

HIGHLIGHTS

Kerzen verzieren: hübsche Mitbringsel für verschiedene Anlässe

Silke Wortmann

In diesem Kurs verzieren wir Kerzen mit Glückwünschen für viele Gelegenheiten. Wenn die Kerzen fertig sind, werden sie individuell hübsch verpackt. Das Ideale Mitbringsel für Freunde oder zu bestimmten Anlässen. Jeder Teilnehmende gestaltet fünf Kerzen.

Materialkosten 8 € sind bar im Kurs zu entrichten

210252 | Mo, 04.11., 18:30 – 21:00 Uhr, 1 Termin, 3 UE,
8 – 12 Teilnehmende: 23 Euro | Schutterwald, Mörburgschule



© Silke Wortmann



© Elizaveta Galitckaia - Shutterstock

Klangschalenentspannung für Kinder von 8-10 Jahren

Patricia Junker

In diesem Kurs dürfen die Kinder in die Welt der Klänge eintauchen und erleben wie es sich anfühlt, wenn die Schwingungen der verschiedenen Klangschalen ihren Körper erreichen. Die Kinder kommen zur Ruhe und Entspannung stellt sich ein.

Außerdem dürfen sie spielerisch mit den Schalen in Verbindung gehen.

Vor dem Klangerlebnis lernen die Kinder ein paar Atemübungen, die ihnen helfen, den Alltag loszulassen und bei sich anzukommen.

Langhurst, Grundschule | 7 – 10 Teilnehmende: 39 Euro

301320 | Mi, ab 16.10., 16:15 – 17:15 Uhr, 6 Termine, 8 UE

301321 | Mi, ab 15.01., 16:15 – 17:15 Uhr, 6 Termine, 8 UE

Leicht und bewegt durch die Wechseljahre mit Hilfe von Natur-Mentaltraining

Claudia Junker

Sie suchen nach Wegen, wie Sie Ihre persönlichen Ziele leichter erkennen und erfüllen können, streben mehr Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit an? Und das in der Phase des Lebens, die von körperlichen und seelischen Veränderungen geprägt ist. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben und Ihre Stimmungen durch Natur-Mentaltraining positiv beeinflussen können.

Nach den Grundlagen wird das Thema Wechseljahre näher betrachtet und geeignete Lösungen für Ihre persönlichen Herausforderungen erarbeitet.

Wir sind bei diesem Kurs meist in der freien Natur – inmitten einer der wichtigsten Kraftquellen für unsere seelische und körperliche Gesundheit.



© Inside Creative Minds - Shutterstock

303071 | Fr, ab 11.10., 16:30 – 18:00 Uhr, 4 Termine, 8 UE

Langhurst, Grundschule | 6 – 8 Teilnehmende: 51 Euro

Digital fotografieren mit Exkursion: Sportfotografie – Auf der Rennbahn

Stefan Bark



© Stefan Bark

In der Fotografie können rasend schnelle Bewegungen eingefroren werden oder über „Mitzieher“ die Dynamik und Geschwindigkeit im Bild erhalten bleiben. In diesem Kurs erarbeiten wir zunächst die theoretischen Grundlagen der Sportfotografie, bevor wir diese bei einem Ausflug auf die Galopprennbahn in Iffezheim in der Praxis umsetzen.

Im abschließenden Termin werden wir dann die Ergebnisse auswerten und gemeinsam besprechen. Der Kurs richtet sich an Fotografen, die bereits einen Einstiegskurs besucht haben oder gute Grundkenntnisse mitbringen.

Der Eintrittspreis von 15 € für das SALES & RACING FESTIVAL auf der Galopprennbahn Baden-Baden ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

211635 | Mi, 16.10., 18:30 – 21:00 Uhr | So, 20.10., 12:00 – 17:00 Uhr | Mi, 23.10., 21:00 – 22:30 Uhr | 3 Termine, 13 UE |

Schutterwald, Mörburgschule | 6 – 8 Teilnehmende: 85 Euro