

Bildungswerk Oberwesel

Programm 2007/2008

GESUNDHEITSPFLEGE, SPORT UND HAUSWIRTSCHAFT

27. **Yoga – ein Weg der psychosomatischen Gesundheitsbildung, Kurs I**

mittwochs, 10 Abende

Yoga ermöglicht es uns, einen Zugang zu unserem Körper in seiner Ganzheit zu finden. Dieses erreichen wir mit Körperarbeit, Atemübungen, Entspannung und Meditation.

Durch spezielle Übungen wollen wir die Sprache unseres Körpers verstehen lernen, damit sich Stabilität, Kraft und Lebendigkeit und die Fähigkeit zur Entspannung entwickeln und vertiefen. Mit diesen intensiven Selbsterfahrungen haben wir ein Mittel an der Hand, alltägliche Stresssituationen besser zu bewältigen.

Gleichzeitig steigert dieser Weg unser Wohlbefinden und fördert die Gesundheit.

Marianne Voss, Reichenberg

Beginn: Mittwoch, 19.09.2007, 17.45 bis 19.15 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Begrenzte Teilnehmerzahl

28. **Yoga – ein Weg der psychosomatischen Gesundheitsbildung, Kurs II**

mittwochs, 10 Abende

Kurs mit gleichen Zielen und Inhalten wie Kurs Nr. 26

Marianne Voss, Reichenberg

Beginn: Mittwoch, 19.09.2007, von 19.15 bis 20.45 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

29. **Yoga – ein Weg der psychosomatischen Gesundheitsbildung, Kurs III**

mittwochs, 10 Abende

Kurs mit gleichen Zielen und Inhalten wie Kurs Nr. 26

Marianne Voss, Reichenberg

Beginn: 30.01.2008, von 17.45 bis 19.15 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

30. **Yoga – ein Weg der psychosomatischen Gesundheitsbildung, Kurs IV**

mittwochs, 10 Abende

Kurs mit gleichen Zielen und Inhalten wie Kurs Nr. 26
Marianne Voss, Reichenberg
Beginn: 30.01.2008, von 19.15 bis 20.45 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro

31. Yoga – ein Weg der psychosomatischen Gesundheitsbildung, Kurs V

mittwochs, 10 Abende
Kurs mit gleichen Zielen und Inhalten wie Kurs Nr. 26
Marianne Voss, Reichenberg
Beginn: 23.04.2008, von 17.45 bis 19.15 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro

32. Yoga – ein Weg der psychosomatischen Gesundheitsbildung, Kurs VI

mittwochs, 10 Abende
Kurs mit gleichen Zielen und Inhalten wie Kurs Nr. 26
Marianne Voss, Reichenberg
Beginn: 23.04.200, von 19.15 bis 20.45 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro

33. Kochkurs: Neue französische Küche-einfach, aber genial

Frische Zutaten für wohlschmeckende Gerichte.
mittwochs, 5 Abende, jeweils am ersten Mittwoch eines Monats, 19.00 Uhr
Jocelyne Helbach-Garnier, St. Goar
Beginn: Mittwoch, 7.11.2007, 19 Uhr
Gebühr:40 Euro plus Essenskosten

34. Schmink - Lehrgang

donnerstags, 3 Abende zu je 45 Minuten
Erlernen des perfekten Schminkens in einfachen Schritten für den Alltag und für festliche Anlässe.
Angesprochen sind Mädchen und Frauenn jeden Alters.
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.
Carina Rüdesheim, Damscheid
Beginn: Donnerstag, 25.10.2007, 19.00 Uhr
Gebühr: 15 Euro

35. Nähkurs- Einfache Änderungen an der Kleidung selbst durchführen

Mittwoch, 26.09.2007, 19,30 Uhr,
Beispiele: Reißverschluss einnähen, Hose kürzen, Hose engen. .
Grundkenntnisse an der Nähmaschine sind erforderlich, bitte Kleidungsstücke zum Ändern mitbringen.
Sandra Braun, Bekleidungsschneiderin, Niederburg
Der Kurs ist auf 8 Teilnehmer begrenzt.
Schulzentrum Oberwesel, Nähmaschinenraum
Gebühr: 4 Euro
Anmeldung: Andrea Beck-Dittmayer, Tel.: 06744/1531

36. Erste Hilfe im Umgang mit der Nähmaschine

Mittwoch, 24.10.2007, 19,30 Uhr

Kniffe und Hilfen bei alltäglichen Problemen bei der Nutzung der Nähmaschine,

z.B. nicht richtig eingestellte Fadenspannung,

Probleme mit dem Spulchen usw.

Nach Absprache kann die eigene Nähmaschine mitgebracht werden

Reinhard Strahl, Oberwesel

Gebühr: 3,00 Euro

Schulzentrum Oberwesel, Nähmaschinenraum

Anmeldung: Andrea Beck-Dittmayer, Tel.: 06744/1531

37. Küchenkräuter von A bis Z

Dienstag, 11.03.2008, 18,30 Uhr

Vielseitige und schmackhafte Gerichte aus der Kräuterküche

Heike Port, Dipl.oec.troph., Oberwesel

Gebühr: 6 Euro plus Essenskosten

Bitte eine Schürze und einen Behälter für die Reste mitbringen

Der Kurs ist auf 16 Teilnehmer begrenzt.

Anmeldung: Andrea Beck-Dittmayer, Tel.: 06744/1531