



### Sprachen

#### Italienisch

##### BL409.018 Italienisch A1 Modul 6 (Vorkenntnisse erforderlich)

10x, 13.01.22 - 24.03.22, Do, 18:30 - 20:00 Uhr

Liliana Calonzi Lustrì

IGS Nicolaus-August-Otto Schule, Pestalozzistraße, 56355 Nastätten, Raum 06

Gebühr 4 TN: 95,00 €, Gebühr 5 TN: 84,00 €, Gebühr ab 6 TN: 62,00 €

Wir machen da weiter wo wir aufgehört haben (gilt für Teilnehmer\*innen aus dem Vorkurs). Außerdem richtet sich der Kurs an Teilnehmer\*innen die mehr als nur italienische Floskeln lernen wollen. Wir erweitern kontinuierlich unseren Sprachschatz.



### Gesundheit

#### Entspannung / Stressbewältigung

##### Yoga-Kurse in Miehlen mit Marianne Voss

Yoga ist ein Weg der psychosomatischen Gesundheitsbildung. Im Yoga lernen wir unseren Körper in seiner Ganzheit zu betrachten, das heißt Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden. Durch gezielte Körperarbeit (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung und Meditation schulen wir die Wahrnehmungsfähigkeit des Körpers. Die körperlichen Merkmale fordern unsere ganze Aufmerksamkeit und helfen langfristig eine Regulierung der Beschwerden zu erreichen und alltägliche Stresssituationen besser zu bewältigen.

Yoga eignet sich für alle Menschen, die sich einfühlsam und geduldig auf den Weg machen möchten, ihren Körper mit all seinen Befindlichkeiten anzunehmen und besser zu verstehen, um dadurch zu einer Veränderung der Lebensqualität zu gelangen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Matte, ein festes Kissen.

##### Mühlbachschule, Schulstraße 10, 56357 Miehlen, Turnhalle

##### BL301.082 Yoga in Miehlen - Kurs am Dienstag

9x, 01.02.22 - 05.04.22, Di, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr 6 - 10 TN: 68,00 €

##### BL301.086 Yoga in Miehlen (abends - früh) - Kurs am Donnerstag

9x, 03.02.22 - 07.04.22, Do, 17:45 - 19:15 Uhr

Gebühr bei 6-10 TN: 63,00 €

##### BL301.087 Yoga in Miehlen (abends - spät) - Kurs am Donnerstag

9x, 03.02.22 - 07.04.22, Do, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr bei 6-10 TN: 63,00 €

##### BL301.089 Yoga in Miehlen - Kurs am Dienstag

8x, 17.05.22 - 05.07.22, Di, wöchentlich, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr 6 - 10 TN: 61,00 €

##### BL301.092 Yoga in Miehlen (abends - früh) - Kurs am Donnerstag

6x, 19.05.22 - 07.07.22, Do, 17:45 - 19:15 Uhr

Gebühr bei 6-10 TN: 43,00 €

##### BL301.093 Yoga in Miehlen (abends - spät) - Kurs am Donnerstag

6x, 19.05.22 - 07.07.22, Do, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr bei 6-10 TN: 43,00 €

##### Bürgerhaus, Hauptstraße 3, 56357 Miehlen

##### BL301.083 Yoga in Miehlen - Frühkurs Mittwoch

9x, 02.02.22 - 06.04.22, Mi, 09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr bei 6 - 10 TN: 77,00 €

##### BL301.085 Yoga in Miehlen - Spätkurs Mittwoch

9x, 02.02.22 - 06.04.22, Mi, 10:45 - 12:15 Uhr

Gebühr bei 6 - 10 TN: 77,00 €

##### BL301.090 Yoga in Miehlen - Frühkurs Mittwoch

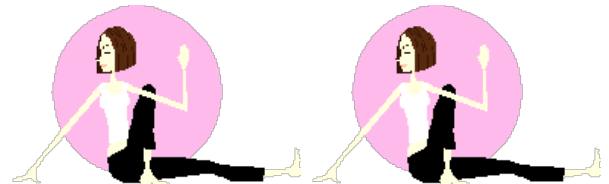
8x, 18.05.22 - 06.07.22, Mi, wöchentlich, 09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr bei 6 - 10 TN: 69,00 €

##### BL301.091 Yoga in Miehlen - Spätkurs Mittwoch

8x, 18.05.22 - 06.07.22, Mi, wöchentlich, 10:45 - 12:15 Uhr

Gebühr bei 6 - 10 TN: 69,00 €



##### BL301.088 Tai Chi für Einsteiger auf dem Sportplatz Sommer-Gesundheitskurs Pleinair

8x, 30.06.22 - 18.08.22, Do, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr

Claudia Pfeiffer, Tai Chi Lehrerin der Grundstufe

Mühlbachschule Miehlen, Schulstraße 10, 56357 Miehlen, Sportplatz

Gebühr ab 6 TN: 50,00 €, Gebühr bei 5 TN: 60,00 €

Gebühr bei 4 TN: 75,00 €

##### Tai Chi als Freiluftveranstaltung

Tai Chi ist ein uraltes fernöstliches Bewegungssystem und dient vorwiegend der Verbesserung und Pflege der Gesundheit. In langsamen, fließenden Bewegungen werden Figuren zu einer Form aneinandergereiht. Deshalb wird es auch als Entspannung in Bewegung bezeichnet, die innere Stärke, Ruhe und Gelassenheit aufbaut. Dies wiederum hilft, den sogenannten „Stress“ besser zu bewältigen.

Regelmäßiges Praktizieren hat das Ziel, die Lebensenergie, das sogenannte Qi, im Fluss zu halten und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Erfahrungsgemäß können so Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck gelindert oder sogar beseitigt werden. Die Atmung verbessert sich und das Immunsystem wird stabilisiert. Außerdem stärkt Tai Chi die Gelenke, wirkt ausgleichend auf die Körperhaltung, stabilisiert das Gleichgewicht, fördert und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

Zur Ausführung werden **bequeme Kleidung sowie flache Schuhe mit dünnen Sohlen** benötigt.





## Kultur - Gestalten

### Fächerübergreifend

#### BL200.005 Typ- und Stilberatung

##### Kleingruppe für max. 6 Personen

2x, 12.05.22, 19.05.22, Do, wöchentlich, 18:00 - 21:00 Uhr

Ulrike Schmidt

Haus Römerstraße 26, Römerstraße 26, 56355 Nastätten

Gebühr bei 6 TN: 27,00 € nicht rabattierbar

Gebühr bei 5 TN: 36,00 € nicht rabattierbar

Gebühr bei 4 TN: 45,00 € nicht rabattierbar

Das äußere Erscheinungsbild ist ein wichtiges Kommunikationsmittel. Eine gepflegte Person vermittelt Wertschätzung für sich selbst und dem anderen gegenüber. Kombiniert mit dem passenden Stil gelingt es die eigene Persönlichkeit bestmöglich zu repräsentieren. Privat wie auch beruflich hilft dies zu einem authentischen, selbstbewussten Lebensgefühl beizutragen. Außerdem kann das passend gewählte Outfit gerade im Geschäftsleben zu größerem Erfolg führen. Der Kurs vermittelt Grundlagen für die richtige Farbwahl, Schnittführung, Verwendung von Accessoires und tendenzielle Stilrichtung, die Ihr visuelles Erscheinungsbild positiv beeinflussen.

Wenn Sie möchten können Sie ein bis zwei Outfits mitbringen. Außerdem **bitte mitbringen**: Schreibzeug, Block, Stifte, auch farbig, Bleistift etc.



### Malerei, Zeichnen

#### BL207.002 Malen in der Natur - Plein air painting (Neu)

##### Kleingruppe für max. 6 Personen

4x, 08.06.22 - 29.06.22, Mi, wöchentlich, 17:00 - 19:15 Uhr

Ulrike Schmidt

Bei der Dozentin, Auf der Schanz 16, 65321 Heidenrod

Gebühr bei 6 TN: 53,00 €, Gebühr bei 5 TN: 63,00 €

Gebühr bei 4 TN: 79,00 €

Malen in der Natur. Im Kurs wollen wir die schönen Momente des Jahres nutzen um unserer Phantasie freien Lauf zu lassen. Sie malen in einem großen Garten und entwickeln so in entspannter Atmosphäre Ihr individuelles Werk. Gerne können Sie eine ausgedruckte Vorlage mitbringen (bitte nicht nur Smartphonedisplay) oder sich von den vielen Pflanzen und Bäumen sowie der wundervollen Aussicht inspirieren lassen. Wenn es regnet, steht das Gartenatelier zur Verfügung. **Bitte wettergerecht anziehen!**

**Bringen Sie bitte alles mit**, was Sie brauchen (keine Ölfarben, eventuell Staffelei). Falls Sie Rückfragen haben, können Sie die Dozentin gerne anrufen (06775/8256).

#### BL207.004 Experimenteller Malworkshop in der Natur

##### Wochenendkurs in Kleingruppe

2x, 30.07.22, 31.07.22, Sa, 11:00 - 15:00 Uhr, So, 11:00 - 15:00 Uhr

Ulrike Schmidt

Bei der Dozentin, Auf der Schanz 16, 65321 Heidenrod

Gebühr 3 - 4 TN: 93,00 €, Gebühr 5 - 6 TN: 56,00 €

##### Crashkurs für die Kreativität

Der Schwerpunkt dieses Workshops im Garten liegt auf dem spielerischen Umgang mit Farben, Pinseln, Pasten, Kreiden, Pigmenten, Schwämmen oder Händen etc. In einer freien Atmosphäre ohne Leistungsdruck können Sie Ihren Impulsen freien Lauf lassen. Das selbstvergessene Arbeiten, sowie die Fähigkeit sich einzulassen, sind Teil des Kurses, wie auch der reflektierende aktive Umgang mit verschiedenen Medien. Außerdem verbessert die Beschäftigung Ihre Work-Life-Balance und bietet eine kreative Atempause im Alltag. Wir malen in einem weitläufigen Garten, bei Regen im Atelier.

**Bitte wettergerecht anziehen. Bitte bringen** Sie alles mit, was Sie brauchen. (eventuell Staffelei) Bei Fragen können Sie mich gerne im Vorfeld anrufen.

### Textiles Gestalten

Sie fertigen ein eigenes Kleidungsstück, Gardinen oder ändern Ihre persönlichen Kleidungsstücke ganz nach Ihren Vorstellungen. Sie lernen Schnittmuster erstellen, Zuschneiden und Nähen. Bei technischen Fragen wenden Sie sich bitte direkt an die Dozentin, Telefon 06772 6977.

**Bitte mitbringen**: Nähmaschine, Schnitt, Stoff und Zubehör.

Elisabeth Fleschurz

IGS N.-A.-Otto Schule, Pestalozzistraße, 56355 Nastätten,

Werkraum 09

#### BL209.015 Zuschneiden und Nähen (früh)

8x, 14.03.22 - 09.05.22, Mo, 17:00 - 19:15 Uhr

Gebühr ab 6 TN: 66,00 €, Gebühr bei 5 TN: 91,00 €

Gebühr bei 4 TN: 114,00 €

#### BL209.016 Zuschneiden und Nähen (spät)

8x, 14.03.22 - 09.05.22, Mo, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr ab 6 TN: 66,00 €, Gebühr bei 5 TN: 91,00 €

Gebühr bei 4 TN: 114,00 €

#### BL209.017 Zuschneiden und Nähen (früh)

8x, 05.09.22 - 21.11.22, Mo, 17:00 - 19:15 Uhr

Gebühr ab 6 TN: 66,00 €, Gebühr bei 5 TN: 91,00 €

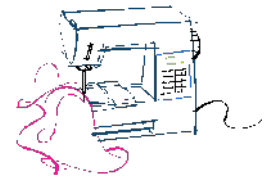
Gebühr bei 4 TN: 114,00 €

#### BL209.018 Zuschneiden und Nähen (spät)

8x, 05.09.22 - 21.11.22, Mo, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr ab 6 TN: 66,00 €, Gebühr bei 5 TN: 91,00 €

Gebühr bei 4 TN: 114,00 €



### Handwerk / Kunsthandwerk

#### BL210.016 Silberschmieden - Jeder sei seines Ringes eigener Schmied - auch das Schmieden von Feinsilber-Amuletten ist nach Anmeldung möglich

##### Jeder sei seines Ringes eigener Schmied

1x, 12.02.22, Sa, 14:00 - 18:00 Uhr

Fred Struben

Mühlbachschule Miehlen, Schulstraße 10, 56357 Miehlen, Werkraum

Gebühr bei 4 - 8 TN: 62,00 € inklusive Feinsilbermaterialkosten

##### "Sei Deines Ringes eigener Schmied! Der Ring der Kraft".

Im Feuer geglüht, auf dem Amboss geschmiedet. Fred Struben zeigt, wie Sie aus einem Stück Feinsilber in etwa 4 Std. Ihren eigenen, unverwechselbaren Ring auf alte traditionelle Weise selber schmieden können.

Und anschließend können Sie Ihren "Schatz" mit nach Hause nehmen. Werden Sie Herr/in der Ringe!

Auch das Schmieden von Feinsilber-Amuletten ist nach vorheriger Anmeldung und Absprache möglich.

Feinsilber (Ag999) kennt keine allergische Reaktion und findet häufig in der Medizin Anwendung.

Der **Preis des Feinsilbers** für einen Ring ist in der Kursgebühr enthalten. Die **Werkzeuge** werden vom Dozenten gestellt.



Die Entwicklung des Silbers vom ursprünglichen Block hin bis zum fertigen Ring.

## Anmeldung

**Ich melde - mich, - mein Kind, - meine/n Mitarbeiter/in zu unten aufgeführter Weiterbildung verbindlich an.**

Name, Vorname

Wohnort:  
Straße, PLZ, Ort

**E-Mail-Adresse:** Bitte korrekt schreiben!

Telefon - privat (beste Erreichbarkeit!)  Mobil  Geburtsjahr (f. Statistik)

Telefon - dienstlich

Kurs-Nummer  Kurstitel  Kursgebühr in €

Kurs-Nummer  Kurstitel

**Die Verwendung meiner Kontaktdaten entsprechend der EU-DSGVO akzeptiere ich. Die AGB's erkenne ich an. Mir ist bewusst, dass ich nur informiert werde, falls ein obiger Kurs ausgebucht ist oder nicht stattfindet.**

Gesamt

Ort  Datum

Unterschrift

## Ermäßigung (es ist pro Person nur eine Ermäßigung möglich)

Entsprechend der Gebührensatzung der Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises stelle ich den Antrag auf Ermäßigung als: (entsprechendes ankreuzen und den Anspruch durch Kopie/Bescheinigung belegen)

- 25 %: Auszubildende/r, Schüler/in, Bundesfreiwilligendienstler, Student/in, Schwerbehinderte/r (bitte Kopie beifügen)
- 25 %: weiteres Familienmitglied im gleichen Kurs (im gleichen Haushalt lebend) = 1 Vollzahler, 1 Ermäßigter
- 25 %: weitere Einschreibung im selben Semester (gilt nicht für Wiederholungs- oder Anschlusskurse)
- 25 %: besonderer Härtefall (bedarf der Zustimmung des Pädagogischen Leiters der Kreisvolkshochschule)
- 10 %: Inhaber einer Ehrenamtskarte, nicht kombinierbar mit anderen Ermäßigungen (bitte Kopie beifügen)

## Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an die:

**BL...Außenstelle Nastätten:** VGV Nastätten, Bahnhofstraße 1, 56355 Nastätten, Fax 06772 802 26

Daten zu Ihrer Person sind notwendige Angaben, damit Ihre Anmeldung zur Buchung in unserer Kursverwaltung werden kann. Diese Kontaktdaten werden benötigt, da mit diesem Kontakt primär das Vertragsverhältnis zustande kommt und die Zahlungspflicht besteht. Der Kontakt wird als Auftraggeber und Zahlender (Debitor) in der/den Anmeldung/en hinterlegt. Diese Daten werden für die Anschrift auf der/den Rechnung/en und bei Zahlungsverzuges im Mahnverfahren verwendet. Ihre Kontaktdaten finden sich auch auf unseren Kursunterlagen wieder, die notwendig sind für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltungen. In keinem Fall werden die erhobenen Daten verkauft oder an ein Drittland übermittelt. Weitere Informationen zum Datenschutz entsprechend der Europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) finden Sie auf unserer Homepage: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)