



Auf dem richtigen Weg.
Auch bei der Gesundheit.



Die Pfalz macht sich / dich stark –
und der Kreis Südliche Weinstraße
ist dabei!

**Ausgesuchte
Veranstaltungen im
zweiten Halbjahr 2025
für die Plattform
www.resilienz-pfalz.de**

www.suedliche-weinstrasse.de

Vorwort

Gesund und munter, Dank eigener Widerstandskraft

„Seelisch gesund und zufrieden mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Das ist das Ziel der Resilienz-Initiative ‚Die Pfalz macht sich/dich stark‘. Resilienz bedeutet ‚seelische Widerstandskraft‘, und heißt für uns übersetzt: Einfach gut mit uns selbst und anderen umgehen, aktiv im Leben stehen und dabei auf Gesundheit und Wohlbefinden achten. Resilienz bedeutet, (eigene) Ressourcen zu aktivieren und einen guten Umgang mit Problemen, Stress und Krisen zu pflegen. Die gute Nachricht: Resilienz ist eine Art innere Lebenskraft und kann trainiert werden.“

(zitiert von der Webseite der Initiative „Die Pfalz macht sich/dich stark“)

Aus diesem Grund hat die Gesundheitsförderung der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße in Kooperation mit den Volkshochschulen im Landkreis Südliche Weinstraße diesen Flyer zusammengestellt, in dem ausgesuchte Veranstaltungen aufgeführt sind, die Ihnen Lust machen sollen, die eigene Widerstandskraft zu stärken.

„Es ist nicht wichtig, wie langsam du gehst, solange du nicht stehen bleibst.“

– Konfuzius

Daher ist jeder einzelne Schritt, egal wie klein dieser ist, eine Entscheidung, die Sie Richtung Gesundheit, Resilienz und Wohlbefinden bringen kann. Einfach beginnen, lautet das Motto. Und wenn es nur eine achtsame Minute am Tag ist, die bewusst die Aufmerksamkeit auf das Atmen legt. Hauptsache Sie nehmen sich die Zeit dazu.



Dietmar Seefeldt
Landrat

Yin Yoga & Klangentspannung – Entspannt in die neue Woche

Tauche ein in eine tief entspannende Yin-Yoga-Stunde, begleitet von harmonischen Klängen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Yin Yoga ist ein sanfter, meditativer Yogastil, bei dem die Positionen drei bis fünf Minuten gehalten werden, um Faszien und tiefere Gewebeschichten zu erreichen. Durch die Kombination mit Klangschalen und anderen beruhigenden Klängen wird eine besonders tiefe Entspannung gefördert. Dieser Kurs eignet sich für alle, die Stress abbauen, ihre Flexibilität verbessern und innere Ruhe finden möchten – unabhängig von Yoga-Vorkenntnissen. Komm vorbei und erlebe die wohltuende Verbindung von Bewegung, Stille und Klang! Mit Dagmar Scherthan, Yoga Lehrerin, AusZeit.

Wann: Montag, 16.30 bis 17.30 Uhr
1. September / 8. September / 16. September / 23. September / 29. September
Ort: Medienzentrum / KMS / kvhs SÜW; Lazarettstraße 40, Landau, Yoga-Raum 1. OG
Kosten: 25 Euro / 15 Euro für Beschäftigte der Kreisverwaltung für fünf Termine G 132
Anmeldung: Kreisvolkshochschule SÜW; Telefon: 06341 940-188
E-Mail: baerbel.louis@suedliche-weinstrasse.de



Altes Wissen nach Hildegard von Bingen

Die Universalgelehrte und Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) hat uns großes Wissen über Heilkräuter, Heilmethoden und einer gesunden Lebensführung hinterlassen. Sie ist bekannt und beliebt für ihre Kunst, Liederkombinationen, Texte und ist bis heute eine leuchtende Marke in der Klostermedizin. Bei einer kleinen Wanderung durch die Natur, verbunden mit einem Seminar, kommen wir der ganzheitlichen Heilkunde nach Hildegard von Bingen ein Stück näher. Es ist eine normale Kondition erforderlich.

Mit Melanie Kirsch

Wann: Freitag, 5. September, 16 bis 18 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Friedhofshalle, Im Wegel, Annweiler am Trifels, Queichhambach
Kosten: 12 Euro
Kurs: U 205
Anmeldung: vhs Annweiler, Telefon: 06346 301-218

Pilz-Lehrwanderung im Genussland Edenkoben

Pilze in Büchern nachzulesen ist eine Sache. Sie in der Natur dann auch zu erkennen, eine andere. Bei seinen Lehrwanderungen erklärt der Pilzsachverständige und PilzCoach Tobias Alexander-Traulich die wichtigsten Merkmale zur Pilzbestimmung anhand des aktuellen Pilz-Vorkommens. Dabei wird insbesondere auf die Ökologie der Pilze sowie auf die Unterscheidung von Speise- und Giftpilzen eingegangen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung & festes Schuhwerk, Notizblock und Schreibutensilien, Essen und Trinken sowie gegebenenfalls Pilzkorb / Baumwolltasche, (Pilz-)Messer, Bestimmungsbuch. Mit Tobias Alexander-Traulich, PilzCoach, Pilzsachverständiger

Wann: Freitag, 5. September, 13 bis 16 Uhr
Ort: Medienzentrum / KMS / kvhs SÜW, Konferenzraum
 Lazarettstraße 40, Landau, 1. OG
Kosten: 20 Euro
Kurs: U 410
Treffpunkt: Parkplatz an der Bushaltestelle „Abzw. Amicitia-Hütte“,
Anmeldung: vhs Edenkoben, E-Mail an vhs@vg-edenkoben.de

Nordic Walking

Wollten Sie schon immer mal Nordic Walking ausprobieren? Dann kommen Sie zu dem Kurs und lernen Sie die Technik. Nordic Walking ist eine besonders effektive Bewegungsform, von dem Körper und Seele enorm profitieren: Es ist leicht und schnell erlernbar, löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und hilft als ideales Outdoor-Training bei der Gewichtsreduktion und beim Muskelaufbau. Der 6-wöchige Kurs richtet sich an Anfänger und Sie lernen dabei: den Grundschrift – wie geht es richtig, leichter anfangen in vier Schritten, die richtige Nordic-Walking-Technik sowie Übungen fürs Aufwärmen, Kräftigen und Abkühlen. Das Gelernte setzen wir dann in die Praxis um. Bitte mitbringen: Stöcke, wettergerechte Kleidung, bequeme Schuhe sowie Motivation und gute Laune. Mit Irina Fuchs

Für Einsteigerinnen und Einsteiger in Offenbach – ein Termin

Wann: Freitag, 12. September, 9 bis 12 Uhr
Ort: Freidhof Oberdorf, Nähe Obsthof Wicke, 76879 Hochstadt
Kosten: 16,40 Euro für einen Vormittag
Kurs: G 800
Anmeldung: vhs Offenbach, Telefon: 06348 986-180

Für Einsteigerinnen und Einsteiger in Herxheim – sechs Termine

Wann: Freitag 31. Oktober / 7. November / 14. November / 21. November / 28. November / 5. Dezember, jeweils von 10 bis 11 Uhr
Ort: Treffpunkt: Grillhütte Herxheim „Am Kleinwald“, 76863 Herxheim
Kosten: 45 Euro (bis fünf Teilnehmende), 40 Euro (ab sechs Teilnehmende)
Kurs: G 509
Anmeldung: vhs Herxheim, Telefon: 07276 501-106

Hatha Yoga für Anfänger*innen – Sanfter Einstieg in die Welt des Yoga

Tauche ein in die wohltuende Praxis des Hatha Yoga! Dieser Kurs bietet dir eine ruhige und strukturierte Einführung in die Grundlagen, perfekt für Anfängerinnen oder Wiedereinsteigerinnen. Ankommen & Atemübungen – Sanfte Atemtechniken zur Entspannung und Fokussierung, ebenso eine Heranführung an klassische Asanas – Grundlagen der Körperhaltungen für mehr Beweglichkeit und Kraft. Abschlussentspannung – Tiefenentspannung für innere Ruhe und Wohlbefinden. Dieser Kurs wird dir helfen, deinen Körper und Geist in Einklang zu bringen und die positiven Effekte von Yoga zu erfahren. Egal, ob du deine Beweglichkeit verbessern, Stress abbauen oder einfach mehr Ausgeglichenheit in deinen Alltag bringen möchtest – hier bist du genau richtig! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Mit Annika Tiebel-Fassbender

Bitte mitbringen / tragen: bequeme Kleidung, Sportmatte, Sitzkissen und Decke

Wann: 15. September bis einschließlich 8. Dezember, jeweils von 19 bis 20.30 Uhr
Ort: Vereinsheim „Alte Milchzentrale“, Niederhohlstr. 27, 76863 Herxheim
Kosten: 96 Euro (bis sechs Teilnehmende), 88 Euro ab sieben Teilnehmende
Kurs: G 581
Anmeldung: vhs Herxheim: Telefon: 07276 501-106

Geistig fit – Training fürs Gehirn

Der Knoten im Taschentuch ist out, Bewegung für Körper und Geist sind in. Nach dem Motto: Wer rastet der rostet, fordern Sie in diesen Workshops Ihre grauen Zellen mit dem mentalen Aktivierungstraining heraus. Dieses wissenschaftlich belegte Gedächtnistraining ist einfacher als Sie denken, ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen und für jedes Alter geeignet. Mit viel Spaß und Freude werden wir in netter Gruppenatmosphäre Übungen kennenlernen, welche Konzentration, Reaktionsvermögen, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit trainieren. Diese Funktionen sind in vielen Lebensbereichen unerlässlich. Mit Ursula Eberle, MAT®-Trainerin

Wann: Samstag, 20. September, 10 bis 13 Uhr
Ort: Altes Rathaus, Weinstraße 86, 67480 Edenkoben
Kosten: 22 Euro, bitte 2,50 Euro Materialkosten bar, Stifte und etwas zu trinken mitbringen
Kurs: G 446
Anmeldung: vhs Edenkoben, E-Mail an vhs@vg-edenkoben.de

Jeder Mensch kann klingen – Gesangsworkshop für Jedermann und Jedefrau

Das „Instrument“ Stimme ist der ganze Mensch (Stimme, Atem, Sprache, Körper). In diesem Workshop werden die natürlichen stimmlichen Anlagen durch vielfältige Übungen gefördert. In gelöster Atmosphäre entdecken die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie viel Freude es macht, die eigene Stimme und ihre Möglichkeiten kennen zu lernen und zu entfalten. Nach einer individuellen Typbestimmung und einfachen Stimm- und Tonübungen erfreuen wir uns am freien Singen, mit und ohne Playback-Musik. Wir versuchen uns mehrstimmig und entdecken Musikalität, Rhythmus und Ausdruck. Verbunden mit der richtigen Atemtechnik erleben wir unsere Stimme klangvoll und leicht. Notenkenntnisse oder sonstige musikalischen Voraussetzungen sind dazu nicht nötig. **Mit Manuela Pannek, Gesangslehrerin und Vocalcoach**

Wann: Samstag, 11. Oktober, 9.30 bis 16 Uhr
Ort: Vereinsheim „Alte Milchzentrale“, Niederhohlstr. 27, 76863 Herxheim
Kosten: 38 Euro
Kurs: M 581
Anmeldung: vhs Herxheim, Telefon: 07276 501-106

Essbare Wildpflanzen im Herbst – Wildpflanzenerkundung!

Wir streifen durch die Natur und entdecken, welche Pflanzen uns als Nahrung dienen können. Es gibt Spürübungen, was uns verträglich ist. Wir testen den Geschmack von Wurzeln und wilden Früchten. Nach dieser Exkursion wissen wir, dass wir in der Pfalz mit Wildpflanzen überleben könnten. **Mit Elisabeth Horbach.**

Wann: Freitag, 17. September, 14 bis 16 Uhr
Ort: Nähe Anweiler, wird noch bekanntgegeben.
Kosten: 10 Euro
Kurs: U 203
Anmeldung: vhs Anweiler, Telefon: 06346 301-218



Detox oder Entgiftungs-Gymnastik

Das Lymphsystem ist ein zentrales Element unseres Körpers, das überschüssige Flüssigkeit abtransportiert, Schadstoffe ausscheidet und das Immunsystem stärkt. Über ein weit verzweigtes Netzwerk von Lymphgefäßen und Lymphknoten transportiert es Gewebeflüssigkeit und filtert schädliche Stoffe. Ein aktiver Lymphfluss unterstützt die natürliche Entgiftung und stärkt die Abwehrkräfte. Gleichzeitig trägt er dazu bei, Spannungsgefühle im Gewebe zu lindern. Es gibt einfache Möglichkeiten, den Lymphfluss zu fördern. In diesem Kurs erlernen Sie alltagstaugliche Übungen zur Steigerung des Lymphflusses sowie einfache Techniken der Selbstmassage. Dadurch können Sie Ihr Wohlbefinden erhöhen und Ihre Gesundheit fördern. Ebenso werden verschiedene Entspannungsmethoden zur praktischen Anwendung vorgestellt, um Körper und Seele in Einklang zu bringen. **Mit Irina Fuchs, Entspannungspädagogin**

Wann: Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Termine: 4. November / 12. November / 18. November / 25. November
Ort: Medienzentrum / KMS/ kvhs SÜW Lazarettstraße 40, Landau, Yoga-Raum 1. OG
Kosten: 30 Euro (bis sieben Teilnehmende) / 19 Euro ab acht Teilnehmende für fünf Termine
Kurs: G 132
Anmeldung: Kreisvolkshochschule SÜW, Telefon: 06341 940-188
 E-Mail: baerbel.louis@suedliche-weinstrasse.de



Wanderung „Lachen zwischen Weinbergen“

Wir spazieren beschwingt und heiter durch die Weinberge. Ruhige, meditative Übungen wechseln sich ab mit leichten, spielerischen Übungen aus dem Lachyoga. Denn, wer viel lacht, geht gesünder und lebensfroher durchs Leben. Lachen stärkt das Immunsystem und sorgt für viel Spaß und gute Laune. Die Lach- und Atemübungen erfordern keine Vorkenntnisse und sind an der frischen Luft noch effektiver. Mit festen Schuhen und dem Wetter angepasster Kleidung kann es bei jedem Wetter losgehen. Die Wanderung ist für alle geeignet, die leichte Wege gut bewältigen können. **Mit Karin Trieb**

Wann: Samstag, 8. November, 14 bis 16 Uhr
 Samstag, 17. Mai, 15 bis 17 Uhr
Ort: Treffpunkt Schwimmbad Edesheim
Kosten: 15 Euro je Termin
Anmeldung: vhs Edenkoben, E-Mail an vhs@vg-edenkoben.de

Selbstreflexion durch intuitives Malen – Lebensveränderungen kreativ begegnen

Lebensveränderungen können uns aus unserer Mitte werfen und aus dem Gleichgewicht bringen. In diesem Kurs erhalten Sie verschiedene Malaufgaben, die es ermöglichen, spielerisch an die sich daraus ergebenden Fragen und Herausforderungen heranzugehen. Die Malaufgaben ermöglichen ein Erkennen der eigenen Situation. Darauf folgt das Erarbeiten der Akzeptanz dieser Lebensveränderung und schließlich das Entdecken von (Lösungs-) Möglichkeiten. Sie malen intuitiv, sodass in Ihren Bildern die Gefühle und Gedanken symbolisch zum Ausdruck gebracht werden. Die anschließende Bildbesprechung kann neue Erkenntnisse aufzeigen und gibt Hinweise zu denkbaren Lösungsansätzen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und Sie müssen weder malen noch zeichnen können. Wichtiger Hinweis: Der Kurs zielt ab auf das Erlernen bestimmter Reflexions-Techniken. Es ist kein therapeutisches Angebot. **Mit Simone Wagner**

Wann: Freitag, 21. November / 28. November / 5. Dezember, jeweils von 17 bis 20 Uhr
Ort: Gymnasium Edenkoben, Weinstraße 134, Raum N 06, EG, 67480 Edenkoben
Kosten: 72 Euro
Kurs: P 432
Anmeldung: vhs Edenkoben, E-Mail an vhs@vg-edenkoben.de

Präsent im Leben

Sie möchten selbstbewusst Ihren Alltag meistern? Anderen Menschen mit Stärke, Klarheit und Selbstvertrauen begegnen? Und die schönen Momente einfach genießen, ohne dauernd drängende Probleme zu wälzen? Der Schlüssel für all diese Anliegen ist die Entfaltung der eigenen Präsenz. In diesem Kurs werden wir gemeinsam erarbeiten, was es bedeutet, „hier“ oder eben präsent zu sein. Es werden in Theorie und Praxis Methoden vermittelt, welche Ihnen ermöglichen, die Strukturen Ihres eigenen Bewusstseins und Denken besser kennen und verstehen zu lernen. Wir durchleuchten die Mechanismen der Ablenkungen und entwickeln erste Schritte zum Erlangen Ihrer inneren Unabhängigkeit. Sie sollten in der Lage sein selbst zu entscheiden, wie äußere Situationen auf Ihren Geist und Ihr Gemüt wirken. Dann sind Sie innerlich frei und können ein wahrhaft selbstbestimmtes Leben führen! **Mit Stefan Gabriel Dip. Sozialpäd., Coach (DGfC) Teamentwickler (ARS)**

Wann: Donnerstag, 22. November, 18.30 bis 20 Uhr
Ort: Gymnasium Edenkoben, Weinstraße 134, Raum N 06, EG, 67480 Edenkoben
Kosten: 20 Euro für zwei Unterrichtseinheiten
Kurs: P 491
Anmeldung: vhs Edenkoben, E-Mail an vhs@vg-edenkoben.de

Der Körper ist ein Zuhause zum Wohlfühlen

Für jeden Menschen ist sein Zuhause der Ort, an dem man sich am wohlsten fühlt, sich entspannen und man selbst sein kann. Durch gesunde Ernährung und Balance zwischen Bewegung und Entspannung bringen Sie Körper, Geist und Seele in Harmonie. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung sowie derer Anwendungen im Alltag, außerdem wie wir Energie und Kraft tanken sowie Tipps für einen bewegten Alltag und Entspannungsmethoden, die Sie dabei unterstützen, sich wohlzufühlen. **Mit Irina Fuchs**

Wann: Mittwoch, 26. November, 18.30 bis 20 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Leonhard-Peters-Str. 3, 76863 Herxheim
Kosten: 8 Euro
Kurs: G 508
Anmeldung: vhs Herxheim, Telefon: 07276 501-106

Genuss ohne Reue – schmerzfrei und beweglich: Arthrose Kochkurs für Genießerinnen und Genießer

Möchten Sie lieber mehr essen und weniger wiegen und wieder schmerzfrei und beweglicher werden? Der Arthrose-Kochkurs für Genießer bietet Hilfe für eine Ernährungsumstellung nicht nur bei Arthrose, sondern bei allen rheumatischen Erkrankungen, wie z. B. auch bei Arthritis, Bandscheibenschäden, Fibromyalgie und Osteoporose. Je nach Teilnehmerzahl werden sechs bis acht gelenkfreundliche, schmackhafte Gerichte zubereitet.

Sie erhalten wertvolle Informationen über die Ursachen der Arthrose und erfahren, was Sie selbst tun können, um Ihr Krankheitsbild zu bessern und Ihre Krankheitssymptome zu verringern, im besten Falle sogar ganz zu verlieren. Die Arthrose-Ernährung führt auch zu einer raschen Besserung der Krankheitssymptome bei anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, wie z. B. Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Gicht, Allergien, Darmerkrankungen und anderen. Die ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin und Buchautorin **Inge Maria Hammerschmidt** zeigt in dem Kurs Wege auf, wie Sie wieder zu mehr Gesundheit und Lebensqualität gelangen.

Bitte mitbringen: Getränk, Gefäß für Reste, Schürze, scharfes Messer, Rührgerät, Pürierstab, eventuell Waage.

Wann: Donnerstag, 22. November, 18.30 bis 20 Uhr
 Sonntag, 24. August, 14 bis 17 Uhr
Ort: Paul-Gillet-RS+, Orientierungsstufengebäude, ehemals Hauptschule, Weinstraße 132, Schulküche, 67480 Edenkoben
Kosten: 20 Euro
Kurs: H 450
Anmeldung: vhs Edenkoben, E-Mail an vhs@vg-edenkoben.de

Lichterstadt: Ein Kreativkurs

Aus Blockbodenbeuteln schneiden Sie unter Anleitung verschiedene Lichterhäuschen, die, mit einer Lichterkette oder Teelichter versehen, eine weihnachtliche Stimmung auf der Fensterbank oder den Tisch bringen. **Mit Jürgen Beiner**

Bitte mitbringen: Büroklammern, Bleistift, spitze Schere und doppelseitiges Klebeband 0,5 cm Breite oder Klebestift, Glitzersterne und Lackstifte Gold oder Silber, schmales Glitzer-Tape. **Mit Jürgen Beiner**

Wann: Freitag, 22. November, 18.30 bis 21 Uhr
Ort: Vereinsheim „Alte Milchzentrale“, Niederhohlstr. 27, 76863 Herxheim
Kosten: 16 Euro, bitte 6 Euro für das Material in bar mitbringen
Kurs: K 534
Anmeldung: vhs Herxheim, Telefon: 07276 501-106

Barbara Dees vom Büro des Landrats hat in ihrer Funktion als Betriebliche Gesundheitsbeauftragte der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße diese Veranstaltungsübersicht für die Webseite der Initiative „Die Pfalz macht sich/dich stark. Wege zur Resilienz“ zusammengestellt.

Die Angebote stehen auch auf der Webseite der Initiative unter www.resilienz-pfalz.de (bitte auf Region Landau klicken).

Kontakt: Telefonisch unter 06341 940-480 oder per E-Mail an Barbara.Dees@suedliche-weinstrasse.de

Die Angebote entstammen dem Programm der Volkshochschulen im Landkreis Südliche Weinstraße. Diese sind auch die Veranstalterinnen. **Weitere Angebote zu Gesundheit, Bewegung und anderen Lebensbereichen gibt es online zu entdecken unter <https://vhs-suew.de>**

