

Letzte Kurse bis zur Sommerpause

Politik/Gesellschaft/Umwelt

Imkern für Anfänger (Kompaktkurs)

Wichtig ist, dass sich angehende Imker im Vorfeld über die zukünftige Tätigkeit informieren. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die Haltung von Bienen interessieren und etwas über das Imkern lernen wollen. Nach einer theoretischen Einführung und Informationen über die Honigbiene wird aktiv an Völkern gearbeitet. Das Bienenjahr und die jahreszeitlich bedingten Arbeiten werden genauso wie das benötigte Equipment besprochen.

261081852 Donnerstag; 11. Juni, 18.00 h bis 20.00 h

Kursort: Salz, Goethestr. 10, A. Metternich

Kursumfang: 16,00 UE, 6 Termin/e

Kursgebühr: 79 € - max. 6 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Imkerhut, Handschuhe

Kursleitung: Andreas Metternich

Was Zahlen über das Leben erzählen – Numerologische Übungen

1, 2, 3... die Reise beginnt...in die Welt der Zahlen. Lernen Sie verstehen, was ein Geburtsdatum, eine Hausnummer, ein Tagesdatum, eine Jahreszahl usw. bedeuten und was Sie mit Ihrem Leben und Ihrem Erleben im Alltag zu tun haben. Schreiben Zahlen wirklich Geschichte(n)? Ein Kurstag mit Zahlenspielereien, mit zahlreichen Enthüllungen, ein Kurstag, an dem jede Minute zählt!

261081855 Samstag, 30.05.2026, 10.30 h – 14.15 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 5,00 UE, 1 Termin

Kursgebühr: 25 € ab 5 TN, 18 € bei 8 TN - max. 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift und für eine Entspannungsphase bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke (auch auf dem Stuhl möglich)

Kursleitung: Volker Höbel

Kultur/Kreativität

Silberschmiedeworkshop: Sei Deines Ringes eigener Schmied!

Der Ring der Kraft. Im Feuer gegläht, auf dem Amboss geschmiedet.

In diesem etwa vierstündigen Kurs lernen Sie, sich Ihren Ring aus massivem Feinsilber (Ag999) selbsttätig zu schmieden. Auf althergebrachte Weise mit Hammer und Amboss, entsteht unter Ihren Hammerschlägen ein perfekt angepasstes und unnachahmliches Unikat.

Ein unvergessliches Erlebnis auch für Paare oder auch als Geschenk für einen lieben Menschen.

Zum Abschluss können Sie Ihren Schatz als „Herr*in der Ringe“ mit nach Hause nehmen.

Es können auch Feinsilber-Amulette nach vorheriger Anmeldung geschmiedet werden!

Aufgrund der Preissteigerungen ist es möglich, dass ein zusätzlicher Silbermaterial-Anteil berechnet werden muss. Dieser Betrag ist am Kurstag in bar direkt an den Kursleiter zu entrichten. Über die Höhe des Silbermaterial-Anteils informieren wir Sie vor Kursbeginn.

261082851 Samstag, 30.05.2026, 14.00 h bis 18.00 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 5,33 UE, 1 Termin

Kursgebühr: 95 € eventuell zuzüglich Feinsilbermaterialkostenbeitrag - max. 8 TN

Kursleitung: Fred Struben

Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

Ayurvedisches Kochen – Workshop/1 Abend >>> neu!

Tauchen Sie ein in die wohltuende Welt der ayurvedischen Ernährung. Wärmende Porridges, cremige Curries und einiges mehr. In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick, wie Frühstück, Mittag- und Abendessen nach ayurvedischen Prinzipien aufgebaut sind und wie Sie diese alltagstauglich und genussvoll zubereiten können. Zu den Lerninhalten gehören Einblicke in die ayurvedische Philosophie von nährenden Mahlzeiten. Sie erlernen, wie die Wirkung der im Ayurveda eingesetzten Gewürzen im Hinblick auf die Gesundheit ist - leicht verständlich und praxisnah vermittelt.

261083891 Dienstag, 06.05.2026, 18:00 h - 21:00 h
Kursort: Salz, Realschule Plus, Schulstr. 10 (Küche)
Kursumfang: 4 UE, **1 Termin**
Kursgebühr: 24 € ab 5 TN, 16 € ab 8 TN, zzgl. ca. 15 € Lebensmittelumlage pro Termin (ist am Kursabend bei der Kursleiterin zu entrichten)
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schürze, Schneidebrett, scharfes Messer, Küchenhandtuch, Vorratsdosen für Reste
Kursleitung: Alexandra Ince

Gedankenhygiene für ein erfüllendes Leben nutzen!

Heute schon ein Gehirnsoftware-Update gemacht?

Bei Handy, PC & Co sind Sie tägliche Updates gewohnt – wie sieht es mit Ihrem Gehirn aus, das zweifelsfrei der beste Computer aller Zeiten ist? In diesem Kurs spüren Sie alte, überholte Denkmuster auf, die Ihr Leben Tag für Tag behindern. Sie eignen sich das Handwerkszeug an, um den Rohstoff Nr.1, die schöpferische Kraft des Denkens, zu nutzen. Sie trainieren auf spielerische Art die Gedanken, die die eigene Wirklichkeit schaffen. Die Rolle negativer Gedanken kommt in den Blickpunkt. Erst, wenn Sie ihren Wert beim Lösen von Stress und Spannung verstehen und annehmen, können positive Denkipulse wirklich greifen. Sanfte Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie bei der Neugestaltung eines erfüllenden Geisteslebens. Das Ziel: Achtsamkeit, Lebensqualität und Lebensfreude im Alltag ganz praktisch zu fördern.

Der 2. Kurstag wird mit den Teilnehmern nach Vereinbarung festgelegt.

261083869 Samstag, 13.06.2026, 10.30 h – 14.15 h
Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
Kursumfang: 10,00 UE, 2 Tag/e
Kursgebühr: 49 € ab 5 TN, 35 € ab 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke
Kursleitung: Volker Höbel

Aqua Gymnastik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude im Wasser haben. Koordination- sowie Stabilitätsübungen stehen hier im Vordergrund. Sie lernen mit Unterstützung des Wassers die Muskulatur gelenkschonend aufzubauen. Auch Kraft- und Ausdauerübungen kommen nicht zu kurz.

261083880 Mittwoch, 01.07.2026, 10.00 h – 11.00 h
261083881 Freitag, 03.07.2026, 10.00 h – 11.00 h
Kursort: Hundsangen, Freibad
Kursumfang: 8,00 UE, 6 Vormittag/e
Kursgebühr: 40 € ab 5 TN, 28 € ab 8 TN, zzgl. Eintritt
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch
Kursleitung: Manuela Müller

Mit Wasser im Flow - wie das Lebenselixier Körper und Geist bewegt

Wasser ist weit mehr als nur ein Durstlöscher - es ist Grundlage allen Lebens und an nahezu jedem Stoffwechselprozess im Körper beteiligt. In diesem Vortrag lernen Sie, welche Aufgaben Wasser im Organismus übernimmt, warum eine gute Hydrierung für unsere Gesundheit eine so bedeutsame Rolle spielt und welche Folgen Dehydrierung oder eine schlechte Wasserqualität haben können. Zu den Lerninhalten gehören außerdem wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wasseraufnahme, Zellversorgung und Entgiftung sowie ein Vergleich von Leitungs-, Mineral- und gefiltertem Wasser. Sie erfahren, wie Sie die Qualität Ihres täglichen Trinkwassers einschätzen und verbessern können - und was es bedeutet, "mit Wasser im Flow" zu sein: Im Gleichgewicht, klar im Denken und voller Energie. Ein inspirierender Vortrag für alle, die die verborgene Kraft des Wassers entdecken möchten.

261113155 03.05.2026, 19:00 h - 20:30 h
Kursort: Online-Vortrag, vhs.cloud
Kursumfang: 2,00 UE, 1 Termin
Kursgebühr: 15,00 €
Kursleitung: Alexandra Ince