



# Newsletter

## „Gesundheit und Natur“

### Oktober 2024

[www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)  
[anmeldung@vhs-wiesbaden.de](mailto:anmeldung@vhs-wiesbaden.de)  
Telefon: 0611-9889-0

#### Der Herbst ist auf dem Vormarsch

Langsam gehen unsere Kurse wieder in die Pause, aber noch vor den Herbstferien gibt es zwei Veranstaltungen, die wir Ihnen gerne ans Herz legen möchten. Dabei geht es zum einen um Ihren Garten und zum anderen um Nachhaltigkeit.

Nach den Ferien starten wir dann wieder voll durch. Einige Kurse sind sogar schon ausgebucht. Darum hier eine Auswahl von Angeboten, die vielleicht auch für Sie in Frage kommen. Ob Entspannung, Beweglichkeit oder Fitness, es ist einiges dabei.

Alle Kurse finden Sie in unserem Programmheft ([Download](#)) oder im Netz unter [www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de).

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei unseren Kursen!

Ihr Fachbereich Gesundheit der vhs Wiesbaden



#### WILDLIFE GARDENING – DEN GARTEN ZU EINER HEIMAT FÜR WILDTIERE UMGESTALTEN

**D30150: 1 Termin, 09.10.2024, 18:00-20:00 Uhr**

Gestalten Sie Ihren Garten naturnah und bunt, so schaffen Sie Lebensräume für Tiere, die hier wohnen. Wildbienen, Vögel und Schmetterlinge finden ihr Glück, in strukturreicher Vielfalt blüht die Natur zurück. [Infos zum Kurs hier!](#)

#### NACHHALTIGER LEBEN – WORKSHOP MIT SUPER-EASY-SELBERMACH-REZEPTEN

**D30330: 1 Termin, 09.10.2024, 18:30-20:00 Uhr**

Fehlt Ihnen die Zeit, um Putzmittel und Kosmetik selbst herzustellen, aber sind Sie neugierig? In unserem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie mit wenigen Zutaten, ganz einfach umweltfreundliche Produkte zaubern können. Sie erhalten Rezepte, Proben und jede Menge Motivation – so wird das Selbermachen zum Vergnügen. [Infos zum Kurs hier!](#)





## YOGILATES

**D36386: 7 Termine, ab 29.10.2024, 08:30 Uhr**

Yogilates vereint Yoga und Pilates zu einem ganzheitlichen Programm, das Körper und Geist stärkt, Stress abbaut und die Haltung verbessert. Erfahren Sie, wie entspannende Dehnungen und kräftigende Übungen zu mehr innerer Ruhe und einem gesunden, ausgeglichenen Körper führen.

[Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

## QIGONG

**D35231: 7 Termine, ab 29.10.2024, 10:00 Uhr**

Qigong ist eine sanfte Methode der chinesischen Gesundheitspflege, die Vitalität und Wohlbefinden durch Atem- und Körperübungen fördert. Auch "Stilles Qigong" ist Teil des Kurses. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



## YIN YOGA

**D35861: 7 Termine, ab 29.10.2024, 17:00 Uhr**

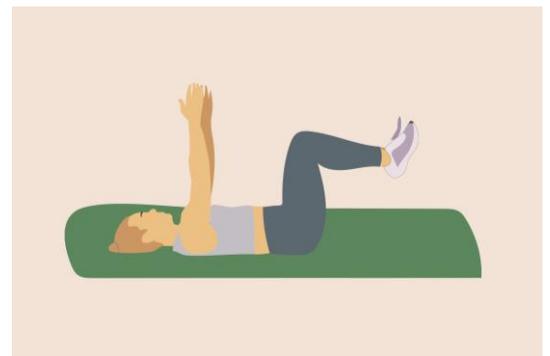
Yin Yoga ist ideal für alle, die eine entspannende Praxis suchen. Es dehnt das Bindegewebe und öffnet die Gelenke durch längeres Halten der Asanas. Besonders hilfreich für diejenigen, die einen Ausgleich zu aktiven Praktiken suchen.

[Infos zum Kurs hier!](#)

## FELDENKRAIS®

**D36271: 5 Termine, ab 29.10.2024, 19:45 Uhr**

Feldenkrais® verbessert die Beweglichkeit im Alltag durch zugängliche Lektionen, die Bewegungseinschränkungen lösen. Die Übungen werden achtsam im Liegen, Sitzen oder Stehen angeleitet und bestehen aus leichten, aufeinander aufbauenden Sequenzen. [Infos zum Kurs hier!](#)



## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

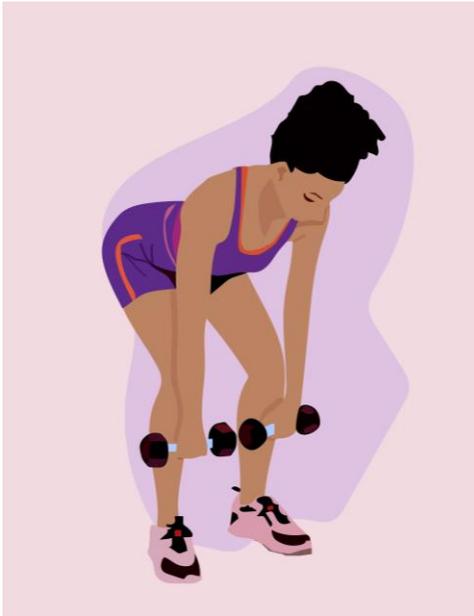
**D35141: 7 Termine, ab 30.10.2024, 18:00 Uhr**

Die Progressive Muskelentspannung nutzt gezielte Anspannung von Muskelgruppen, um tiefe Entspannung zu fördern. Sie stärkt Gelassenheit und Selbstvertrauen, hilft bei Schlafstörungen und chronischen Schmerzen und kann im Liegen oder Sitzen praktiziert werden. [Infos zum Kurs hier!](#)

## MUSKELERHALT UND -AUFBAU (AUCH FÜR ÄLTERE)

**D36240: 7 Termine, ab 31.10.2024, 11:15 Uhr**

Im Alter oder bei Krankheiten verliert der Körper Muskelmasse. In diesem Kurs trainieren und dehnen Sie den ganzen Körper, um den Abbau zu verlangsamen und Muskeln zu erhalten oder aufzubauen. [Infos zum Kurs hier!](#)



## FULL BODY WORKOUT

**D36481: 7 Termine, ab 31.10.2024, 19:00 Uhr**

Dieses anspruchsvolle Ganzkörpertraining zielt mit Kombinationsübungen auf Muskel- und Kraftaufbau ab und fokussiert sich auf einen starken, definierten Körper sowie die Verbesserung der Koordination. [Infos zum Kurs hier!](#)

## STRETCH & FLEX

**D36486: 7 Termine, ab 31.10.2024, 20:00 Uhr**

Intensives Stretching macht den Körper straff, stark und beweglich. Richtige Dehnung fördert Haltung, Flexibilität und Körperbewusstsein. [Infos zum Kurs hier!](#)

## HATHA-YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

**D35671: 6 Termine, ab 31.10.2024, 20:05 Uhr**

In diesem Kurs können Sie Ihre Praxis mit komplexeren Asanas, Atemtechniken und Meditation vertiefen. Stärken Sie Ihre Flexibilität, Kraft und Achtsamkeit.

[Infos zum Kurs hier!](#)



VIELEN DANK FÜR IHR INTERESSE!

IHR FACHBEREICH GESUNDHEIT UND NATUR

Impressum • Datenschutzerklärung • AGB