



Folgende Kurse beginnen den nächsten Wochen.
Anmeldungen sind noch möglich.

GESUNDHEIT

RESET 1

entspannter Kiefer – entspannter Körper

ist eine einfache, sanfte und äußerst wirksame Methode um den Kiefer und den ganzen Körper zu entspannen.

Es kann helfen bei Zähneknirschen, Schlafproblemen, Schmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsprobleme, Ohrgeräuschen und Konzentrationsproblemen. Jeder lernt die Methode an sich selbst und an anderen.

Bitte bringen sie mit: Wasser zum Trinken, Isomatte, Decke, Kissen und ein kleines Vesper.

Im Preis sind 12.-- € Manuskript enthalten.

Termin: Samstag, 10. November 2018, 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr.

Kursleiterin: Sandra Stier

Kursgebühr: 75.-- €

GESTALTEN

Weihnachtliches Basteln mit Holz für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen (Mama, Papa, Opa, Oma oder Tante dienen als helfende Hände)

Wir basteln verschiedene nützliche und dekorative Geschenke. Mindestens 3 Stücke aus Holz.

Dabei kommen Akkubohrmaschine und Ständerbohrmaschine zum Einsatz. Falls sie ein Akkubohrmaschine besitzen, bitte mitbringen.

Max. 7 Kinder und 7 Erwachsene

Kursleiterin: Angela Kunz

Kurstag: Donnerstag, 22. November 2018, 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Kursgebühr: 10.-- € (zuz. 12.-- € Materialkosten)

Schule am Hochrhein vorderer Technikraum

Vorträge:

Feng Shui – worauf es ankommt in Wohnung, Haus und Garten

In welcher Weise haben Gebäude mit unserer Vitalität, unseren Befindlichkeiten und unserem Erfolg zu tun ?
Auf welche Dinge kommt es im Feng Shui wirklich an, und was ist lediglich Stil und Geschmacksache ?

Anhand von Praxisbeispielen wird dargestellt, welche Maßnahmen umgesetzt oder unterlassen werden sollten, um das Wohlbefinden zu steigern.

Die Veranstaltung findet am **Mittwoch, 14. November 2018, 19.00 Uhr bis 21.15 Uhr, Schule am Hochrhein Lauchringen, Hohrainstraße 24, Bewegungsraum, 79787 Lauchringen,** statt.

Referent: Jochen Rubik, Feng Shui Meister, Dipl. Bauingenieur & Baubiologe

Gebühr: Es würde ein Unkostenbeitrag von 5.-- € anfallen und eine vorherige Anmeldung ist dringend erforderlich !

Der Unkostenbeitrag wird direkt vor Ort kassiert

Anmeldungen unter:

Tel. 07741 / 6095- 33,

Homepage: www.vhs-lauchringen.de

LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Vortrag zum Thema „Der Historische Faust“

Der Vortrag findet am **Montag, 12. November** um 15 Uhr im Großen Sitzungssaal des Rathauses statt. Der Raum im 1. Obergeschoss ist auch mit dem Aufzug erreichbar.

Referent ist Herr Rudolf Morath.

Der Eintritt ist frei. Selbstverständlich sind neben unseren Seniorinnen und Senioren auch sonstige Interessierte willkommen.

Fahrdienst: Ab 14.30 Uhr von den Einstiegstellen Adler und Nimmersatt und ab 14.35 Uhr von den Einstiegstellen Betreutes Wohnen im Adenauerring 12, Volksbank UL und Deutscher Kaiser. Selbstverständlich werden Sie nach dem Vortrag wieder zurück gefahren. Wenn Sie nicht in der Lage sind, zu den jeweiligen Einstiegstellen zu kommen, holen wir Sie auch zu Hause ab. In diesem Fall melden Sie sich bitte telefonisch im Rathaus an.

Die Lauchringer Spätlese bittet wieder zum Tanz!!!

Unser nächster Tanztee findet am **Donnerstag, 08.**

November im Restaurant Küssaburgblick statt.

Die Tanzveranstaltung beginnt um 15.00 Uhr. Einlass ist ab 14.00 Uhr. Für die musikalische Unterhaltung sorgt wie immer das Duo „Heinz + Heinz“. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass kein „Tanzzwang“ besteht. Wer nicht tanzen kann oder will, kann sich bei Kaffee und Kuchen oder einem Vesper unterhalten oder musikalisch unterhalten lassen.

Fahrdienst: Wer mitfahren möchte, findet sich bitte um 14.15 Uhr bei den Einstiegstellen Adler, Nimmersatt, Möbel Dick, Betreutes Wohnen Dr.-Konrad-Adenauer-Ring 12 und Deutscher Kaiser ein. Selbstverständlich werden Sie am Abend wieder zurück gefahren. Wenn Sie nicht in der Lage sind, zu den Einstiegstellen zu kommen, holen wir Sie auch zu Hause ab. In diesem Fall melden Sie sich bitte telefonisch bei den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätlese an.

Wir freuen uns, wenn Sie auch an diesem Tanztee wieder recht zahlreich teilnehmen werden und wünschen Ihnen einen kurzweiligen Nachmittag, mit guter Laune und gemütlicher Unterhaltung.

▶▶◀ Voranzeige ◀◀◀

Mehrtagesfahrt im Frühjahr 2019

29. April bis 03. Mai 2019

Provence

- Südfrankreich -

mit Ausflügen von **Avignon** nach

- Aix-en-Provence
- Arles, Nimes, Pont-du-Garde
- Camargue mit Saintes-Maries-de-la-Mer, Aigues-Mortes u.a.

Detaillierte Ausschreibung erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt.

Anmeldungen und Auskünfte:

Tel. 6095 – 31, 6095 – 33, 6095 – 32