



# **vhs**

## **Kurs- programm**

### **ILLMENSEE**

**Herbst/Winter/Frühjahr  
2014 / 2015**

### Anmeldung

Melden Sie sich bitte rechtzeitig vor Kursbeginn an. Sie sichern dadurch das Zustandekommen der Veranstaltung.

So können Sie sich anmelden:

- Anmeldung ausfüllen im Rathaus Illmensee abgeben oder per Post übersenden.

### Bestätigung

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Die Anmeldung gilt als angenommen, wenn Sie nicht vor Kursbeginn eine Nachricht erhalten, dass der Kurs bereits voll belegt ist oder ausfallen muss.

### Bezahlung

Die Bezahlung erfolgt bargeldlos mit SEPA Abbuchungsermächtigung. Die Abbuchung erfolgt erst nach Beginn des Kurses. Ihre Quittung ist der Bankauszug.

### Rücktritt

Bis drei Werktage (Mo. – Fr.) vor Kursbeginn können Sie sich ohne Angabe von Gründen telefonisch oder schriftlich von einem Kurs wieder abmelden. Andernfalls sind Sie zur Zahlung der Gebühr verpflichtet. Ohne rechtzeitige Abmeldung erfolgt die Abbuchung. Mündliche oder schriftliche Mitteilung an den Kursleiter hat keine Gültigkeit, das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

### Haftung

Der Besuch aller **vhs** Veranstaltungen ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr, auch auf den Wegen zwischen Veranstaltungs- und Wohnort. Bei Kindern wird die Übernahme der Haftung durch die Eltern vorausgesetzt. Die Haftung der **vhs** für Schäden jedwelcher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Ein Anspruch aus Unfall-Vermögens-, Sach- oder Personenschäden gegen die **vhs** besteht nicht. Die **vhs** muss die Hausordnung einhalten, welche für die Räumlichkeiten, in denen die Veranstaltungen durchgeführt werden, vorgeschrieben sind.

### Herausgeber:

#### **vhs Illmensee – Gemeindeverwaltung Illmensee**

Kirchplatz 5, 88636 Illmensee

Telefon 07558/920715 · Telefax 07558/920799

E-Mail: [beck@illmensee.de](mailto:beck@illmensee.de)

Internet: [www.illmensee.de](http://www.illmensee.de)

Liebe Kursteilnehmerinnen,  
liebe Kursteilnehmer,

die Volkshochschule Illmensee startet in das neue Herbst- /Winter- /  
Frühjahrssemester.

Die Tage werden wieder kürzer und somit auch die Sonnenstunden weniger.  
Wir möchten Sie einladen, die Weiterbildungsangebote, welche wir für Sie im  
vorliegenden Programmheft zusammengestellt haben, anzuschauen und sich für die  
Teilnahme an dieser oder jener Veranstaltung zu entscheiden. Nutzen Sie die  
Angebote neue Erfahrungen zu machen, neue Fähigkeiten zu entdecken, Ihr Wissen  
zu vermehren und interessante Menschen kennen zu lernen.

Gewinnen Sie für sich selbst ein Stück Zukunft, denn genau dies vermag der Erwerb  
neuen Wissens zu leisten.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und freuen uns, Sie in einem unserer Kurse  
begrüßen zu dürfen.

Ihre Gemeindeverwaltung Illmensee

**„vhs macht gesünder“** belegt eine bundesweite Studie des  
Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an  
Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist  
Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind  
entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben  
erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Angeboten erfahren Sie, was alles zu einem  
gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und  
die eigene Kraft spüren. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie  
die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen zu überwinden. In den  
Angeboten der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen werden Sachinformationen und  
Lernen mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen.  
Wichtige Voraussetzung für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

## ▼ Inhaltsverzeichnis

### ▶ 1 MENSCH & GESELLSCHAFT

Hagnauer Weinseminar	Seite 5
Motorsägenlehrgang	Seite 5

### ▶ 2 ZEICHNEN – MALEN – GESTALTEN - WERKEN

Farben und Linien auf der Spur	Seite 6
Kerzengießen	Seite 6
Töpferkurs für Kinder 	Seite 7
Aquarellkurs für Anfänger & Fortgeschrittene	Seite 7

### ▶ 3 YOGA – ENTSPANNUNG

Pilates & Rückenfit	Seite 8
PMR Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Seite 8
Jin Shin Jyutsu – Selbsthilfekurs für Anfänger	Seite 9
Lachend durch den Herbst – Lachyoga	Seite 9
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen	Seite 10
Baby-Massage – In Berührung bleiben ...	Seite 10
Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys	Seite 11

### ▶ 4 GESUNDHEITSLEHRE

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen	Seite 12
Ayurvedisches Heilfasten	Seite 13

### ▶ 5 MUSIK – TANZ

Tanzen zu Melodien aus aller Welt	Seite 13
Gitarrenspielen ohne Noten – Grundkurs	Seite 14
Gitarrenspielen ohne Noten in der Vorweihnachtszeit	Seite 14

### ▶ 6 ERNÄHRUNG

Weihnachtsbäckerei für Kinder – Wir helfen dem Christkind	Seite 15
Kochkurs mit dem Küchenchef des Bodensee Berggasthof Höchsten	Seiten 16/17

### ▶ 7 MODE – KOSMETIK

Make up Workshop – Individuelle Tipps für Ihr Aussehen	Seiten 18/19
Typberatung – Die passende Farbe für eine natürliche Ausstrahlung!	Seiten 19/20



Kursnummer:	<b>142110</b>
Titel:	<b>Hagnauer Weinseminar Mit Anita Schmidt vom Winzerverein Hagnau</b>
Info:	Anita Schmidt, Verkaufsleiterin im Winzerverein und ehemalige Badische Weinkönigin, führt Sie durch eine Weinprobe mit Weinen vom Winzerverein Hagnau. Sieben Weine und einen Sekt gibt es zu verkosten. Dabei erhalten Sie Informationen rund um den Wein und die Weinkultur, Rebsortenkunde, Ausbau der Weine, Terroir oder Rebbewirtschaftung .... Zur Probe wird Hagnauer Bauernbrot gereicht.
Leitung:	Anita Schmidt
Veranstaltungsort:	Historischer Sitzungssaal des Rathauses Pfullendorf, Kirchplatz 1
Veranstaltungstag(e):	<b>Donnerstag, 13. November 2014</b>
Uhrzeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Kosten:	19,00 Euro

Kursnummer:	<b>1.3500.1001</b>
Titel:	<b>Motorsägenlehrgang (zweitägig)</b>
Info:	Der Motorsägenlehrgang basiert auf dem Lehrgangskonzept der Landesforstverwaltung und der Berufsgenossenschaft Baden-Württemberg. Der Lehrgang wird 2-tägig in einem Zeitrahmen angeboten. Lehrgangsinhalte für den 1. Tag (Theorie): Persönliche Schutzausrüstung, Unfall-Verhütungsvorschriften Forsten (UVV), Sicherheitseinrichtungen an der Motorsäge, Prüfzeichen, Arbeitsplatz, Betriebsstoffe, Absperrung, Rettungskette, Schnitttechniken, u.a. Die Wartung der Motorsäge und der Schneidegarnitur wird praktisch durchgeführt.  Lehrgangsinhalte für den 2. Tag (Praxis): Fäll- und Schnittübungen am Hackstock, Fällen von stehenden Bäumen, Astung.
Leitung:	Markus Zell-Straub, Dipl. Forst-Ing. (FH)
Veranstaltungsort:	Illmensee, DRK Heim, Birkenweg
Veranstaltungstag(e):	<b>Freitag, 27. Februar und Samstag, 28. Februar 2015</b>
Dauer:	2 x
Mitzubringen:	Helm mit Sicht- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Schnittschutzhose (Sicherheitsschuhe mit Stahlkappe sind nicht zugelassen), Handschuhe nicht vorgeschrieben, Motorsäge
Uhrzeit:	9.00 Uhr – 16.00 Uhr
Kosten:	115,00 €
Teilnehmeranzahl:	Mind. 10 Personen / Max. 18 Personen

# ZEICHNEN | MALEN | GESTALTEN | WERKEN



Kursnummer:	<b>1.3500.1002</b>
Titel:	<b>Farben und Linien auf der Spur</b>
Info:	<p>In diesem Kurs geht es darum, eigene Wege zu finden zur persönlichen Bildsprache. In einem offenen Arbeitsprozess wollen wir experimentieren und Techniken erproben. Wir schichten Farben, spachteln, kratzen, übermalen folgen zeichnerisch Linien – der Weg ist das Ziel!</p> <p>Leinwände und Papier sollten mitgebracht werden. Farben und Arbeitsmaterial stehen zur Verfügung (Unkosten werden entsprechend dem Verbrauch abgerechnet).</p>
Leitung:	Jutta Römmele-Meiser
Veranstaltungsort:	Illmensee, Grundschule, Werkraum
Veranstaltungstag(e):	<b>Mittwochs Start: 5. November 2014</b>
Zeitraum:	<b>5. November 2014 – 3. Dezember 2014</b>
Dauer:	5 x
Uhrzeit:	19.00 Uhr 20.30 Uhr
Kosten:	40,00 €
Teilnehmeranzahl:	Min. 8 Personen / Max. 10 Personen

Kursnummer:	<b>1.3500.1003</b>
Titel:	<b>Kerzengießen</b>
Info:	<p>Ein besonderes, warmes Licht strahlt eine Kerze aus. Vor allem in der Weihnachtszeit schätzen wir sehr die gemütliche Atmosphäre der Kerzenbeleuchtung. Wir laden Sie ein, diese Technik näher kennen zu lernen und einem erfahrenen Kerzengießer über die Schulter zu schauen.</p>
Leitung:	Peter Altherr
Veranstaltungsort:	Illmensee, Bauhof, Birkenweg
Veranstaltungstag(e):	<b>Montag, 1. Dezember 2014 (Ausweichtermin 8. Dezember 2014)</b>
Zeitraum:	Ca. 3 Stunden
Dauer:	1 x
Uhrzeit:	18.00 Uhr
Kosten:	12,00 €
Teilnehmeranzahl:	Max. 8 Personen



Kursnummer:	<b>1.3500.1004</b>
Titel:	<b>Töpferkurs</b> für Kinder (6-12 Jahre, ohne Eltern)
Info:	Wir töpfern was Spaß macht, zum Beispiel Tiere, Figuren oder auch Gegenstände. Im Kurs kann man einfach ausprobieren, was aus Ton alles entstehen kann und auch eigene Ideen verwirklichen. Alle Kinder mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. Die Kosten für den Ton werden nach Verbrauch, direkt im Kurs abgerechnet.
Leitung:	Wilma Ehrlinspiel
Veranstaltungsort:	Illmensee, Grundschule, Werkraum
Veranstaltungstag(e):	<b>Samstag Start: 10. Januar 2015</b>
Zeitraum:	<b>10. Januar – 14. Februar 2015</b>
Dauer:	6 x
Uhrzeit:	14:00 - 15:30 Uhr
Kosten:	28,00 € (die zusätzlichen Materialkosten sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten).
Max. Teilnehmeranzahl:	Mind. 8 Kinder / Max. 10 Kinder
Zielgruppe:	Kinder

Kursnummer:	<b>1.3500.1005</b>
Titel:	<b>Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene</b>
Info:	Anhand verschiedener Themen wie Landschaften, Jahreszeiten, Stimmungen, Stillleben, Blumen, Architektur, Menschen, Porträt, Akt, Tiere werden in diesem Kurs verschiedene Aquarell-Techniken vermittelt. Wer schon an einem Grundkurs in der Aquarellmalerei teilgenommen hat, kann seine Fähigkeiten und das Themenspektrum erweitern.
Leitung:	Erich Ehrlinspiel, Illmensee
Veranstaltungsort:	Illmensee, Drei-Seen-Halle, Fremdenverkehrsraum
Veranstaltungstag(e):	<b>Mittwoch, 25. Februar 2015</b>
Dauer:	5 x
Uhrzeit:	18:30 - 21:00 Uhr
Kosten:	60,00 €
Max. Teilnehmeranzahl:	Mind. 8 Personen / Max. 10 Personen

# YOGA | ENTSPANNUNG



<b>Titel:</b>	<b>Pilates und Rückenfitness</b>
<b>Info:</b>	Pilates dient zur Entspannung und Vitalisierung von Körper, Seele und Geist. Besonders trainiert werden dabei Beckenboden, Bauch- und die tiefliegende Rückenmuskulatur.
<b>Veranstaltungsort:</b>	Illmensee, Drei-Seen-Halle, Fremdenverkehrsraum
<b>Information:</b>	Über den jeweiligen Kursbeginn, Kosten usw. wenden Sie sich bitte direkt an Siegfried Forster, Illmensee, Pilateskursleiter, Präventionstrainer (Rücken)
<b>Kontaktdaten:</b>	Telefon 07558/939680 Email <a href="mailto:bluesiggi@gmx.de">bluesiggi@gmx.de</a> , <a href="http://www.siegfried-forster.de">www.siegfried-forster.de</a>



<b>Kursnummer:</b>	<b>1.3500.1006</b>
<b>Titel:</b>	<b>PMR - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</b>
<b>Info:</b>	Mit der Progressiven Muskelentspannung können wir Verspannungen im Körper lösen und kommen so zur Ruhe. In diesem Kurs lernen wir, wie wir die Progressive Muskelentspannung mit klassischen und neueren Übungen im Sinne einer Selbsthilfe anwenden können. Hinzu kommt, wie wir dieses Entspannungsverfahren auch in Alltagssituationen effektiv einsetzen können – sei es im Verkehrsstau, am Schreibtisch, in einer Besprechung... Kombiniert wird in diesem Kurs die Progressive Muskelentspannung mit Übungen einer vertieften Körperwahrnehmung und einzelnen Fantasiereisen. Tauchen Sie mit mir ein, in die Welt der Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, evtl. ein kleines Kopfkissen, Schreibzeug.
<b>Leitung:</b>	Christl Haussühl-Hetz
<b>Veranstaltungsort:</b>	Kindergarten Storchennest, Am Pfarrgarten 1, Illmensee
<b>Veranstaltungstag(e):</b>	<b>Donnerstag, 9. Oktober 2014</b>
<b>Dauer:</b>	10 Abende á 60 Minuten
<b>Uhrzeit:</b>	19.30 Uhr
<b>Kosten:</b>	60,00 €
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	Mind. 8 – Max. 10 Personen

Kursnummer:	<b>1.3500.1007</b>
Titel:	<b>Jin Shin Jyutsu – Selbsthilfekurs für Anfänger</b>
Info:	<p>Jin Shin Jyutsu ist eine Jahrtausend alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Sie ist leicht anwendbar und lässt sich gut in den Alltag integrieren. Die Kunst beruht auf das Wissen, dass alles, was wir für ein gesundes, glückliches gelingendes Leben brauchen, in uns angelegt ist. Durch das Berühren der „Energieschlösser“ können wir diese Lebensenergie aktivieren und Disharmonien unserer Lebensenergie auflösen. Jin Shin Jyutsu berührt Körper, Geist und Seele.</p> <p>Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse in Jin Shin Jyutsu erforderlich. Sie lernen die Grundlagen des Jin Shin Jyutsu und einfache „Ströme“ kennen, die Ihnen ermöglichen, sich selbst zu strömen, um dadurch Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern. Materialkosten ca. 3,00 Euro extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).</p>
Leitung:	Christina Längle
Veranstaltungsort:	Illmensee, Drei-Seen-Halle, Fremdenverkehrsraum
Veranstaltungstag(e):	<b>Mittwoch, 22. Oktober 2014 – 26. November 2014</b>
Dauer:	6 Abende
Uhrzeit:	18.30 Uhr – 20.00 Uhr
Kosten:	43,00 €
Teilnehmeranzahl:	Mind. 8 Personen / Max. 12 Personen



Kursnummer:	<b>1.3500.1008</b>
Titel:	<b>„Lachend durch den Herbst“ - Lachyoga</b>
Info:	<p>Mit Heiterkeit entspannen!</p> <p>Lach-Yoga ist ein neuer Gesundheitstrend, der weltweit großen Anklang findet. Beim Lachen wird das Zwerchfell bewegt, "innere Organe massiert" und das Stressempfinden reduziert. Lachen macht Freude und kann Glücksgefühle auslösen. Wie sagt schon der Volksmund: Lachen ist die beste Medizin.</p> <p>An diesem Vormittag werden wir uns an verschiedenen Lachübungen nach Dr. Madan Kataria, dem Begründer des Lachyoga, sowie Atem- und Bewegungsübungen probieren. Genießen Sie an diesem Tag mit uns das Lebenselixier des Lachens und die Wiederentdeckung Ihrer ursprünglichen Lebensfreude.</p>
Leitung:	Christl Haussühl-Hetz
Veranstaltungsort:	Fremdenverkehrsraum, Drei-Seen-Halle Illmensee
Veranstaltungstag(e):	<b>Samstag, 11. Oktober 2014</b>
Dauer:	1 x => 90 Minuten
Uhrzeit:	10.30 Uhr
Kosten:	9 €
Teilnehmeranzahl:	Mind. 10 Teilnehmer

Kursnummer:	<b>1.3500.1009</b>
Titel:	<b>Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen</b>
Info:	Wollen Sie Ihre Angst verlieren, Ihr Selbstbewusstsein stärken und Sicherheit ausstrahlen? Dann üben Sie in diesem Selbstverteidigungskurs leicht zu erlernende, effektive Techniken zur Abwehr eines Gegners. Gefährliche Situationen können sich überall ergeben, auf dem Nachhauseweg, im Parkhaus oder beim Spaziergang. Frauen und Mädchen sind aber meistens die Schwächeren. Deshalb: "Machen Sie sich stark!" Für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren.
Leitung:	Siegfried Forster, Karatetrainer
Veranstaltungsort:	Illmensee, Drei-Seen-Halle
Veranstaltungstag(e):	<b>Freitag, 21. November von 18.00 Uhr – 20.30 Uhr (Theorie)</b> <b>Samstag, 22. November von 9.30 Uhr - 16.00 Uhr (Praxis)</b>
Dauer:	2 x
Kosten:	54 €
Teilnehmeranzahl:	Mind. 8 Personen / Max. 10 Personen



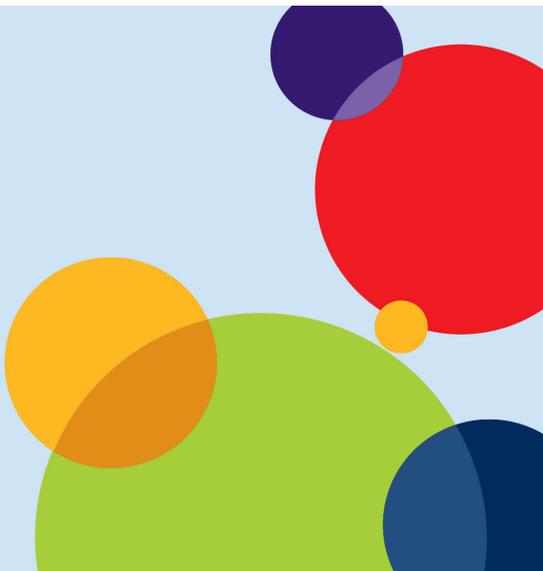
Kursnummer:	<b>142322</b>
Titel:	<b>„Baby-Massage – In Berührung bleiben...“</b>
Info:	Für Eltern mit Babys im Alter von drei Wochen bis zum Krabbelalter. Babymassage erfreut sich bei Eltern immer größerer Beliebtheit. Durch ihre Berührung vermitteln sie Liebe, Vertrauen, Akzeptanz und Respekt. Die Massage wirkt auf das Baby beruhigend und fördert auf vielerlei Weise seine Entwicklung. „Berührt, gestreichelt und massiert werden ist Nahrung für das Kind – Nahrung, die genauso wichtig ist, wie Mineralien, Vitamine und Proteine“ (Frédéric Leboyer). In diesem Kurs erhalten die TeilnehmerInnen Anregungen und Anleitungen zu einer zärtlichen Kontaktaufnahme mit ihrem Kind durch Massage. Das Kind sollte das Krabbelalter noch nicht erreicht haben. Die Inhalte des Kurses : Technik und Theorie der Massage. Entspannungstechniken für Eltern und ihr Baby. Unruhige Kinder, Kinder mit Koliken und ausgeprägten Bedürfnissen. Massage mit dem älter werdenden Kind. <b>Hier können die  Gutscheine eingelöst werden!</b>
Leitung:	Martina Glöckler-Balensiefen
Veranstaltungsort:	Pfullendorf, Franziskanerinnenkloster, Kirchplatz, Mehrzweckraum 1. OG
Veranstaltungstag(e):	<b>Donnerstag, 23.Oktober 2014</b>
Dauer:	6 x
Uhrzeit:	12.00 – 13.00 Uhr
Mitbringen:	Großes Handtuch oder Tuch, Öl zum Massieren (z.B. Mandelöl), bequeme Unterlage (z.B. Matte) ... und natürlich Ihr Baby!
Gebühr:	40,00 €

Kursnummer:	<b>142325</b>
Titel:	<b>„Spiel und Bewegungsanregungen fürs Baby“</b>
Info:	<p>Dieser Kurs vermittelt Spiel, Sinnes- und Bewegungsanregungen für Eltern mit Babys vom 5. bis zum 10. Lebensmonat. Im Spiel mit den Kindern wollen wir die Entwicklung gemeinsam erleben, ihre Neugier und ihren Bewegungsdrang unterstützen. Die Eltern und Babys sollen in dem sensiblen Prozess des Zueinanderfindens begleitet und unterstützt werden. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben: Die Babys erlangen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen, die Erwachsenen können durch die Kontakte in der Gruppe gegenseitige Erfahrungen austauschen.</p> <p><b>Hier können die  Gutscheine eingelöst werden!</b></p>
Leitung:	Martina Glöckler-Balensiefen
Veranstaltungsort:	Pfullendorf, Franziskanerinnenkloster, Kirchplatz, Mehrzweckraum 1. OG
Veranstaltungstag(e):	<b>Donnerstag, 23.10.2014</b>
Dauer:	6 x
Uhrzeit:	10.00 – 11.00 Uhr
Mitbringen:	Ein großes Handtuch oder Tuch, Unterlagen z.B. Matte, Wechselwindel, Pflegeutensilien ggf. Fläschchen, bequeme und leichte Kleidung für Sie selbst.
Gebühr:	40,00 €



**Wer immer tut,  
was er schon kann,  
bleibt immer das,  
was er schon ist.**

Henry Ford I. (1863-1947)  
US-amerikanischer Automobilindustrieller





Kursnummer:	<b>1.3500.1010</b>
Titel:	<b>Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen</b>
Info:	<p>Wer kennt das nicht: keine Zeit zu haben – zu viel Arbeit in zu kurzer Zeit – das Gefühl, ständig gestört oder unterbrochen zu werden – alles auf einmal regeln zu müssen. Die Liste ließe sich noch weiter fortsetzen.</p> <p>Gleichzeitig wünschen wir uns: endlich wieder Zeit für sich selber zu haben – durchschnaufen zu können – die Aufgaben in Ruhe zu erledigen – gelassener mit den Anforderungen umgehen zu können.</p> <p>Achtsamkeit ist eine bewährte Methode auf dem Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit im privaten und im beruflichen Bereich des Lebens. In diesem Kurs werden wir vertraut gemacht mit Übungen, die uns aus dem Stress herausholen können. Damit werden wir unsere Atmung und unsere Körpersinne wieder wahrnehmen lernen. Sich selber wieder spüren und die Signale, die uns unser Körper mitteilt.</p> <p>In einem zweiten Baustein dieses Kurses erfahren wir, wie wir auf Stress reagieren und wie wir damit umgehen können, indem wir unsere persönlichen Kraftquellen wieder kennen lernen. So wird dieser Kurs eine Hilfe zur Selbsthilfe.</p> <p>Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, warme Socken, Schreibzeug.</p>
Leitung:	Christl Haussühl-Hetz
Veranstaltungsort:	Kindergarten Storchennest, Am Pfarrgarten 1, Illmensee
Veranstaltungstag(e):	<b>Mittwoch, 8. Oktober 2014</b>
Dauer:	10 Abende
Uhrzeit:	19.30 Uhr – 21.15 Uhr / 2 UE
Kosten:	90,00 €
Teilnehmeranzahl:	10 Personen



Kursnummer:	<b>1.3500.1011</b>
Titel:	<b>Ayurvedisches Heilfasten</b>
Info:	<p>Ein funktionierender Stoffwechsel ist die Basis für einen gesunden Körper. Fasten im Ayurveda bedeutet eine gezielte Anregung des Verdauungsfeuers, um eine Entgiftung und Entschlackung des Körpers in fünf Tagen zu erreichen.</p> <p>Wichtige Unterstützung bieten bestimmte Gewürze, die Art der Zubereitung eines Fastengerichts, spezielle Yogaübungen, Massagen und gezielte Entspannung.</p> <p>Mit Rezepten für die Fastentage, Anregungen für die Entlastungstage und die Aufbautage ist das Fastenprogramm alltagsbegleitend konzipiert.</p>
Leitung:	Sonja Kerle, Heilpraktikerin, BKHD zertifizierte Homöopathin
Veranstaltungsort:	Rathaus Illmensee, Sitzungssaal, 2. OG
Veranstaltungstag(e):	<b>Mittwoch, 25. Februar 2015</b>
Dauer:	1 Abend
Uhrzeit:	19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Kosten:	9,00 €
Teilnehmeranzahl:	15 - 20 Personen

## TANZ |



Titel:	<b>Tanzen zu Melodien aus aller Welt</b>
Info:	<p>Dieses Tanzangebot richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, allein oder als Paar. Getanzt wird zu Melodien aus aller Welt. Tanzen ist eine der schönsten Bewegungsformen um Gedächtnis, Gleichgewichtssinn und die körperliche Beweglichkeit zu fördern. Diese gesellige Tanzform trägt zur Kommunikation bei und bereitet Freude. Es werden keine Standarttänze getanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieses Angebot wird von manchen Krankenkassen mit Bonuspunkten belohnt.</p>
Veranstaltungsort:	Illmensee, Pfarrheim am Kirchplatz
Beginn:	Ganzjährig, montags, von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr (Quereinsteiger jederzeit willkommen)
Leitung:	Angelika Lehmann, Illmensee
Kontaktdaten:	Telefon 07558/1209



Kursnummer:	<b>1.3500.1012</b>
Titel:	<b>Gitarrespielen ohne Noten - Grundkurs</b>
Info:	Dieser Kurs eignet sich für Anfänger, die das einfache Gitarrenspiel lernen möchten sowie für Personen, die es mal wieder ausprobieren wollen. Es werden alle Grundbegriffe, das Stimmen der Gitarre, einfache Schlagtechniken und das Begleiten und Singen von bekannten alten und aktuellen Liedern und Weihnachtsliedern erlernt. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
Leitung:	Manfred Merkle
Veranstaltungsort:	Kleiner Fremdenverkehrsraum, Drei-Seen-Halle Illmensee
Veranstaltungstag(e):	<b>Dienstags, 4. November 2014</b>
Dauer:	12 x
Uhrzeit:	18.30 Uhr – 19.15 Uhr
Kosten:	76,00 € (Kursgebühr) + 5 € Unkostenbeitrag für Kopien
Teilnehmeranzahl:	Mind. 5 Personen / Max. 6 Personen

Kursnummer:	<b>1.3500.1013</b>
Titel:	<b>Gitarrespielen ohne Noten in der Vorweihnachtszeit</b>
Info:	Wir singen und spielen alte und neue Weihnachtslieder mit der Gitarre. Gerne können eigene Liedvorschläge mitgebracht werden. Vor allem eignet sich dieser Kurs für Menschen, die einfache Kenntnisse im Gitarrenspiel haben, diese auffrischen und erweitern wollen und die gerne in der Vorweihnachtszeit mit anderen gemeinsam singen und spielen.  Eigene Gitarre bitte mitbringen.
Leitung:	Manfred Merkle
Veranstaltungsort:	Kleiner Fremdenverkehrsraum, Drei-Seen-Halle in Illmensee
Veranstaltungstag(e):	<b>Dienstags, 18. November 2014</b>
Dauer:	6 x
Uhrzeit:	19.30 – 20.30 Uhr
Kosten:	51,00 € (Kursgebühr) + 5 € Unkostenbeitrag für Kopien
Teilnehmeranzahl:	Mind. 5 Personen / Max. 6 Personen



Kursnummer:	<b>1.3500.1014</b>
Titel:	<b>Weihnachtsbäckerei – Wir helfen dem Christkind</b>
Info:	<p>Für alle kleinen und großen Schleckermäuler, die Kekse lieben und sich schon jetzt auf Weihnachten freuen. Buttergebackenes und andere Weihnachtskekse bereiten wir zu und haben dabei großen Spaß. Jedes Kind nimmt seine Plätzchen mit nach Hause.</p> <p>Bitte Schürze mitbringen.</p>
Leitung:	Frau Irma Roth
Veranstaltungsort:	Jugendtreff, Drei-See-Halle Illmensee
Veranstaltungstag(e):	<b>Samstag, 29. November 2014</b>
Dauer:	1 x
Uhrzeit:	13.30 Uhr – ca. 16.00 Uhr
Kosten:	8,00 €
Teilnehmeranzahl:	5 Kinder (Vorschule bis 1. Klasse)



Kursnummer:	<b>1.3500.1015</b>
Titel:	<b>Weihnachtsbäckerei – Wir helfen dem Christkind ...</b>
Info:	<p>Für alle kleinen und großen Schleckermäuler, die Kekse lieben und sich schon jetzt auf Weihnachten freuen. Buttergebackenes und andere Weihnachtskekse bereiten wir zu und haben dabei großen Spaß. Jedes Kind nimmt seine Plätzchen mit nach Hause.</p> <p>Bitte Schürze mitbringen.</p>
Leitung:	Frau Irma Roth
Veranstaltungsort:	Jugendtreff, Drei-Seen-Halle in Illmensee
Veranstaltungstag(e):	<b>Samstag, 06. Dezember 2014</b>
Dauer:	1 x
Uhrzeit:	13.30 Uhr – ca. 16.00 Uhr
Kosten:	8,00 €
Teilnehmeranzahl:	5 Kinder (2. Klasse bis 4. Klasse)



Kursnummer:	<b>1.3500.1016</b>
Titel:	<b>Kochkurs mit dem Küchenchef des Bodensee Bergasthof Höchsten</b>
Info:	<p>Hier kocht die Leidenschaft!</p> <p>Man nehme ... eine professionell ausgestattete Küchen-Location, einen tollen erfahrenen Koch, der Lust hat, sein Know-how weiter zu geben, gut vorbereitete Menüvorschläge und leckere Zutaten, mische diese mit netten Leuten aus der Region und starte zu einem ausgelassenen Kocherlebnis.</p> <p>Zu fast jedem guten Essen gehören frische Kräuter. Sie sind gesund, verfeinern den Geschmack und geben dem Essen ein appetitliches Aussehen. Im eigenen Garten sind sie eine Augenweide und regen zum Entspannen an. Am ersten Kochabend erlernen Sie den richtigen Umgang mit Kräutern und eine Vielzahl von Zubereitungsarten, welche Sie im Anschluss genießen können.</p> <p>Beim zweiten Kochabend wollen wir Sie mit feurigen Gewürzen, verführerischen Düften und scharfen Gaumenfreuden in die Geheimnisse der Indischen Küche einweihen. Mit entsprechenden Zutaten zaubern wir wahre Geschmacksexplosionen. Entdecken Sie die Gaumenfreuden Indiens und entflammen Sie Ihre Passion für eine Welt der tausend Aromen!</p>
Leitung:	Küchenchef des Bodensee Berggasthofes Höchsten
Veranstaltungsort:	Bodensee Berggasthof Höchsten, Höchsten 1, 88636 Illmensee
Veranstaltungstag(e):	<b>Donnerstag, 29. Januar 2015 + Donnerstag, 5. Februar 2015</b>
Dauer:	2 Abende
Uhrzeit:	Beginn 18.30 Uhr
Kosten:	80,00 €
Teilnehmeranzahl:	Maximal 12 Teilnehmer



Kursnummer:	<b>1.3500.1017</b>
Titel:	<b>Kochkurs mit dem Küchenchef des Bodensee Bergasthof Höchsten</b>
Info:	<p>Hier kocht die Leidenschaft!</p> <p>Man nehme ... eine professionell ausgestattete Küchen-Location, einen tollen erfahrenen Koch, der Lust hat, sein Know-how weiter zu geben, gut vorbereitete Menüvorschläge und leckere Zutaten, mische diese mit netten Leuten aus der Region und starte zu einem ausgelassenen Kocherlebnis.</p> <p>Zu fast jedem guten Essen gehören frische Kräuter. Sie sind gesund, verfeinern den Geschmack und geben dem Essen ein appetitliches Aussehen. Im eigenen Garten sind sie eine Augenweide und regen zum Entspannen an. Am ersten Kochabend erlernen Sie den richtigen Umgang mit Kräutern und eine Vielzahl von Zubereitungsarten, welche Sie im Anschluss genießen können.</p> <p>Beim zweiten Kochabend wollen wir Sie mit feurigen Gewürzen, verführerischen Düften und scharfen Gaumenfreuden in die Geheimnisse der Indischen Küche einweihen. Mit entsprechenden Zutaten zaubern wir wahre Geschmacksexplosionen. Entdecken Sie die Gaumenfreuden Indiens und entflammen Sie Ihre Passion für eine Welt der tausend Aromen!</p>
Leitung:	Küchenchef des Bodensee Berggasthofes Höchsten
Veranstaltungsort:	Bodensee Berggasthof Höchsten, Höchsten 1, 88636 Illmensee
Veranstaltungstag(e):	<b>Montag, 2. Februar 2015 + Montag, 9. Februar 2015</b>
Dauer:	2 Abende
Uhrzeit:	Beginn 18.30 Uhr
Kosten:	80,00 €
Teilnehmeranzahl:	Maximal 12 Teilnehmer



Kursnummer:

**Titel: Make-up Workshop – Individuelle Tipps für Ihr Aussehen!**

**Info:** Ob für den Beruf, das Bewerbungsgespräch oder eine Feier, es ist wirklich sehr einfach. An diesem Abend erlernen Sie, sich gesichtsgerecht zu schminken, welche Farben passen und wie Sie mit geringem Aufwand Ihre Persönlichkeit wirkungsvoll unterstreichen.

Bitte einen Spiegel mitbringen.

**Leitung:** Carmen Eisele

**Veranstaltungsort:** Color Style, An der Lehr 7, Göggingen

**Veranstaltungstag(e): Samstag, 25. Oktober 2014**

**Dauer:** 1 x

**Uhrzeit:** 14.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:** 29,00 €

Kursnummer:

**Titel: Make-up Workshop – Individuelle Tipps für Ihr Aussehen!**

**Info:** Ob für den Beruf, das Bewerbungsgespräch oder eine Feier, es ist wirklich sehr einfach. An diesem Abend erlernen Sie, sich gesichtsgerecht zu schminken, welche Farben passen und wie Sie mit geringem Aufwand Ihre Persönlichkeit wirkungsvoll unterstreichen.

Bitte einen Spiegel mitbringen.

**Leitung:** Carmen Eisele

**Veranstaltungsort:** Color Style, An der Lehr 7, Göggingen

**Veranstaltungstag(e): Samstag, 6. November 2014**

**Dauer:** 1 x

**Uhrzeit:** 19.00 – 22.00 Uhr

**Kosten:** 29,00 €

## MODE | KOSMETIK

Kursnummer:

**Titel: Make-up Workshop – Individuelle Tipps für Ihr Aussehen!**

Info:

Ob für den Beruf, das Bewerbungsgespräch oder eine Feier, es ist wirklich sehr einfach. An diesem Abend erlernen Sie, sich gesichtsgerecht zu schminken, welche Farben passen und wie Sie mit geringem Aufwand Ihre Persönlichkeit wirkungsvoll unterstreichen.

Bitte einen Spiegel mitbringen.

Leitung: Carmen Eisele

Veranstaltungsort: Color Style, An der Lehr 7, Göggingen

Veranstaltungstag(e): **Samstag, 22. November 2014**

Dauer: 1 x

Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: 29,00 €

Kursnummer:

**Titel: Typberatung – Die passende Farbe für eine natürliche Ausstrahlung! Egal ob im Beruf oder in Ihrer Freizeit!**

Info:

Sie legen Wert auf ein positives Erscheinungsbild? Ihr Outfit soll zu Ihrem individuellen Typ passen? Erleben Sie in diesem Seminar die Wirkung der „richtigen“ Farben! Nutzen Sie dieses Wissen für ein sicheres Auftreten beruflich oder in Ihrer Freizeit. Wir werden herausfinden, ob eher warme oder kalte, intensive oder sanfte Farbtöne Ihrem Teint schmeicheln. Sie lernen die vielen Farbnuancen zu unterscheiden und „Ihre“ Farben unter den Modetrends zu erkennen. Positive Resultate: Besseres Selbstbewusstsein, optimales Farbzusammenspiel, keine Fehlkäufe! Geld- und Zeitersparnis. Neue Kombinationsmöglichkeiten! Diese einmalige Beratung ist eine Investition, die ein Leben lang anhält.

Leitung: Carmen Eisele

Veranstaltungsort: Color Style, An der Lehr 7, Göggingen

Veranstaltungstag(e): **Samstag, 25. Oktober 2014**

Dauer: 1 x

Uhrzeit: 10.00 – 13.30 Uhr

Kosten: 68,00 €

Kursnummer:

**Titel: Typberatung – Die passende Farbe für eine natürliche Ausstrahlung! Egal ob im Beruf oder in Ihrer Freizeit!**

**Info:** Sie legen Wert auf ein positives Erscheinungsbild? Ihr Outfit soll zu Ihrem individuellen Typ passen? Erleben Sie in diesem Seminar die Wirkung der „richtigen“ Farben! Nutzen Sie dieses Wissen für ein sicheres Auftreten beruflich oder in Ihrer Freizeit. Wir werden herausfinden, ob eher warme oder kalte, intensive oder sanfte Farbtöne Ihrem Teint schmeicheln. Sie lernen die vielen Farbtöne zu unterscheiden und „Ihre“ Farben unter den Modetrends zu erkennen. Positive Resultate: Besseres Selbstbewusstsein, optimales Farbzusammenspiel, keine Fehlkäufe! Geld- und Zeitersparnis. Neue Kombinationsmöglichkeiten! Diese einmalige Beratung ist eine Investition, die ein Leben lang anhält.

**Leitung:** Carmen Eisele

**Veranstaltungsort:** Color Style, An der Lehr 7, Göggingen

**Veranstaltungstag(e):** **Samstag, 22. November 2014**

**Dauer:** 1 x

**Uhrzeit:** 10.00 – 13.30 Uhr

**Kosten:** 68,00 €

### Rechtzeitige Anmeldung schützt vor Kursausfall

„Schade, Ihr Kurs musste leider ausfallen“ – diese Auskunft fällt uns schwer. Erreicht ein Kurs nicht spätestens eine Woche vor Kursbeginn die Mindestteilnehmerzahl, müssen wir ihn absagen, auch wenn uns wenige Tage vorher oder am Tag des Kursbeginns selbst noch Anmeldungen erreichen. Sichern Sie sich und anderen Kursteilnehmern Ihren Kurs mit einer rechtzeitigen Anmeldung.

**vhs** Gemeinsam für mehr Bildung

**Aus der Schulzeit sind mir nur die Bildungslücken in Erinnerung geblieben.**

Oskar Kokoschka(1886-1980)  
österreich. Maler, Grafiker und Dichter

