

VHS-Kurse immer beliebt

Die Volkshochschule Landkreis Fulda bietet in allen Gemeinden des Landkreises Kurse an. Vor allem der Gesundheitsbereich ist sehr gefragt, denn um den eigenen Körper fit zu halten, werden häufig Fortbildungsangebote vor Ort gesucht.

Ein neues Angebot ist ein orts- und zeit-unabhängiges Online-Seminar, in dem Sie Entspannungsmethoden bequem zu Hause erlernen können und durch flexibles Lernen mehr Gelassenheit im Alltag erreichen.

Teilnahmevoraussetzung für alle Online-Seminare: PC mit Internetzugang, Lautsprecher, E-Mail Konto sowie grundlegende Internetkenntnisse.

Entspannen mit Autogenem Training - Ein Online-Kurs für mehr Gelassenheit im Alltag

Flexibel lernen im Onlinekurs für mehr Gelassenheit im Alltag.

Lernen Sie das Autogene Training kennen! Sie werden schrittweise in diese anerkannte Entspannungsmethode eingeführt. Mit sechs aufeinander aufbauenden Übungen lernen Sie, sich selbst zu entspannen - im Onlinekurs bequem zu Hause und zu einer Zeit, die Ihnen am besten passt. Dabei üben Sie regelmäßig, bestimmte Körperfunktionen selbst zu regulieren, verbessern so Ihre Stresstoleranz und steigern Ihre Leistungsfähigkeit.

Alle Übungen stehen als Download-Datei im MP3-Format bereit und lassen sich über eine App am Handy oder einen MP3-Player jederzeit abspielen. Das erleichtert Ihnen während und nach dem Kurs das kontinuierliche Üben - wo und wann immer Sie wollen.

An wen richtet sich dieser Kurs?

Autogenes Training ist eine leicht erlernbare Methode. Einsteiger sowie Fortgeschrittene können mit diesem Selbstlernkurs räumlich und zeitlich unabhängig dieses Entspannungsverfahren erlernen und alle Übungen individuell im persönlichen Lerntempo durchführen.

Anforderungen: Während der Kursphase benötigen Sie jeden Tag ein paar Minuten, um sich mit den Übungen zu beschäftigen. Planen Sie bitte Zeit dafür im Alltag ein.

Einstieg ist jederzeit möglich!

VQ3010198

Kursgebühr: 39,00 €,

L Michael Knoth

Kurs ermäßigbar: nein

-mit Voranmeldung-

Stressreduktion und Entspannung (Online-Kurs)

Flexibel lernen im Online-Selbstlernkurs

In diesem Online-Kurs vermittelt Janine Allnoch, Sportwissenschaftlerin (M.A.) und Coach, grundlegende Kompetenzen des Zeit- und Stressmanagements. Der Kurs besteht aus vier Modulen, die wöchentlich freigeschaltet werden. Die Möglichkeit der passgenauen zeitlichen Planung hierbei bietet Ihnen einen Lernprozess, der zeitunabhängig, flexibel und individuell gestaltet werden kann. Ihre persönliche Kursleiterin begleitet Sie mit einer parallelen Online-Lernberatung per E-Mail, bis drei Monate nach Kursbeginn; damit können Sie auch die Onlinebegleitung effektiv an Ihre Zeitbedürfnisse anpassen. Sie erhalten wertvolle Anregungen zur Stressreduktion im Alltag und lernen mit der Progressiven Muskelentspannung, der Atementspannung sowie dem Body Scan verschiedene einfache und an verschiedenen Orten einsetzbare Entspannungsverfahren kennen und anwenden. Sämtliche Audiodateien mit Anleitungen stehen Ihnen ein ganzes Jahr zum Selbstlernen und Vertiefen zur Verfügung - so können Sie in Ihrem eigenen Tempo lernen, jederzeit einzelne Bausteine wiederholen oder auch nochmals nachschauen, falls Sie etwas vergessen haben sollten.

Teilnahmevoraussetzung: PC mit Internetzugang, Lautsprecher, E-Mail Konto sowie grundlegende Internetkenntnisse. Der Kursbeginn ist jederzeit möglich.

VQ3010199

Kursgebühr: 39,00 €,

L Janine Allnoch

Kurs ermäßigbar: nein

-mit Voranmeldung-

Online-Vorträge die sowohl online als auch als Präsenzseminar besucht werden können:

Die Teilnahme an diesen Vorträgen ist auch per Livestream möglich. Dadurch können Sie den Vortrag ortsunabhängig, z.B. ganz bequem von zu Hause aus, ansehen und Ihre Fragen via Chat an den Dozenten stellen. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie an dem Vortrag per Liveübertragung teilnehmen möchten. Vor der Veranstaltung bekommen Sie die Einwahldaten per Mail zugesendet. Es ist ein Computer mit guter Internetverbindung nötig.

(Online-) Vortrag: Entgiftung und Entschlackung

Das Frühjahr ist die Zeit der Reinigung. Der Körper soll von Schlacken befreit werden, die sich über die langen Wintermonate angesammelt haben. Interessant ist die unterschiedliche Herangehensweise in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und der traditionellen europäischen Heilkunde (TEH).

Aus der Sicht der chinesischen Medizin sollte alles, was wir über die Nahrung aufnehmen, zwei Wege gehen. Einmal den Weg des Yang, bei dem die Nahrung im Körper "verbrannt" und in Wärme, Kraft und Bewegung umgewandelt wird (bei Verbrennung entstehen Schlacken). Dann den Weg des Yin. Hier entsteht eine wertvolle Substanz, die unserem Körper dabei hilft wertvolle Reserven aufzubauen. In der traditionellen Naturheilkunde legen wir viel Wert auf die Reinigung des Bindegewebes und der Unterstützung des Lymphsystems, unserem "Abwassersystem" im Körper. Der Vortrag von Frau Dr. Grund und Dr. Martin von Rosen beleuchtet Gemeinsamkeiten und Unterschiede der traditionellen östlichen und westlichen Medizin.

Online-Anmeldeschluss: 16.3.2018

VQ3030101 Montag 19.03.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

2,00 UE an 1 Kurstag, Kursgebühr: 6,00 €,

L Dr. med. Martin Von Rosen

Fulda; Georg-Stieler-Haus, Raum E08, Gallasiniring 1

Kurs ermäßigbar: nein

-mit Voranmeldung-

(Online-) Vortrag: Behandlung mit naturidentischen Hormonen für Frauen und Männer

Natur- oder Humanidentische Hormone sind etwas anderes als die übliche Hormonersatztherapie. Zwei Drittel aller Frauen leiden nach der Menopause unter mittelstarken oder starken Wechseljahrsbeschwerden wie Stimmungsschwankungen, Haarausfall oder Schwitzattacken. Die traditionelle Hormonersatztherapie erhöht das Risiko für Krebs, Thrombosen, Demenz u.a. Krankheiten. Da kann eine Therapie mit naturidentischen Hormonen (NIH) eine Alternative darstellen. Aber auch junge Frauen mit hormonellen Beschwerden und Männer können von der Therapie mit NIH profitieren, z.B. bei Prostatabeschwerden oder als Schutz vor Demenz und Depressionen.

Online-Anmeldeschluss: 17.4.2018

VQ3030102 Mittwoch 18.04.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

2,00 UE an 1 Kurstag, Kursgebühr: 6,00 €,

L Dr. med. Martin Von Rosen

Fulda; Georg-Stieler-Haus, Raum E08, Gallasiniring 1

Kurs ermäßigbar: nein

-mit Voranmeldung-

(Online-) Vortrag: Fasten als Möglichkeit der Gesunderhaltung

Das Fasten ist so alt wie die Menschheit. In jeder Kultur und Religion gibt es Fastenzeiten oder Fastenbräuche. In der heutigen Zeit nutzen viele Menschen das Frühjahr für eine Heilfastenkur. Tatsächlich wirkt sich das Fasten positiv auf viele Gesundheitsparameter aus und beugt chronischen Krankheiten vor. Der Vortrag beginnt bei der Geschichte des Fastens, erklärt die Wirkung des Fastens im Stoffwechsel und auf Krankheiten, verschiedene Fastenmethoden werden genannt und auf die Methode nach Buchinger wird genauer eingegangen. Die Referentin bietet ab dem 8. März 2018 eine begleitete Fastenwoche in der Gruppe an.

Online-Anmeldeschluss: 27.2.2018

VQ3050150 Mittwoch 28.02.2018, 18:30 - 20:45 Uhr

3,00 UE an 1 Kurstag, Kursgebühr: 6,00 €,

L Dr. Judith Gutberlet

Fulda; Georg-Stieler-Haus, Raum E08, Gallasiniring 1

Kurs ermäßigbar: nein

-mit Voranmeldung-

(Online-) Vortrag: Wie esse ich gesund und gewichtsbewusst?-Tipps für den Alltag

Die Redensart "Du bist, was Du isst" zeigt, dass die Ernährung unsere Gesundheit maßgeblich beeinflusst. Der Vortrag vermittelt Basiswissen zu den Nährstoffen Proteine, Eiweiß, Kohlenhydrate und dem Wasserbedarf unseres Körpers. Auch werden die folgenden Fragen beantwortet: Wie berechnen wir unseren Body-Mass-Index (BMI), den Grundumsatz und den täglichen Energiebedarf? Was ist das Delta-Prinzip? Warum macht uns zuviel Gewicht krank? Was kann ich im Alltag für meine Gesundheit tun?

Online-Anmeldeschluss: 16.02.2018

VQ3050153 Montag 19.02.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

2,00 UE an 1 Kurstag, Kursgebühr: 6,00 €,

L Dr. med. Anja Schreckenberger

Fulda; Georg-Stieler-Haus, Raum E08, Gallasiniring 1

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Kurs ermäßigbar: nein

-mit Voranmeldung-

(Online-) Vortrag: "Guter Zucker - böser Zucker" - Gibt es gesunde Alternativen

Im Durchschnitt verbraucht jede/-r Bürger/-in in Deutschland im Jahr etwa 34 kg Zucker. Das ist etwa viermal so viel wie derzeit von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen. Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass zuviel Zucker in unseren Essen und Trinken zu Übergewicht, Adipositas und auch Karies führen kann. Der Vortrag vermittelt Basiswissen zu den Nährstoffe und unterscheidet zwischen "gutem" und "bösem" Zucker. Auch werden die gängigen Süßungsmittel, Zuckeraustauschstoffe, Süßstoff und natürliche Süßungsmittel als Alternative zum Zucker vorgestellt und bewertet. Sie lernen eine Nährwertabelle zu lesen und bekommen wertvolle Tipps für Ihre Gesundheit im Alltag.

Online-Anmeldeschluss: 2.3.2018

VQ3050154 Montag 05.03.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

2,00 UE an 1 Kurstag, Kursgebühr: 6,00 €,

L Dr. med. Anja Schreckenberger

Fulda; Georg-Stieler-Haus, Raum E08, Gallasiniring 1

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Kurs ermäßigbar: nein

-mit Voranmeldung-

Diese und weitere Online-Seminare finden Sie unter www.vhs-fulda.de.