

Frühjahr/Sommer 2023

Leitung: **Monika Geiger**

Anmeldung über die zentrale Geschäftsstelle Mindelheim, Tel. 08261-9124
oder über unsere Homepage: www.vhs-ua.de

55325 BR

Hatha Yoga - Yoga im Alltag

Mehr Lebensfreude und Entspannung mit einem mediterranen Akzent - auch das kann Yoga sein!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke.

Mi, 8. Mrz. 23 bis Mi, 10. Mai 23, 9.30 - 10.30 Uhr, 8 Tage

Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacher Str. 9

Nathalie Payan, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, € 45,50

56400 BR

Qi Gong

Qi Gong steht für eine sanfte Bewegungskunst aus China. Qi Gong kombiniert Entspannungs- und Atemtechniken mit gezielten Bewegungsübungen und fördert so die körperliche Fitness, sorgt für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!

Di, 7. Mrz. 23 bis Di, 9. Mai 23, 19.00 - 20.00 Uhr, 8 Tage

Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacher Str. 9

Annemarie Haas, Qi Gong Lehrerin (SKA), € 45,50

58146 BR

Wirbelsäulengymnastik am Abend

Zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden und als Ausgleich zu einseitigen Tätigkeiten im Alltag. Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen!

Do, 12. Jan. 23 bis Do, 30. Mrz. 23, 19.45 - 20.45 Uhr, 10 Tage

Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacher Str. 9

Michael Rimmel, Sportmasseur, € 56,50

72111 BR

Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)

Der Frühling und Ostern stehen vor der Tür und das sind unsere Vorbilder. Wir formen mit unseren Händen den Ton, so entstehen ganz persönliche Kunstwerke. Ideenmaterial ist vorhanden. Bitte Schürze, oder unempfindliche Kleidung, Wargelholz und ein spitzes Messer mitbringen. Materialkosten in Höhe von 10,- € sind in der Kursgebühr enthalten

Bitte Schürze oder unempfindliche Kleidung, Wargelholz, spitzes Messer mitbringen.

Abholtermin der Tonsachen: 31.03.2023 um 14.30 Uhr

Fr, 3. Mrz. 23, 14.30 - 17.00 Uhr

Fr, 24. Mrz. 23, 14.30 - 16.00 Uhr

Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20

Rita Stadler, € 32,50

72112 BR

Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)

Der Frühling und Ostern stehen vor der Tür und das sind unsere Vorbilder. Wir formen mit unseren Händen den Ton, so entstehen ganz persönliche Kunstwerke. Ideenmaterial ist vorhanden. Bitte Schürze, oder unempfindliche Kleidung, Wargelholz und ein spitzes Messer mitbringen. Materialkosten in Höhe von 10,- € sind in der Kursgebühr enthalten

Bitte Schürze oder unempfindliche Kleidung, Wargelholz, spitzes Messer mitbringen.

Abholtermin der Tonsachen: 31.03.2023 um 14.30 Uhr

Fr, 10. Mrz. 23, 14.30 - 17.00 Uhr

Fr, 24. Mrz. 23, 16.15 - 17.45 Uhr

Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20

Rita Stadler, € 32,50

Bitte beachten Sie auch das Gesamtangebot der Volkhochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V. im neuen Programmheft oder informieren Sie sich auf unserer aktuellen Homepage im Internet unter: www.vhs-ua.de