

Kursangebote Herbst 2026 der vhs Hermersberg



Anmeldung und Information: Frau Renate Könnel
Telefon: 06333/980086
E-Mail: renate@koennel.com
Internet: www.kvhs-swp.de

• **Atemkurs: Techniken für mehr Energie & tiefe Entspannung**

In unserem hektischen Alltag gerät bewusstes Atmen oft in den Hintergrund. Dabei kann der Atem gezielt genutzt werden, um innere Ruhe zu fördern und neue Energie zu aktivieren. Dieser dreiteilige Atemkurs lädt Sie dazu ein, Ihren Atem neu wahrzunehmen und verschiedene Atemtechniken kennenzulernen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Vermittlung praktischer Techniken für gesundes und bewusstes Atmen. Sie lernen Übungen kennen, die dabei unterstützen können, den Atem bewusster einzusetzen, Momente der Entspannung zu fördern und den Umgang mit Stress achtsamer zu gestalten. Die Atemübungen werden in einer ruhigen und unterstützenden Atmosphäre angeleitet und sind einfach umsetzbar – auch ohne Vorkenntnisse.

Der Kurs richtet sich an alle, die Atemtechniken für mehr Gelassenheit, bewusste Entspannung und einen achtsameren Umgang mit sich selbst kennenlernen möchten. Neben den praktischen Übungen bietet der Kurs Raum, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und die Wirkung bewusster Atmung im eigenen Alltag zu entdecken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Yoga- oder Isomatte.

B.30191HE ab 31.08., 17.30-19.00 Uhr, 3x Mo
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Daniela Schnöder
Gebühr 23,00 €

• **VINYASA Power Yoga**

Vinyasa-Yoga ist eine Abwandlung des Hatha-Yogas. Anders als beim eher statischen und kräftigenden Hatha-Yogastil, geht es in einer Vinyasa-Stunde sehr dynamisch zu.

Die intensiven Asanas (Übungen) können mentale und körperliche Kraft spenden und die Beweglichkeit verbessern. Die Teilnehmenden werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet. Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems. Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab. In diesem Kurs wird ein Schwerpunkt auf Übungen für den Beckenboden gelegt.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte

B.30101HE ab 08.09., 17.55-19.00 Uhr, 9x Di.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Tanja Weis
Gebühr 47,00 €

- **VINYASA Power Yoga**

Vinyasa-Yoga ist eine Abwandlung des Hatha-Yogas. Anders als beim eher statischen und kräftigenden Hatha-Yogastil, geht es in einer Vinyasa-Stunde sehr dynamisch zu.

Die intensiven Asanas (Übungen) können mentale und körperliche Kraft spenden und die Beweglichkeit verbessern. Die Teilnehmenden werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet. Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems. Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab. In diesem Kurs wird ein Schwerpunkt auf Übungen für den Beckenboden gelegt.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte

B.30103HE ab 08.09., 19.15-20.20 Uhr, 9x Di.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Tanja Weis
Gebühr 47,00 €

- **Djembé – Westafrikanisches Trommeln für Einsteiger*innen**

Die Djembé ist eine der faszinierendsten Trommeln Westafrikas – energiegeladen, vielseitig und schnell erlernbar.

In diesem Kurs entdecken Sie die Grundlagen des Djembéspiels und erleben die Kraft des gemeinsamen Trommelns in der Gruppe. Schritt für Schritt werden einfache Basisrhythmen, Spieltechniken und traditionelle Begleitstimmen vermittelt. Zudem erwerben die Teilnehmenden ein Grundverständnis für Tempo, Zusammenspiel und Rhythmusgefühl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am Rhythmus genügt!

Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

B.21311HE 19.09., 11.00-12.30 Uhr, 1x Sa.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstr. 15, R 3 (Erdgeschoß)
Loretta Hüther
Gebühr 6,00 €

- **Qi Gong**

Qi Gong stammt aus China und vereint Bewegung, Kampfkunst, Atmung, Konzentration und Meditation. Als Qi kann man die Lebenskraft bezeichnen, wobei physische und psychische Komponenten gleichermaßen Berücksichtigung finden. Die langsamen, konzentrierten Übungen dieser chinesischen Lehre zielen stets darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Teilnehmenden lernen diese unter fachkundiger Anleitung Schritt für Schritt kennen und umzusetzen. In diesem Kurs wird ein Schwerpunkt auf Balance und Stabilität gelegt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe und etwas zu trinken

B.30141HE ab 24.09., 16.30-17.45 Uhr, 8x Do.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Heike Bischoff
Gebühr 44,00 €

- **Qi Gong**

Qi Gong stammt aus China und vereint Bewegung, Kampfkunst, Atmung, Konzentration und Meditation. Als Qi kann man die Lebenskraft bezeichnen, wobei physische und psychische Komponenten gleichermaßen Berücksichtigung finden. Die langsamen, konzentrierten Übungen dieser chinesischen Lehre zielen stets darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Teilnehmenden lernen diese unter fachkundiger Anleitung Schritt für Schritt kennen und umzusetzen. In diesem Kurs wird ein Schwerpunkt auf Balance und Stabilität gelegt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe und etwas zu trinken

B.30142HE ab 24.09., 18.00-19.15 Uhr, 8x Do.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Heike Bischoff
Gebühr 44,00 €

- **Hatha-Yoga**

Es erwarten Sie dynamisch fließende Yoga-Übungen zu sanfter Musik. Die intensiven Asanas (Übungen) können mentale und körperliche Kraft spenden und die Beweglichkeit verbessern. Die Teilnehmenden werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet.

In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf Atemübungen gelegt.

Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Yoga- oder Isomatte.

B.30115HE ab 28.09., 17.30-19.00 Uhr, 8x Mo
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Daniela Schnöder
Gebühr 60,00 €

- **Hatha-Yoga (für Geübte)**

Sie vertiefen in diesem Hatha-Yoga-Kurs verschiedene Kenntnisse zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress, die Sie bereits in vorherigen Kursen erworben haben. Sie intensivieren unter fachkundiger Anleitung die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga kann es ermöglichen, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben.

Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem können ein bewusstes Ankommen im Körper eröffnen samt seiner Möglichkeiten und Grenzen. Damit können die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert werden, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/ Familien-) Alltags eingesetzt werden können.

In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf Übungen für den Rücken gelegt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Yoga- oder Isomatte.

B.30121HE ab 28.09., 19.15-20.45 Uhr, 8x Mo
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Daniela Schnöder
Gebühr 60,00 €