

## Klangschalenentspannung

mit Margarete Günther, Klangschalenpraktikerin

Termine: Montag, 04. / 11. / 18. / 25. September 2023

Uhrzeit: 18.00 – 18.55 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Wellheim (Wittmeßstraße 25)

Teilnahmegebühr: 30 Euro (für VHS-Mitglieder 27 Euro)

Wohltuende Klangwellen lösen Stress und Gifte aus den Körperzellen. Harmonie und Wohlgefühl stellen sich ein, Verspannungen lösen sich. Eine Stunde Tiefenentspannung mit Klangschalen und ansprechenden Meditationsgeschichten.

## Cardio Yoga

mit Valeruut Riß

Termine: Dienstag, 12. September / 19. September / 26. September / 02. Oktober  
(Montag!) / 10. Oktober 2023

Uhrzeit: 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Wellheim (Wittmeßstraße 25)

Teilnahmegebühr: 38 Euro (für VHS-Mitglieder 35 Euro)

Cardio Yoga ist eine Verbindung von Achtsamkeits-Übungen mit einem dynamischen Herz-Kreislauf-Training. Diese Mischung bringt den Kreislauf in Schwung, fordert das Herz und stärkt dessen Leistungsfähigkeit. Die Intensität dieses anspruchsvollen Trainings kann durch individuelle Veränderungen an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken, Getränk

## Yoga

mit Valeruut Riß

Termine: Mittwoch, 13. September / 20. September / 27. September / 04. Oktober /  
11. Oktober 2023

Uhrzeit: 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Wellheim (Wittmeßstraße 25)

Teilnahmegebühr: 38 Euro (für VHS-Mitglieder 35 Euro)

Yoga ist ein einfühlsamer Weg, körperlichen Beschwerden und Stress entgegenzuwirken. Die Yogaübungen eignen sich gut für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen. Die Körperhaltungen (Asanas) und Übungsfolgen (Vinyasas) werden mit Achtsamkeit und zugleich kraftvoll ausgeführt. Gleichmäßige und fließende Bewegungen stärken den gesamten Körper und machen ihn flexibel.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken, Getränk

## Funktionsgymnastik (VHS Mörsheim)

mit Maria Anna Mayr

Termine: Donnerstag, 14. September / 21. September / 28. September / 5. Oktober / 12. Oktober 2023

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Wellheim (Haunsfelder Str. 10)

Teilnahmegebühr: 10 Euro

Es werden leichte, auch für Ungeübte geeignete Gymnastikübungen zur Stärkung der Venen und des Beckenbodens sowie zur Mobilisation des Schultergürtels und der Wirbelsäule durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, hallengeeignete Turnschuhe mit heller Sohle und ein Handtuch

Der Kurs wird laufend fortgesetzt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Fragen zum Kursinhalt beantwortet die Kursleiterin Maria Anna Mayr unter 09145/7361.

## Naturkundliche Wanderung rund um den Wielandstein

mit Claus Bauernfeind (in Kooperation mit dem Bund Naturschutz, Ortsgruppe Wellheim)

Termin: Sonntag, 17. September 2023

Uhrzeit: 14.00 – ca. 16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt am Eingang zum Spindeltal auf der rechten Talseite

Teilnahmegebühr: um Spenden wird gebeten

Gemeinsam erkundet man die Herbstvegetation und alte Burgen. Bitte Getränk und festes Schuhwerk sowie Wanderstöcke mitbringen.

## „Wissenshäppchen“ – Gelassen durch den Familienalltag

mit Martina Göbel und Beate Schnetter

Termine: Dienstag, 26. September / 10. Oktober / 24. Oktober / 07. November 2023

Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Wellheim (Wittmeßstraße 25)

Teilnahmegebühr: 79 Euro (für VHS-Mitglieder 71 Euro) pro Person, 90 Euro (für VHS-Mitglieder 81 Euro) pro Paar

Wie kann man bei all den Aufgaben entspannt bleiben? Was heißt eigentlich Resilienz? Welche Möglichkeiten gibt es, meine Kinder zu unterstützen? Diesen und vielen anderen Fragen wird man in diesem Kurs nachgehen.

## Indisch kochen (vegetarisch)

mit Harvin Fürst

Termin: Freitag, 29. September 2023

Uhrzeit: 17.30 – ca. 21.00 Uhr

Ort: Pfarrheim Wellheim (Burgstraße 1)

Teilnahmegebühr: 15 Euro (für VHS-Mitglieder 13 Euro) zzgl. Materialkosten (ca. 15 Euro)

Reisen Sie mit uns kulinarisch nach Indien. In diesem Kurs werden Sie die gesunde und vegetarische indische Küche kennenlernen. Das zubereitete Essen wird anschließend gemeinsam genossen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Reste

## Die Römerzeit in Neuburg a. d. Donau

mit Dr. Karl Heinz Rieder

Termin: Sonntag, 08. Oktober 2023

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Ort: Stadtmuseum Neuburg, Amalienstraße 19, 86633 Neuburg a. d. Donau

Teilnahmegebühr: 6 Euro (für VHS-Mitglieder 5 Euro) plus 2 Euro Eintritt ins Neuburger Stadtmuseum

Rund 450 Jahre lang stand die Neuburger Gegend ebenso wie große Teile des heutigen Bayern unter dem Einfluss der Römer. Neuburg wurde einer der zahlreichen Grenzorte des claudischen Donaulimes. In der frühen Kaiserzeit (Mitte 1. Jhd. nach Chr.) wurde auf dem Stadtberg ein erstes Militärlager (Kleinkastell) angelegt. Es gewann im frühen 4. Jahrhundert noch ein weiteres Mal an Bedeutung. Dr. Karl Heinz Rieder führt mit seinem Expertenwissen fachkundig durch die Sonderausstellung über die Römerzeit in und um Neuburg an der Donau.

## Schule anno dazumal

mit Siegfried Nieberle

Termin: Sonntag, 15. Oktober 2023

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Ort: Alte Schule, Kreisstraße 15, 91804 Mörsheim

Teilnahmegebühr: um Spenden für die VHS wird gebeten

Bei der Führung durch das Mörsheimer Schulmuseum erfahren Sie spannende Geschichten und sehen zahlreiche besonders ausgefallene Exponate. Man erlebt und genießt den Unterricht nach altem Muster, ohne Angst vor dem Tatzentock oder der Eselsbank.