbindung mit Grundhaltungen der Taoistischen Philosophie können wir unsere Selbsterkenntnis weiter vertiefen und neue Verhaltensweisen im Alltag erlernen.

Sie erlernen folgenden Inhalte:

1. Gehe sanft mit Dir und anderen um
2. Kämpfe nicht gegen Dich selbst
3. Bewahre Deine Lebensenergie
4. Konzentriere Dich auf das Wesentliche
5. Bringe Dich ins Gleichgewicht - Yin und Yang
6. Bleibe heiter und gelassen
7. Folge der Natur
8. Bleibe im Fluss - Löse Dich von der Vergangenheit
9. Harmonisiere Dein Gemüt über den Atem.

Bei diesem Kurs handelt es sich nicht um ein therapeutisches Angebot.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.
Keine Gebührenermäßigung möglich.

Beginn	Mo., 02.03.2020
Uhrzeit	19:00 - 20:30 Uhr
Dauer	2 Abende, 4,0 UE
Ort	88326 Aulendorf, Hauptstraße 35, vhs im Schloss, Alter Lesesaal
Gebühr	18,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Weniger Stress im Alltag-Zeitmanagement für jedermann (H30606)

Referentin: Anja Harsch

Gute Freunde, die sich gerne wieder mit Ihnen treffen wollen, aber Ihr Terminkalender ist schon voll? 142 ungelesene E-Mails? Keine Zeit für sich selbst? Gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit kämpft fast jeder mit Zeitproblemen.

Im Kurs lernen Sie nicht nur erprobte Zeitmanagementmethoden, wie etwa die ALPEN-Methode oder das Eisenhower-Prinzip kennen, sondern können diese auch gleich bei Ihrer Alltagsplanung anwenden.

Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

Materialkosten von 1,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Beginn	Sa., 28.03.2020
Uhrzeit	09:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin, 8,0 UE
Ort	88348 Bad Saulgau, Schützenstraße 28, vhs-Gebäude, Raum 1
Gebühr	37,00 €
Kooperationspartner	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Den Kopf frei machen (H30602)

Leitung: Sonja Schleiff

Eine Selbstmassage des Kopfes aus dem Qi Gong kann wirksam sein bei Tinnitus, Spannungskopfschmerz, Migräne, zu vielen Gedanken, Müdigkeit, müde Augen, Erschöpfung, nach einem anstrengenden Arbeitstag.

Sie erfrischt und belebt den Körper und Geist.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe.

Beginn	Mi., 04.03.2020
Uhrzeit	19:30 - 20:30 Uhr
Dauer	5 Abende, 6,7 UE
Ort	88427 Bad Schussenried, Drümmelbergstraße 22, Schulzentrum, Progymnasium, Raum 92
Gebühr	43,40 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Entfaltung unseres Potentials durch die Stimme (H10601)

Leitung: Peter Keller

Der Stress in unserer Zeit kostet uns alle viel Energie. Energiemangel aber ist die Ursache vieler Krankheiten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Sprech- und Singstimme so bilden können, dass Sie Kraft schöpfen.

Außerdem ist die Stimme der wichtigste Imagefaktor im Beruf. Es sind keine stimmlichen oder musikalischen Voraussetzungen notwendig.

Pause nach Vereinbarung.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und Verpflegung.

Beginn	Sa., 28.03.2020
Uhrzeit	10:00 - 16:30 Uhr
Dauer	1 Termin, 6,7 UE
Ort	88427 Bad Schussenried, Drümmelbergstraße 22, Schulzentrum, Progymnasium, Raum 90
Gebühr	50,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Probleme lösen (H10603)

Leitung: Peter Keller

Jeder Mensch hat Probleme. Der berühmte Lebenslehrer Norman Vincent Peale schrieb dazu: „Wir sind hier, um unserer Probleme zu lösen.“

Das größte Hindernis bei dieser Aufgabe ist, dass wir die Probleme auf der Ebene zu lösen versuchen, auf der sie entstanden sind. Das wird in den meisten Fällen misslingen. Um Erfolg zu haben raten uns Experten, „die Ebenen zu wechseln und den Montagepunkt zu verschieben“.

Das Know-how dazu lernen Sie in diesem Kurs.

Pause nach Vereinbarung.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und Verpflegung.

Beginn	Sa., 09.05.2020
Uhrzeit	10:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin, 6,7 UE
Ort	88427 Bad Schussenried, Drümmelbergstraße 22, Schulzentrum, Progymnasium, Raum 90
Gebühr	50,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Einführung in Qi Gong Yans-heng (H30140)

Leitung: Robert Schnetz

Nach Jiao Gurori, die 15 Ausdrucksformen des Taijia - Qi Gong. Die 15 Formen des Taiji - Qi Gong wurden im alten China als Förderer für Gesundheit, Wohlbefinden und geistige Klarheit sehr geschätzt. Diese 15 Formen sind die einfachsten im Lehrsystem von Jiao Guori.

Sie fördern einen ruhigen Atemfluss und bauen durch ihre vielseitigen fließenden Bewegungen innere Ruhe und Konzentration auf. Durch das aktive Zusammenspiel wird der Körper, der Geist und die Atmung aktiv mit einander verbunden.

Dieses Zusammenspiel fördert den Qi-Fluss im ganzen Körper und bildet Abwehrkräfte gegen Krankheiten sowie frühzeitigem Altern. Die Übungen fördern die Vorstellungskraft. Durch regelmäßiges Üben können Störungen der Körper-Geist-Harmonie aufgelöst werden.

Der Kurs eignet sich für Personen jeden Alters und jeder körperlichen Konstitution.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken und ein Getränk.

Beginn	Di., 03.03.2020
Uhrzeit	19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	8 Abende, 10,7 UE; am 10.03. und 12.05.2020 findet kein Kurs statt
Ort	88326 Tannhausen, Tannhauser Straße 34, Dorfgemeinschaftshaus, Erdgeschoss
Gebühr	58,70 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Die acht Alltagsübungen - aus dem Qi Gong (H30141)

Leitung: Sonja Schleiff

Durch die Übungen kann die Energie im Körper zum Fließen kommen. Beschwerden des Bewegungsapparates können gelindert und die Beweglichkeit kann verbessert werden. Körper und Geist werden harmonisiert und belebt. Spannung und Atem werden reguliert.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe.

Beginn	Mi., 04.03.2020
Uhrzeit	18:00 - 19:00 Uhr
Dauer	5 Abende, 6,7 UE
Ort	88427 Bad Schussenried, Drümmelbergstraße 22, Schulzentrum, Progymnasium, Raum 92
Gebühr	36,70 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Jin Shin Jyutsu - Akku aufladen und in Balance kommen mit Strömen (H30153)

Leitung: Karin Butka

Die japanische Kunst Jin Shin Jyutsu ist bei uns besser als „Strömen“ bekannt. Es ist eine japanische Kunst, die sich auf das Jahrtausende alte Wissen der traditionellen asiatischen Medizin stützt.

Eine einfache und kraftvolle Methode für Menschen, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden oder etwas zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden tun möchten.

Die Anwendung ist sehr einfach, für Menschen jeden Alters geeignet, benötigt keinen besonderen Ort oder spezielle Ausrüstung und kann leicht in den Alltag integriert werden. Die Batterie kann sich wieder aufladen, der Körper kann wieder ungehindert mit der nötigen Energie versorgt werden und Beschwerden können sich dadurch auflösen. Es handelt sich um eine Methode ohne wissenschaftlichen Nachweis.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine weiche Unterlage (z.B. eine Liegestuhlaufgabe) und ein kleines Kissen.

Beginn	Sa., 25.04.2020
Uhrzeit	13:00 - 18:00 Uhr
Dauer	1 Termin, 6,7 UE
Ort	88427 Bad Schussenried, Drümmelbergstraße 22, Schulzentrum, Progymnasium, Raum 90
Gebühr	26,70 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Rücken-Aktiv-Bewegen statt schonen

(H30294)

Leitung: Kerstin Schote

Aktives Bewegen ist unser Anliegen. Dehnen, kräftigen und stabilisieren sind genauso Inhalte wie Sensomotorik, Mobilizations und Entspannungsübungen.

Machen Sie mit, ich freue mich auf Sie.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk.

Kopierkosten von 1,50 € werden im Kurs abgerechnet.

Beginn	Di., 05.03.2020
Uhrzeit	19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	10 Abende, 13,3 UE
Ort	88361 Altshausen, Herzog-Albrecht-Allee 11, Kinderhaus S. Ulrika, Gymnastikraum
Gebühr	56,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Word - Kompaktkurs (50102)

Leitung: Ruth Baranowski

Dieser Kurs ist für Teilnehmer konzipiert, die in kürzer Zeit effektiv mit Word arbeiten wollen. Es ist eine Kombination aus Grund- und Aufbaukurs.

Inhalte:

Die Arbeitsoberfläche von Word; Eingeben, Markieren, Bearbeiten und Korrigieren von Texten; Rechtschreibhilfe, Silbentrennung; Textgestaltung mit Hilfe von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung; Kopieren, Ausschneiden, Einfügen; Grundzüge zu Nummerierung und Aufzählung; Kopf- und Fußzeilen, automatische Seitennummern; Grundlagen von Tabellen und Tabulatoren; Grafiken und Bilder in Texte; Tipps und Tricks

Beginn	Mo., 11.05.2020 Mi., 13.05.2020 Mo., 18.05.2020 Mi., 20.05.2020
Uhrzeit	jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	4 Abende
Ort	Wirtschaftsschule, Computerraum, Raum 229
Gebühr	77,00 € / erm. 60,50 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Isny auf der Seite 80

MS-Excel 2010 für Einsteiger (H50101)

Leitung: Ralf Eisele

Eine Stunde Pause nach Vereinbarung. Das Kursbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Beginn	Sa., 07.03.2020
Uhrzeit	09:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin, 8,0 UE
Ort	88326 Aulendorf, Hauptstraße 35, vhs im Schloss, Computerraum
Gebühr	63,50 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

MS-Excel 2010 Vertiefungskurs (H50102)

Leitung: Ralf Eisele

Dieser Kurs erweitert Ihre Grundkenntnisse und gibt Ihnen professionelle Werkzeuge an die Hand: Sie erlernen wichtige Funktionen (auch verschachtelte Funktionen) und erzeugen aussagekräftige Diagramme.

Sie werten umfangreichere Tabellen aus (Gruppieren, Gliedern, Konsolidieren, Sortieren, Filtern, Datenbank-Funktionen, Pivot-Tabellen) und erstellen automatisierte Abläufe (Makros, Formularelemente).

Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen:

Spezielle Mathematische-, Statistische-, Datums- und Zeitfunktionen als auch Matrixfunktionen bedingte Formatierung Einführung Diagramme Einführung Pivot-Tabellen Einführung Makroprogrammierung.

Eine Stunde Pause nach Vereinbarung.

Das Kursbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Beginn	Sa., 16.05.2020
Uhrzeit	09:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin, 8,0 UE
Ort	88326 Aulendorf, Hauptstraße 35, vhs im Schloss, Computerraum
Gebühr	63,50 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Excel für den Hausgebrauch (H50103)

Leitung: Brigitte Schneider

Excel ist nicht nur etwas für Profis. Lernen Sie in dem Kurs Grundlagen im Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel und wichtige Grundfunktionen kennen. Diese können auch im Privatgebrauch hilfreich sein.

Anwendungsbeispiele sind etwa das Anlegen von Adressdatenbanken, das Überwachen des Strom- und Wasserverbrauchs im Haushalt oder des Benzinverbrauchs Ihres PKWs, das Erstellen von Arbeitszeitznachweisen, die Verwaltung der Ein- und Ausgaben und einiges mehr. Die dafür erforderlichen und im Kurs vermittelten Themen im

Überblick:

Erstellen, bearbeiten und formatieren von Tabellen Rechnen mit Rechenoperatoren und Erarbeiten einfacher Formeln Wichtige Funktionen wie beispielsweise Autosumme und Anzahl Rechnen mit verschiedenen Bezugsarten Besonderheiten beim Rechnen mit Uhrzeiten

Das Kursbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Beginn	Di., 21.04.2020
Uhrzeit	18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	4 Abende, 16,0 UE
Ort	88422 Bad Buchau, Oggelshauer Straße 7, Progymnasium, Computerraum
Gebühr	121,20 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

MS-Word 2010 für Einsteiger (H50106)

Leitung: Ralf Eisele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können nach Beendigung des Kurses selbstständig mit dem Textverarbeitungsprogramm Word arbeiten.

Behandelt werden:

der Word-Bildschirmaufbau; Eingeben, Korrigieren und Editieren von Texten
Formatierung: Zeichen, Absatz, Abschnitt, Seite Einrückungen, Rahmen/Linien, Spalten
Arbeiten mit Tabulatoren und Tabellen Autotext Einbinden und Formatieren von Grafiken.
Voraussetzung für diesen Kurs sind Kenntnisse im Umgang mit Windows.

Eine Stunde Pause nach Vereinbarung.

Das Kursbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Beginn	Sa., 21.03.2020
Uhrzeit	09:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin, 8,0 UE
Ort	88326 Aulendorf, Hauptstraße 35, vhs im Schloss, Computerraum
Gebühr	63,50 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Datensicherung für Privatanwender (H50113)

Leitung: Ralf Eisele

Bilder, Texte, Filme, Musik, diese und andere Dokumente, die sich über die Zeit angesammelt haben, scheinen auf dem Computer sicher zu sein. Doch ist der Rechner kaputt, kann es sein, dass sie für immer verloren sind. Erfahren Sie, wie Sie es gar nicht so weit kommen lassen. Wichtige Daten müssen digital gesichert werden.

Lernen Sie für das Betriebssystem Windows die Möglichkeiten und Vor- und Nachteile der Optionen zur Datensicherung kennen. Ist eine externe Festplatte, eine Cloud oder auch ein eigener Server die richtige Lösung?

Programme zur Sicherung, die auch mit Computergrundkenntnissen leicht zu bedienen sind, werden besprochen.

Pause nach Vereinbarung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und einen USB-Stick.

Beginn	Sa., 11.07.2020
Uhrzeit	09:00 - 13:00 Uhr
Dauer	1 Termin, 4,7 UE
Ort	88326 Aulendorf, Hauptstraße 35, vhs im Schloss, Computerraum
Gebühr	31,30 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Dateien und Ordner im Griff (H50703)

Leitung: Brigitte Schneider

Egal, mit welchem Programm Sie arbeiten: Ein sicherer Umgang mit dem Windows-Explorer und somit mit den Dateien und Ordnern ist eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen für ein effizientes Arbeiten am PC.

Sie lernen den richtigen Umgang mit verschiedenen Objekten wie speichern, speichern unter, kopieren, verschieben, umbenennen, arbeiten mit Verknüpfungen, neue Ordner anlegen und nutzen, auf externen Medien sichern und natürlich das gezielte Wiederfinden Ihrer Dokumente.

Bitte mitbringen: Ein USB-Stick. Ein eigener Laptop, falls vorhanden, kann ebenfalls mitgebracht werden.

Beginn	Mi., 04.03.2020
Uhrzeit	18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	1 Abend, 4,0 UE
Ort	88326 Aulendorf, Hauptstraße 35, vhs im Schloss, Computerraum
Gebühr	26,80 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Selbstsicher präsentieren (H50701)

Leitung: Anja Harsch

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Job oder in der Freizeit, zum Beispiel als Vereinsvorstand, vor anderen Personen präsentieren müssen, aber dabei eher Bluthochdruck haben als entspannte Vorfreude zu verspüren.

Mit einfachen Tipps und Tricks und der Möglichkeit zum Austausch mit Gleichgesinnten, können Sie Ihre Präsentationsfähigkeiten dauerhaft verbessern.

Wir üben nicht nur das direkte Präsentieren vor Gruppen, sondern es geht auch um das „Drumherum“:

Wie bereite ich meine Präsentation vor/nach? Welche Medien eignen sich?

Was mache ich, wenn 5 Minuten vor Beginn der Beamer streikt? Eine Stunde Pause nach Vereinbarung.

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Beginn	Sa., 25.04.2020
Uhrzeit	09:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin, 8,0 UE
Ort	88348 Bad Saulgau, Schützenstraße 28, vhs-Gebäude, Raum 1
Gebühr	37,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Freude - ein unübertreffliches Heilmittel

(H10602)

Leitung: Peter Keller

Der Autor des Buches „Lachen, Singen, Tanzen“, welche lange Zeit ein Bestseller war, legt Ihnen in diesem Kurs die Freude ans Herz.

Sie kann als tägliche „Medizin“ wahre Wunder bewirken „ein fröhlich Herz ist das ganze Leben“, steht es in der Bibel.

Peter Keller gibt hier die Erfahrungen aus seinem eigenen Leben und aus vielen Seminaren weiter.

Pause nach Vereinbarung.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und Verpflegung

Beginn	Sa., 25.04.2020
Uhrzeit	10:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin, 6,7 UE
Ort	88456 Ingoldingen, St. Georgenstraße 1, Gemeindestadel
Gebühr	50,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Meditatives Trommeln

(201-20853)

Leitung: Antje Leiden-Lehmann

Die Trommel ist eines der ältesten Musikinstrumente der Menschheitsgeschichte überhaupt und seit Urzeiten in unzähligen Formen auf der ganzen Erde verbreitet. Wenn wir als „moderne Menschen“ uns „hand by hand“ auf einem Trommelfell und purem Trommelklang beschäftigen, können wir einen Zugang bekommen zur arabisch-chaischen Kraft des Rhythmus.

Die Kraftquelle des meditativen Trommeln lässt sich mit Ihren Händen auf dem Trommelfell und ein wenig initialer Konzentration leicht und „spielend“ erschließen. An diesem Nachmittag erleben Sie den erdigen Sound der Trommeln, faszinierende Vielstimmigkeit und den Klang der Stille. Lassen Sie sich tragen vom Rhythmus und kommen Sie bei sich selber an. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse nötig.

Trommelleihgebühr EUR 5,00 pro Person, falls keine eigene große Djembe- oder Panlogotrommel vorhanden ist.

Bedarf bitte bei der vhs anmelden.

Entrichtung der Leihgebühr für die Trommeln dann direkt im Kurs.

Beginn	So., 16.02.2020
Uhrzeit	15.30 - 17.30 Uhr
Dauer	1 Nachmittag
Ort	Torhaus, 2. Oberg., Raum C
Gebühr	14,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf der Seite 80

Meditation und Bewegung (H30150)

Leitung: Heike Pfletschinger

Finden Sie Erholung in Ihrer inneren Stille und erwecken Sie die Kraft und Lebendigkeit, die in Ihnen steckt. Geführte Meditationen und stärkende Übungen des Qigong ermöglichen Ihnen einen bewussten Start in den Tag.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder dicke Decke.

Beginn	Di., 03.03.2020
Uhrzeit	08:30 - 09:30 Uhr
Dauer	5 Termine, 6,7 UE
Ort	88326 Aulendorf, Hauptstraße 35, vhs im Schloss, Alter Lesesaal
Gebühr	31,40 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Oberschwaben auf der Seite 80

Yoga am Abend (201-30103)

Leitung: Renate Morent-Fischinger

Yoga ist ein Weg, der Körper, Atem und Geist in Einklang bringt. „Vini-Yoga“ ist eine sehr wirbelsäulen- und gelenkschonende Art Yoga zu üben und lehrt uns Achtsamkeit in unseren Körperübungen (asanas).

Jede Übungsstunde wird so aufgebaut und greift auf spezielle Weise ineinander, dass wir unsere Bewegungen im Einklang mit dem Atem spüren.

Es ist faszinierend, wie viel wir über uns erfahren können, wenn wir in einfachsten Bewegungen unserem Körper und Atem mehr Achtsamkeit schenken. Auf diese Weise können wir zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, innerer Ruhe und Gelassenheit gelangen.

Renate Morent-Fischinger ist zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin sowie ausgebildete Yoga-Therapeutin mit über 20-jähriger Yoga-Erfahrung. Sie lehrt Yoga nach Vinyasa Krama.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Getränk und bequeme Kleidung.

Beginn	Mi., 29.01.2020
Uhrzeit	18:00 - 19:30 Uhr
Dauer	9 Abende; kein Kurs am 26.02.2020
Ort	Kindergarten Piepmatz, Wurzacher Siedlung
Gebühr	65,00 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf der Seite 80

Innovatives Autogenes Training nach Else Müller (IAT) (201-30142)

Leitung: Elfriede Jaschik

Das Innovative Autogene Training basiert auf der wissenschaftlichen Grundlage des „klassischen“ Autogenen Trainings nach Prof. Schultz, welches eine seit vielen Jahren bekannte und erfolgreiche Entspannungstechnik ist, die auf Autosuggestion beruht.

Das neue Verfahren nach Else Müller schreibt der Phantasie eine wesentlicher Rolle zu. So sind die Formeln des klassischen Autogenen Trainings mit emotionalen Wortbildern verbunden und lassen den Übenden schnell in seine Bilderwelt und die damit verbundene Entspannung eintauchen.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die Autogenes Training noch nicht kennen. Jedoch bietet er auch allen, die bisher durch Autogenes Training keine dauerhafte Wirkung erzielten, die Möglichkeit zu erfahren, wie schnell und einfach das IAT zu erlernen ist.

Die Kursleiterin wurde persönlich von Else Müller in diesem Verfahren ausgebildet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.

Beginn	Mi., 22.04.2020
Uhrzeit	17:30 - 18:30 Uhr
Dauer	4 Abende
Ort	Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 15
Gebühr	21,10 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf der Seite 80

Meditation - Wege nach innen

(201-30150)

Leitung: Scarlett Baldhoff

Lassen Sie sich einladen, ein neues Werkzeug in Ihr Leben zu bringen. Meditation hilft, unser Leben mit mehr Gelassenheit zu erleben und stärkt unsere Konzentrationsfähigkeit. In der Meditation schenken wir uns einen Raum, der nur für uns selbst da ist und in dem wir zu tiefer Entspannung kommen können.

Und in der Meditation kannst Du Freundschaft mit Dir schließen und Frieden mit Dir selbst finden. An jedem dieser Abende stelle ich verschiedene Formen der Meditation vor. Alle werden angeleitet, so dass ein persönliches Erleben möglich ist.

Wir werden Meditation der Achtsamkeit, des Atems, der Klänge, des Gehens erfahren und ein Heilmeditation. Vorbereitende Übungen helfen unserem Körper in das stille sitzen zu finden.

Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen.

Beginn	Mi., 29.04.2020
Uhrzeit	19:00 - 20:15 Uhr
Dauer	5 Abende
Ort	Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 15
Gebühr	29,90 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf der Seite 80

Mediativ kommunizieren

(201-50155)

Leitung: Margot Maier

Unser Leben besteht aus ständiger Kommunikation. Leider entstehen dabei immer wieder Probleme. Oft gelingt es nicht, uns verständlich zu machen oder das Gegenüber zu begreifen. Ohne dass wir es beabsichtigen, eskalieren Gespräche zum Streit.

In diesem Kurs werden hilfreiche, aus der Mediation stammende Methoden erläutert und eingeübt. Sie sollen helfen, die eigene Konflikt- und Handlungsfähigkeit zu verbessern. Elemente aus der Gewaltfreien Kommunikation werden vorgestellt, die unseren Blick schärfen und unsere Kompetenz erweitern.

An vier Abenden werden wir theoretisch und in kleinen praktischen Übungen Methoden kennenlernen und einüben, die unsere Wahrnehmung und unseren Umgang mit Konflikten verbessern. Dabei stehen Themen wie Aktives Zuhören, Analyse der unterschiedlichen Botschaften einer Nachricht, Gesprächsregeln und Wertschätzung, Erkennen von Gefühlen und Bedürfnissen, Gesprächsprozess unterstützende Fragetechniken und weitere Methoden auf der Agenda.

Sie werden Abend für Abend eine veränderte, reflektierte Haltung zur eigenen Kommunikation entwickeln. Und Sie lernen, deeskalierend auf Gesprächsverläufe einzuwirken.

Die Dozentin ist zertifizierte Mediatorin.

Beginn	Mi., 04.03.2020
Uhrzeit	18:30 - 20:45 Uhr
Dauer	4 Abende
Ort	Torhaus, 1. Oberg., Raum B
Gebühr	58,40 €
Veranstalter	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf der Seite 80

Kontaktdaten

Volkshochschule Leutkirch i. A.
Marktstraße 32, 88299 Leutkirch
Telefon: 07561/87187
Fax: 07561/87188
Mail: vhs@leutkirch.de
www.vhs-leutkirch.de

Volkshochschule Oberschwaben
im Zweckverband Altshausen - Aulendorf - Bad
Buchau - Bad Saulgau - Bad Schussenried
Geschäftsstelle Aulendorf, Rathaus/Schloss,
Hauptstraße 35, 88326 Aulendorf
Telefon: 07525/923934-0
Fax.: 07525/92393490
Mail: info@vhs-aulendorf.de
www.vhs-aulendorf.de

Volkshochschule Bad Wurzach
Marktstraße 16, 88410 Bad Wurzach
(Rathaus, 1. OG, Zimmer 103)
Telefon: 07564/302-110
Fax: 07564/02-3110
Mail: info@vhs-bad-wurzach.de
www.vhs-bad-wurzach.de

Volkshochschule Bad Waldsee
Klosterhof 2
88339 Bad Waldsee
Tel 07524-49941
Fax 07524-912587
Mail: info@vhs-badwaldsee.de

Volkshochschule Isny
Rainstraße 12, 88316 Isny im Allgäu
Telefon: 07562/56800
Fax: 07562/91452-22
Mail: info@vhs-isny.de
www.vhs-isny.de

Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Ravensburg e.V. (keb)
Allmandstraße 10, 88212 Ravensburg
Telefon: 0751/36161-30
Fax: 0751/36161-50
Mail: info@keb-rv.de
www.keb-rv.de

Volkshochschule Ravensburg
Gartenstraße 33, 88212 Ravensburg
Telefon: 0751/36199-111216
Fax: 0751/36199-21
Mail: info@vhs-rv.de
www.vhs-rv.de

Volkshochschule Wangen i. A.
Marktplatz 11, 88239 Wangen im Allgäu
Telefon: 07522/74-242
Fax: 07522/74-243
Mail: vhs@wangen.de
www.vhs-wangen.de

Volkshochschule Weingarten
Heinrich-Schatz-Straße 16, 88250 Weingarten
Telefon: 0751/560353-0
Fax: 0751/560354-0
Mail: vhs@weingarten-online.de
www.vhs-weingarten.de

Richtlinien zur Bezuschussung des Fortbildungsprogramms für Ehrenamtliche „Freiwillig aktiv“ im Landkreis Ravensburg

Wer erhält einen Zuschuss?

- ✓ Zuschussberechtigt sind alle Personen im Landkreis Ravensburg, die sich ehrenamtlich in wesentlicher Funktion (Gruppenleiter, Kassierer etc.) im sozialen Bereich, z. B. in Selbsthilfegruppen, Familientreffs, Agendagruppen, Seniorenclubs und -begegnungsstätten oder ähnlichen Initiativen für das Gemeinwohl engagieren.
- ✓ Pro Person können maximal zwei Kurse pro Jahr bezuschusst werden.
- ✓ Das Budget für die Zuschüsse ist begrenzt. Die Anträge werden nach Eingangsdatum bearbeitet und können nur bis zur Ausschöpfung unseres Budgets berücksichtigt werden.

Wie hoch ist der Zuschuss?

Der Zuschuss beträgt 50 % der Kursgebühren.

Wie erhalte ich einen Zuschuss?

- ✓ Sie beantragen den Zuschuss mit beiliegendem Formular vor Kursbeginn.
- ✓ Wir teilen Ihnen mit, ob Sie einen Zuschuss erhalten.
- ✓ Sie melden sich beim entsprechenden Veranstalter selbstständig für den ausgewählten Kurs an.
- ✓ Nach Beendigung des Kurses schicken Sie uns eine Teilnahmebestätigung und Ihre Kontoverbindung zu.
- ✓ Nach Eingang der Teilnahmebestätigung überweisen wir Ihnen den Zuschuss auf Ihr Konto

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Landratsamt Ravensburg
Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement
Postfach 1940, 88189 Ravensburg
Telefon: 0751/85-3119 / Fax: 0751/85-773119
Mail: kontaktstelle-selbsthilfe@rv.de

Antrag

Landratsamt Ravensburg
Dezernat für Arbeit und Soziales
Kontaktstelle für Selbsthilfe und BE
Postfach 1940
88189 Ravensburg

**Bitte reichen Sie diesen Antrag
vor Kursbeginn ein!**

„Freiwillig aktiv“ - Antrag auf Bezuschussung einer Fortbildung

Ich engagiere mich bei folgender Gruppe, in folgender Funktion:

_____ (z.B. Selbsthilfegruppe, Familientreff als Kassierer, Vorsitzender etc.)

Meine Kontaktdaten lauten wie folgt:

_____ Name, Vorname

_____ Anschrift

_____ Telefon

_____ E-Mail

_____ Bank (BIC und IBAN)

Ich beantrage einen Zuschuss für folgenden Kurs:

_____ Titel des Kursangebots

_____ Kursnummer/ Kursbeginn

Bei dem Bildungsträger:

_____ Name des Bildungsträgers

Kosten des Kurses: _____ Euro

Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben:

_____ Antragstellerin/Antragsteller

Impressum

Herausgeber und Bestelladresse:

Landratsamt Ravensburg

Kreishaus II

Dezernat für Arbeit und Soziales

Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement

Gartenstraße 107

88212 Ravensburg

Tel. 0751/85-3119

Gestaltung:

Landratsamt Ravensburg

Stabsstelle des Landrats

Stand: Februar 2020