



**Geschäftsstelle:**  
**Rathaus Glashütten**  
**Schloßstr. 2**  
**95496 Glashütten**  
**Anmeldung: Eva Raps**  
**Tel.: 0 92 79 / 17 13**  
**Fax: 0 92 79 / 92 38 02**  
**E-mail: eva-raps@online.de**

**Vorsitzender:**  
**Werner Kaniewski,**  
**1. Bgm.**



Die Anmeldung ist erst dann verbindlich, wenn Sie die Kursgebühr auf das Konto bei der VR-Bank Bayreuth IBAN: DE32 7806 0896 0809 6747 13 einbezahlt haben. Die Gebühr wird zurückerstattet, wenn ein Kurs nicht zustande kommt. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, dann haben Sie einen Platz im Kurs sicher. Bei begrenzter Teilnehmerzahl werden die Teilnehmer in der Reihenfolge des Einzahlungsdatums berücksichtigt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss.

Auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth e.V. (s. Programmheft Seite 100) weisen wir hin.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Gh 009\_4 Stress FREI**  
(2 Abende)

**Di., 06.03 und 13.03.2018** • 20.00-21.30 Uhr • Rathaus, Sitzungssaal • mind. 4 TN/max. 10 TN • **Gebühr:** 18,00 EUR + 3,00 EUR für Skript • **Leitung:** Karin Röhlig, Gesundheitsberaterin für zeitgemäße Naturheilkunde, Phytologie und TAM • **Anmeldung bis 27.02.2018**

Stress ist eine starke Belastung für Körper und Geist und sollte weitestgehend reduziert werden, um ein gesundes und glückliches Leben führen zu können. Deshalb erarbeiten wir gemeinsam verschiedenste Methoden, die Sie individuell nutzen können.

Eine angepasste Ernährung, aktive Entspannung und eine positive Grundeinstellung sind die Grundpfeiler eines stressfreien Alltags. Hinzu kommt wertvolles Wissen über naturheilkundliche Möglichkeiten, um gezielt mit Heilpflanzen, Schüssler-Salzen und Meditation optimale Ergebnisse zu erzielen, damit Sie langfristig gesünder und freier Ihr Leben gestalten können!

### Yoga

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Mi., 24.01.2018** • Rathaus, Sitzungssaal • je 12 Abende • mind. 8 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke • **Leitung:** Monika Fichtel, Yoga-Lehrerin • **Anmeldung bis 19.01.2018**

Die Übungen tragen dazu bei, den Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und die Lebensenergie freier fließen zu lassen. Sie wirken positiv auf Körper und Geist und stärken den Rücken, was wiederum zu einer besseren Haltung führt.

**Gh 001\_4 Kurs I** (Kurs-ID 20170315-905126):  
16.45-17.45 Uhr • **Gebühr:** 37,00 EUR

**Gh 002\_4 Kurs II** (Kurs-ID 20170315-905127):  
18.00-19.30 Uhr • **Gebühr:** 54,00 EUR

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Wirbelsäulengymnastik

KK-Förderung  
möglich!

(Kurs-ID 20170315-905166)

**Beginn: Di., 23.01.2018** • Rathaus, Sitzungssaal • je 12 Abende • mitzubr.: Matte o. Decke • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Anja Becker, Physiotherapeutin • **Anmeldung bis 19.01.2018**  
Die Wirbelsäule als zentraler Pfeiler des Rückens ist für viele Menschen in unserer Zivilisation zum Problem geworden. Machen Sie sich Ihre eigenen Fehler bewusst und lernen Sie, diese zu korrigieren. Verbessern Sie Ihre Haltung, bleiben Sie beweglich.

**Gh 003\_4 Gruppe I:** 16.30-17.30 Uhr

**Gh 004\_4 Gruppe II:** 17.30-18.30 Uhr

**Gh 005\_4 Gruppe III:** 18.30-19.30 Uhr

### Erkrankungen / Heilmethoden

**Gh 006\_4 Vortrag: Selbst ist die Mama!**  
**Kinderkrankheiten & Hausmittel**

**Di., 06.02.2018** • 20.00 Uhr • Rathaus, Sitzungssaal • **Keine Gebühr** • **Referentin:** Karin Röhlig, Gesundheitsberaterin für zeitgemäße Naturheilkunde, Phytologie und TAM  
Hilfe, mein Kind hat die Grippe! Da gab's doch was vom Apotheker Wald und Wiese? Erkältungen, Warzen, Ohrenschmerzen, Fieber, Schürfwunden, Bindehautentzündung, Viren - jedes Elternteil kann ein Lied davon singen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind bestmöglich im Heilungsprozess unterstützen können.

**Gh 007\_4 Schlafstörungen - Unruhe**

**Do., 01.03.2018** • 19.30-21.00 Uhr • Rathaus, Sitzungssaal • mind. 4 TN/max. 10 TN • **Gebühr:** 8,00 EUR + 3,00 EUR f. Skript • **Leitung:** Monica Jacob • **Anmeldung bis 21.02.2018**  
Welche Behandlungsmöglichkeiten bietet uns die Phytotherapie, Homöopathie und Biochemie. Erfahren Sie welche natürlichen Mittel Ihnen zur Verfügung stehen, um Ihre Beschwerden zu lindern.

**Gh 008\_4 MAGNESIUM - ein entscheidender Mineralstoff für den Körper**

**Do., 26.04.2018** • 19.30-21.00 Uhr • Rathaus, Sitzungssaal • mind. 4 TN/max. 10 TN • **Gebühr:** 8,00 EUR + 3,00 EUR für Skript • **Leitung:** Monica Jacob • **Anmeldung bis 18.04.2018**  
Erfahren Sie warum es zum Mangel kommen kann, welche Auswirkungen er hat und wie dieser sinnvoll wieder ausgeglichen werden kann.

# Volkshochschule Glashütten e.V.

## Ernährung

### Gh 010\_4 Zellschutz - Ernährung für Krebsprävention

Fr., 27.04.2018 • 16.00-19.00 Uhr • Sana e Salva, Am Anger 69, Oberwaiz • mind. 8/max. 10 TN • **Gebühr:** 30,00 EUR inkl. Skript u. Lebensmittel • **Referentin:** Marika Bange, Ernährungscoach • **Anmeldung bis 18.04.2018**

Unser moderner Lebensstil hat mit Tumorzellen vieles gemein: einen sehr hohen Energieverbrauch auf Kosten des Gesamtorganismus. Welche Einflussfaktoren dienen für eine optimale Gesunderhaltung und Prävention?

Welchen Einfluss hat die Erkrankung auf die Stoffwechsellage? Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel, die zellstärkend und unterstützend eingesetzt werden können.



## Kultur

## Musik

### Gh 001\_5 Lust auf Blasmusik ? (Erwachsene u. Kinder)

**Beginn: nach Absprache** • Rathaus, Sitzungssaal • **Gebühr:** 15,00 EUR pro UE/Einzelunterricht

Dir hat die Musikalische Früherziehung Spaß gemacht? Sie spielen schon lange mit dem Gedanken, einmal ein Instrument zu erlernen? Sie befinden sich bereits im Ruhestand und suchen neue Herausforderungen? Dann komm/kommen Sie zu uns und lernen ein Instrument!

Die Ausbildung für Blechblasinstrumente (Trompete, Flügelhorn, Horn, Tenorhorn oder Tuba) erfolgt durch Michael Lindner oder Harald Hirsch. Thomas Hauenstein unterrichtet Klarinette und Saxophon. Schnuppern ist möglich (kostenlos)!



## Grundbildung

## Die „Junge VHS“



### Gh 001\_6 Musikalische Früherziehung (3-6 J.)

**Beginn: Fr., 09.02.2018** • 15.00-16.00 Uhr • Rathaus, Sitzungs-saal • 6 Nachmittage (3-wöchentlich) • mind. 5 TN/ max. 10 TN • **Gebühr:** 28,50 EUR • **Leitung:** Bettina Wurzel, Dipl. Musiktherapeutin • **Anmeldung bis 02.02.2018**  
Machen Sie Ihr Kind neugierig auf Musik!

*Junge vhs*