

**C22381F Lehrberg****Traumgartenwerkstatt**

Matthias Hagl, Landschaftsarchitekt

1 Tag, 01.04.2017

Samstag, 09:30 - 17:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008, EG (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Teilnehmergebühr: 38,00 €

1000 Ideen: Aus Ihren Gartenfotos, Plänen und Skizzen entwickeln wir gemeinsam Ihren eigenen Traumgarten. Wir erarbeiten in Werkstatt-Atmosphäre Grundlagen (Kompost, Bodenverbesserung, Pflanzplanung usw.), gelangen über geübte Wahrnehmung und grundlegende Planungsschritte zu Techniken der Visualisierung und Umsetzung des Geplanten. Als Ergebnis erhalten Sie eine Planskizze, die Ihnen den Weg zu Ihrem Traumgarten weist.

Auskunft: 09820/91190

**C23381F Lehrberg****"Wilde Nudeln und Co" – Nudeln und Spätzle mal anders – mit Wildkräutern**

Rosi Goldbach, zertifizierte Kräuterführerin

1 Tag, 06.05.2017

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus, Sonnenstr. 14, Treffpunkt: vor dem Rathaus,

Kursgebühr: 12,00 € zuzügl. 5,00 € Lebensmittelkosten

Kann man Gänseblümchen essen?

Brennnessel – eine gesunde Delikatesse?

Schafgarbe – nur für Schafe?

Bei einer kleinen Kräuterwanderung werden wir diesen und weiteren Fragen nachgehen. Sie lernen die wichtigsten Wildkräuter, ihre Heilwirkungen und Verwendungsmöglichkeiten kennen.

In der Schulküche werden wir dann gemeinsam Nudel- bzw. Spätzlegerichte daraus zaubern und natürlich gemeinsam genießen. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig Wildkräuter sein können.

Benötigt wird festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung und Insekten- und Sonnenschutz

Auskunft: 09820/91190

**C23382F Lehrberg****Den Sommer einfangen mit Essig, Öl und Pesto**

Rosi Goldbach, zertifizierte Kräuterführerin

1 Tag, 24.06.2017

Samstag, 10:30 - 14:00 Uhr

Treffpunkt: Kreuzeiche Hürbel,

Kursgebühr: 10,50 € zuzügl. 5,00 € Lebensmittelkosten

In der Zeit um Sommernachtstagen tragen die Sommerkräuter die Kraft der Sonne in sich und haben den höchsten Gehalt an Inhaltsstoffen. Bei einer Kräuterwanderung lernen Sie Sommerkräuter wie Johanniskraut und ihre Inhaltsstoffe kennen. In der Schulküche wollen wir gemeinsam die Sonne und die Inhaltsstoffe „wilder und zahmer Kräuter“ einfangen und mit Öl und Essig verarbeiten. Ein Genuss in der Küche und eine Wohltat für unseren Körper. Natürlich dürfen Sie unsere hergestellten „Schätze“ auch mit nach Hause nehmen. Bringen Sie dafür vier kleine Flaschen und ein kleines Glas mit.

Benötigt wird festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung und Insekten- und Sonnenschutz.

Auskunft: 09820/91190

**G30381F Lehrberg****Englisch – Grundstufe A1 / Fortführungskurs**

Colleen Häußner

12 Abende, 23.02.2017 - 22.06.2017

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008, EG (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 78,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 73,80 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Auskunft: 09820/91190

**G30382F Lehrberg****Englisch – Grundstufe A2**

Colleen Häußner

12 Abende, 22.02.2017 - 31.05.2017

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008, EG (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 78,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 73,80 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Sehr gut geeignet für das "Auffrischen" der Englisch-Sprachkenntnisse. Einfache Informationen und das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Dialogen verstehen. Einfache Texte (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen, etc.), konkrete Informationen und einfache persönliche Briefe verstehen. In einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einer Reihe von Sätzen das persönliche und berufliche Umfeld beschreiben. Kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben und einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben.

Auskunft: 09820/91190

### **G30383F Lehrberg**

#### **Business English**

Colleen Häußner

12 Abende, 20.02.2017 - 19.06.2017

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008, EG (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 78,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 73,80 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Ziel ist es, wirtschaftsbezogene Sprachkenntnisse zu vermitteln, und zwar in aktuellen, an der Praxis orientierten Zusammenhängen. Dabei werden auch Ihre Grammatik- und Vokabelkenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert, ebenso Ihr Lese- und Hörverstehen, Ihre Sprech- und Schreibfertigkeiten. Auch ein gewisses Wissen über betriebswirtschaftliche Zusammenhänge und Aspekte der Handelslehre wird erarbeitet.

Auskunft: 09820/91190

### **G50381F Lehrberg**

#### **Italienisch – Grundstufe A1 für Anfänger/innen**

Anita Beier

10 Abende, 07.03.2017 - 23.05.2017

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008, EG (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 65,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 61,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 50,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1

Auskunft: 09820/91190

### **H03381F Lehrberg**

#### **Beikost "von der Milch zum Löffel" wohlgenährt**

Laura Kollar, Kinderpflegerin

1 Abend, 15.03.2017

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche, (Eingang oberer Pausenhof)

Teilnehmergebühr: 5,00 € zuzügl. 3,00 € für Informationsmaterial und Lebensmittelkosten

In diesem Kurs bringe ich Ihnen verschiedene Arten und Möglichkeiten näher, von der Brust bzw. und/oder Flasche auf Beikost umzusteigen. Gemeinsam werden wir alles frisch zubereiten und uns hilfreiche Tipps aneignen. Dabei ergeben sich viele Fragen: Ab wann kann ich mit Beikost beginnen, braucht mein Kind zusätzlich Getränke, was darf es essen usw. Auch hier heißt es, Liebe geht durch den Magen.

Bitte Behälter für Reste mitbringen.

Anmeldung erforderlich: 09820/911921

### **H13381F Lehrberg**

#### **Nackenprobleme aus osteopathischer Sicht**

Sunta Welker, Osteopathin und Heilpraktikerin

1 Abend, 05.04.2017

Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008, EG (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Teilnehmergebühr: 5,00 €

Der Nacken kann seinem Menschen wirklich schwer zu schaffen machen. Die üblichen medizinischen Behandlungen helfen möglicherweise nicht ausreichend oder nur kurz. Erläutert wird, wie sich die Osteopathie von anderen Methoden unterscheidet, welche unglaublich vielfältige Ursachen aus osteopathischer Sicht dahinter stecken können und wie eine osteopathische Behandlung vorgenommen wird.

Anmeldung erforderlich: 09820/91190

### **H13382F Lehrberg**

#### **Psychosomatische Beschwerden ohne Medikamente behandeln**

Nicole Beer, Heilpraktikerin

1 Abend, 18.05.2017

Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008, EG (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Teilnehmergebühr: 5,00 €

In diesem Vortrag geht es um Beschwerden, wo keine organische Ursache gefunden wurde und doch haben die Betroffenen die verschiedensten Symptome. Ich erkläre Ihnen in dem Vortrag die Wirkungsweise der Hypnosetherapie und wie man sie in Bezug auf körperliche Beschwerden anwendet. Die Anwendungsbereiche sind dabei sehr zahlreich, Gelenkbeschwerden, erhöhter Blutdruck, Tinnitus, Migräne, unerklärliche Schmerzen, Blasenbeschwerden, Multiple Sklerose, Empfindungsstörungen u. v. m. Mit Hilfe der Hypnose ist es möglich, viele körperliche Beschwerden aufzulösen oder zumindest zu reduzieren. Oft wird auch die Therapie durch energetische Methoden und Elementen aus der sensomotorischen Körpertherapie ergänzt.

Anmeldung erforderlich: 09820/91190

### **H23381F Lehrberg**

#### **Nicht die Bohne!**

#### **Linsen, Erbsen, Bohnen ... – gesunde Kraftpakete schmackhaft zubereitet**

Monika Haspel, Hauswirtschaftsmeisterin

1 Abend, 07.03.2017

Dienstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche, (Eingang oberer Pausenhof)

Kursgebühr: 12,00 € zuzügl. Lebensmittelkosten

Hülsenfrüchte sind ideale Eiweißlieferanten. Sie sind vitaminreich und bieten zudem eine Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten. Ob klassisch im Eintopf, als Currygericht, Suppe oder Salat sind sie gute Sattmacher und dazu auch noch köstlich – wenn sie richtig zubereitet sind.

Auskunft: 09820/91190

### **H23382F Lehrberg**

#### **Kochen nach Sri-Lanka-Art für Anfänger/innen**

Deepika Kugler

1 Abend, 31.03.2017

Freitag, 18:00 - 22:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche, (Eingang oberer Pausenhof)

Kursgebühr: 16,00 € zuzügl. Lebensmittelkosten

Das Nationalgericht Sri Lankas ist Reis und Curry. Unter Curry versteht man dort jedoch etwas anderes als in Deutschland. Hierzulande ist der Begriff Curry ein Synonym für mehr oder minder scharfe indische Gewürzmischungen in Pulverform. In Sri Lanka werden mit vielen Gewürzen, wie Kümmel, Gewürznelken, Koriander, Zimt und Chili, Muskatnuss, Senfsamen und Fenchelsamen, aus Fleisch, Fisch und Gemüse herrlich aromatische Gerichte gezaubert, die allesamt als Ganzes den Namen Curry tragen. Serviert werden diese Currys stets mit Reis. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 8 begrenzt.

Auskunft: 09820/91190

### **H23383F Lehrberg**

#### **Kochen und würzen mit Bärlauch**

Renata Fuß-Hanak

1 Abend, 04.04.2017

Dienstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche, (Eingang oberer Pausenhof)

Kursgebühr: 11,00 € zuzügl. Lebensmittelkosten

Bärlauch ist genau das Richtige zum Frühjahrsauftakt. An diesem Abend erfahren Sie mehr über die geheimnisvolle Kraft, welche in dem wildwachsenden Kraut steckt. Und Sie schmecken bei der praktischen Erprobung die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten des Bärlauchs. Wir bereiten Vorspeisen, Suppen, Beilagen und Hauptgerichte zu.

Auskunft: 09820/91190

### **H23384F Lehrberg**

#### **Mediterrane Sommerküche**

Friedrich-Jörg Kulke, Küchenmeister

1 Abend, 25.04.2017

Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche, (Eingang oberer Pausenhof)

Kursgebühr: 18,00 € zuzügl. Lebensmittelkosten

Die mediterrane Küche wird nicht zuletzt wegen ihrer Vielfalt und ihrer gesundheitsfördernden Wirkung immer beliebter. Wir zaubern leckere und fantasievolle Köstlichkeiten rund um das Mittelmeer, originell und ansprechend präsentiert. Von den Antipasti über Suppen, Fisch- und Fleischgerichte bis zu den Desserts geht die kulinarische Reise. Wie immer einfach und ohne großen Zeitaufwand herzustellen.

Auskunft: 09820/91190

### **H23385F Lehrberg**

#### **Herzhaft backen für Gäste**

Anja Riedel, Gesundheitspädagogin für Ernährung

1 Abend, 01.06.2017

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche, (Eingang oberer Pausenhof)

Kursgebühr: 12,00 € zuzügl.ca.10,00 € Materialkosten

Ob lecker gefüllte Kartoffeltaschen oder Hackfleischkuchen. Hier finden Sie zahlreiche Anregungen für selbstgebackene Köstlichkeiten, mit denen Sie sicher viel Lob von Ihrer Familie und Ihren Gästen ernten.

Auskunft: 09820/91190

### **K02382F Lehrberg**

#### **Line Dance – "Von Achy Breaky bis Waterloo"**

Martina Liebeton

Freitag, 10.02.2017, 17.03.2017 und 28.04.2017 16:00 - 18:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 10,00 € pro Nachmittag, jeweils einzeln zu buchen

Haben Sie Spaß am Tanzen und evtl. keinen Partner dazu? Dann ist Line-Dance vielleicht das Richtige für Sie. Der amerikanische Line-Dance ist ein Tanzvergnügen ohne "Paarzwang". Die Schrittkombinationen werden in Reihen ohne festen Tanzpartner zu Country, Western, Pop, Rock etc. getanzt. Die Choreografien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse geeignet und ein ideales Training für Kondition und Koordination. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Auskunft: 09820/91190

### **H31381F Lehrberg**

#### **Yoga für Anfänger/innen**

Karin Hecht, Yogalehrerin

8 Vormittage, 28.04.2017 - 14.07.2017

Freitag, 09:10 - 10:40 Uhr

Evang. Gemeindehaus, Rezatstraße

Kursgebühr: 48,00 €

Auskunft: 09820/91190

### **H33381F Lehrberg**

#### **Qigong – eine der drei Säulen der chinesischen Medizin**

Claudia Mehmke, Qigong-Lehrerin

8 Abende, 23.03.2017 - 01.06.2017

Donnerstag, 19:15 - 20:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 40,00 €

Qigong kann als Werkzeug gesehen werden, um selbsttätig die eigene Gesundheit zu verbessern bzw. zu erhalten. Spezifische Bewegungen, Haltung und Atemübungen aktivieren die Lebenskraft, sorgen aber auch für mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Die Vielfalt des Qigong ermöglicht es, dass Qigong in der Prävention, in der Therapie und auch in der Rehabilitation eingesetzt werden kann. Es gibt Übungen fürs Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen. Das bedeutet, dass auch mit körperlicher Einschränkung geübt werden kann.

Die einfachen Übungen sind leicht in den Alltag integrierbar und unabhängig von Materialien, Standorten oder ähnlichem durchführbar. Eine Methode, um seinen Alltag besser zu bewältigen! Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Auskunft: 09820/91190

### **H34381F Lehrberg**

#### **Feldenkrais-Methode®: auf Forscherreise gehen in Ihrem Körper**

Julia Irlbauer, Feldenkrais-Pädagogin

8 Abende, 08.03.2017 - 26.04.2017

Mittwoch, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 54,00 €

Sind Sie neugierig, interessiert und gespannt, wie Ihr Körper funktioniert, dann ist Feldenkrais vielleicht das Richtige für Sie.

Bitte eine Matte, eine oder zwei Decke/n, evtl. Kissen, warme und bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Auskunft: 09820/91190

### **H36381F Lehrberg**

#### **"Entdecke die Energie, die in dir steckt" – Erlebnisnachmittag mit Heilmeditation**

Rita Papadimitriou, Meditationslehrerin

1 Nachmittag, 18.03.2017

Samstag, 14:30 - 17:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 10,00 €

Sehr oft fühlen wir uns im Alltag ausgepowert und energielos und setzen den Fokus auf alles im Außen, nur nicht auf uns selbst. Ich möchte Sie gerne einladen, sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen – sich wieder selbst zu spüren. Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise in Ihr Innerstes. Mit verschiedenen Energieübungen lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst, finden unsere innere Balance und tanken somit unsere Kraftreserven wieder auf.

Zur Abrundung erhalten Sie abschließend eine geführte Heilmeditation, die Sie entspannt in Ihren Alltag entlässt.

Auskunft: 09820/91190

### **H38381F Lehrberg**

#### **Entspannung mit Klangschalen**

Nicole Beer, Heilpraktikerin

1 Abend, 27.03.2017

Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 12,00 €

Fantasiereisen, Klang- und Traumreisen werden immer beliebter. Sie entspannen den Geist, trainieren die Vorstellungskraft und führen zu harmonisierenden Reaktionen auf Körper und Psyche. Verbindet man nun die Fantasiereise mit dem Einsatz von Klängen, so verstärken die Klänge den heilsamen Effekt beträchtlich.

Im Anschluss stellen wir die Schalen gegenseitig auf den Körper auf. Sie können selbst Klangschalen ausprobieren, anschlagen und genießen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit und tanken Sie neue Kraft für den Alltag.  
Bitte Isomatte, eine Decke, ein Kissen und ein Getränk mitbringen.  
Auskunft: 09820/91190

### **H38382F Lehrberg**

#### **Sanfte Stressbewältigung mit Jin Shin Jyutsu**

Friederike Bracht, Diplompädagogin

1 Nachmittag, 12.05.2017

Freitag, 14:30 - 17:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 13,00 €

Jin Shin Jyutsu ist eine einfache und kraftvolle Kunst, die mit sanften Berührungen am bekleideten Körper Ausgeglichenheit in das Energiesystem des Körpers bringt. Jin Shin Jyutsu fördert Gesundheit und Wohlbefinden, stärkt die Selbstheilungskräfte und ermöglicht Entspannung und Stressbewältigung. Sie lernen verschiedene Anwendungen von Jin Shin Jyutsu kennen: einfach Sequenzen (Ströme) für den Alltag, "Quickies" für Zwischendurch, Anwendungen für die Selbsthilfe und für die Behandlung zu zweit. Erleben Sie entspannende Stunden und erfahren Sie, was Jin Shin Jyutsu ist. Der Kurs ist gleichermaßen für Einsteiger/innen und Geübte geeignet.

Bitte Schreibzeug, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken mitbringen.

Auskunft: 09820/91190

### **J10381F Lehrberg**

#### **KamiBo® 2.0**

Vasili Burbach, KamiBo®-Trainer

8 Abende, 17.02.2017 - 28.04.2017

Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 36,00 €

KamiBo ist ein einfaches forderndes und athletisches Martial Art-Intervalltraining. Dabei vereint es Elemente aus Kickboxen, Karate, Boxen und Workout mit klassischen Groupfitness-Bewegungen. Dieses Power Workout ist kraftvoll, schnell, explosiv und schweißtreibend. Es schult das Reaktionsvermögen, verbessert die Körperbeherrschung, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die mentale Stärke. Das Workout wird durch entspannende Elemente des Taiji ergänzt – perfekt nach dem Ying-Yang-Prinzip, im Zeichen der Ausgeglichenheit! Nicht nur Kraft und Ausdauer stehen im Mittelpunkt, auch die Reflexions-Phase!

Auskunft: 09820/91190

### **J10382F Lehrberg**

#### **Funktionelles Training für den ganzen Körper**

Angela Hanitzsch

8 Vormittage, 18.02.2017 - 29.04.2017

Samstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 26,70 €

Kraft-, Koordinations- und Konditionstraining mit und ohne Hilfsmittel. Durch effektives Training wollen wir mit fetziger Musik und Spaß den Körper kräftigen und straffen.

Auskunft: 09820/91190

### **K02381F Lehrberg**

#### **Griechische Tänze**

Rita Papadimitriou

8 Abende, 14.03.2017 - 16.05.2017

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 28,00 €

Tanz ist Lebensfreude,

Tanz ist Lebenskraft,

Tanz ist Ausdruck der Seele!

Tanzfreude ist in der griechischen Kultur fest verankert. Sie bedeutet Lebensfreude, Gemeinsamkeit, Verbundenheit und zugleich Lebenselixier!

Ich lade Sie ein, gemeinsam in die Welt des griechischen Tanzes einzutauchen – in griechische Tänze der heutigen Zeit, die in jeder Feier nicht fehlen und von allen Griechen getanzt werden, wie z.B. Hasapikos (Sirtaki), Sirtos, Kalamatianos, Tsifteteli, Zeimbekikos, Hasaposervikos, Tsamikos, Balos.

Auskunft: 09820/91190

**K41381F Ansbach/Steinersdorf  
Intuitives Malen auf der Leinwand  
Der Frühling kommt**

Christa Stiegler, freischaffende Malerin

1 Abend, 03.05.2017

Mittwoch, 19:00 - 21:30 Uhr

Haus Nr. 14, Atelier der Kursleiterin,

Kursgebühr: 20,00 € zuzügl. Materialkosten

Wir sehen den Neubeginn in der Natur: Knospen und zarte Blüten, strahlendes Gelb, frisches Grün. Der Frühling steht symbolisch für Aufbruch. Wir sind eingeladen, in die Welt hinauszugehen mit all unseren Fähigkeiten, voller Neugierde ins Neue hinein, mit etwas Risikobereitschaft und neuem Mut. Ein Gedicht beschreibt diesen Aufbruch und inspiriert uns zum intuitiven Malen. Es wird mit Künstler-Acrylfarben in verschiedenen Techniken auf Leinwand gemalt.

Vorkenntnisse und besondere Fähigkeiten sind nicht erforderlich, nur die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen – im Innen und Außen. Es wird in einer Kleingruppe (max. 5 Personen) gemalt. Bitte erscheinen Sie spätestens 10 Minuten vor Kursbeginn!

Bitte Hausschuhe, Pinsel, Lappen, Farbteller, kleine Schaumstoffmalrollen, Japanspachteln und Verpflegung mitbringen. Eine Auswahl von Leinwänden und Farbe gibt es im Atelier (Kosten nach Verbrauch). Sie können aber auch alles mitbringen. Für Informationen können Sie mich gerne anrufen.

Auskunft bei der Kursleiterin: 09820/918330 / Anmeldung bei der vhs Lehrberg: 09820/91190