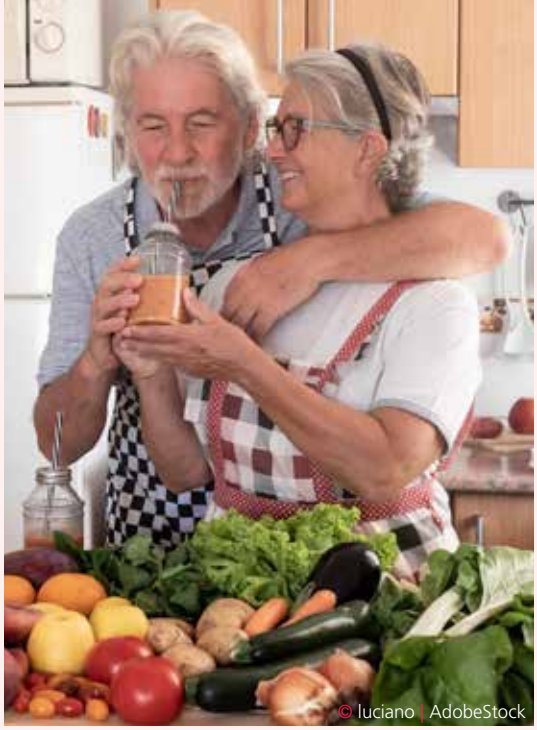
HIGHLIGHTS


© luciano | AdobeStock

Gesund und genussvoll – die richtige Ernährung im Alter
Ulrike Velte-Hoffmann

Diplom-Ökotrophologin Ulrike Velte-Hoffmann vom Ernährungszentrum Ortenau zeigt auf, was wir selbst tun können, um mit zunehmendem Alter gesund und fit zu bleiben, denn auch im Alter wirken sich eine ausgewogene Ernährung und der Genuss am Essen positiv auf unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie unser Wohlbefinden aus. Essen und Trinken sind gerade in diesem Lebensabschnitt ein wichtiges Stück Lebensqualität. Die Mahlzeiten sollen weiterhin gut schmecken, bekömmlich sein, die Gesundheit erhalten und helfen, Krankheiten vorzubeugen. Sie erhalten praktische Tipps zur Umsetzung und haben Gelegenheit, Fragen zu stellen.
Bitte melden Sie sich zu diesem Vortrag an.
Vortrag
Mi, 22.11., 19:00 Uhr | Rathaus Altenheim, Bürgersaal |
Karten an der Abendkasse: 5 Euro

Der K2 – zweithöchster Berg der Welt – Multivisionsvortrag
Bertram Rueb

© Bertram Rueb

Der K2 ist mit 8611 m der höchste Berg im Nordwesten des Karakorum-Gebirges in Südasien, auf der Grenze zwischen Pakistan und China. Nach dem Mount Everest ist er der zweithöchste Berg der Erde und gilt unter Bergsteigern als weit anspruchsvoller als der Mount Everest, wenn nicht sogar als der schwierigste aller vierzehn Achttausender.

Erleben Sie eine Reise in Bildern: der lange und beschwerliche Weg führt von der chinesischen Nordseite ins Basislager dieses majestätischen Berges. Beeindruckende Bilder zeigen eine wundervolle Gebirgswelt in unberührter Region.

Vortrag
Mi, 17.01., 19:00 Uhr |
Rathaus Altenheim, Bürgersaal
Karten an der Abendkasse: 5 Euro

Genial: Feng-Shui im eigenen Wohnraum (Online)
Interaktives Arbeiten am Grundriss Ihrer Wohnung
Gabriele Zehnle

Feng-Shui ist die chinesische Lehre der harmonischen Lebens- und Wohnraumgestaltung.
Wie kann Feng-Shui ohne wenig Aufwand bei der Raumgestaltung angewandt werden? Was bedeutet "Energiefluss" und auf was sollte geachtet werden, um den Energiefluss positiv zu beeinflussen? Was ist ein Bagua und wie wird dieses auf den Grundriss übertragen? Was gibt es in den verschiedenen Räumen zu beachten? Diese Fragen und noch viele mehr werden in diesem interaktiven Workshop beantwortet.
Sie arbeiten direkt an Ihrem eigenen Grundriss und die Feng-Shui-Grundlagen können während des Workshops auf Ihren Plan übertragen werden.
Ein Workshop für alle, die Feng-Shui näher kennenlernen möchten. Sie benötigen mehrere Kopien Ihres Grundrisses und, wenn vorhanden, eine Kopie des Lageplanes.

© Mirjam Kilter | AdobeStock

106367
Fr, 12.01., 19:00 – 22:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
VHS Webinar | 7 – 15 Teilnehmende: 29 Euro