

Qigong & Klang

Sanfte Bewegung, bewusster Atem und harmonische Klänge laden dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu schöpfen. In diesem Kurs tauchen wir Schritt für Schritt in das 5-Elemente-Qigong ein. Nach einem achtsamen Ankommen und einem leichten Warm-up folgen fließende Qigong-Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, innerer Balance und Stressreduktion. Eine wohlthuende Klangmeditation rundet jede Einheit ab und unterstützt tiefe Entspannung.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet.

Annette Kalusche, Entspannungspädagogin

Merenberg-Reichenborn Dorfgemeinschaftshaus

Mittwoch, 21.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

5 Termine

43,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

49,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

57,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

2-62-1-43102

NEU!

Suppen und Eintöpfe einmal anders

Herzhaft und Deftig - mit vielen Tricks und Infos zu diesem leckeren Thema



An diesem Abend kochen Sie gemeinsam mit unserem langjährigen Kochkursdozenten Rainer Knuppertz ganz besondere, von ihm ausgewählte und für gut befundene Gerichte.

Rainer Knuppertz, langjähriger vhs-Dozent

Merenberg, Albert-Wagner-Schule

Dienstag, 27.10.2026, 18:30 - 22:00 Uhr

1 Termin

27,00 € (ab 7 Teilnehmer/-innen)

32,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

38,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 13,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Handtuch, Geschirrtuch und Behälter mit Deckel

2-62-1-43602

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt eigenverantwortlich und kann kein Therapieersatz sein.
Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte vor der Anmeldung Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Bogenschießen für Einsteiger-Schnupperkurs

Mit einem Schnupperkurs hast du die Möglichkeit, mit dem intuitiven Bogenschießen in Kontakt zu kommen und erste Einblicke in diese Art des Umgangs mit Pfeil und Bogen zu erhalten. Daher ist ein Schnupperkurs für dich als Anfänger besonders geeignet. Eine eigene Ausrüstung ist hier nicht erforderlich, sondern wird gestellt.

Du lernst im Schnupperkurs die grundlegende Technik im Umgang mit dem Bogen und nutzt die Einheit von Körper und Bogen zum Zielen ganz ohne technische Hilfsmittel. So führst du deine ersten eigenen Schüsse durch und wirst schnell spüren können, was das Bogenschießen "mit dir macht" und wie viel Freude es bereitet. Inhalte dieses Schnupperkurs sind:

- Einweisung in die Grundlagen des sicheren Umgangs mit Pfeil und Bogen
- die richtige Körperhaltung und Ausrichtung zum Ziel
- Hinführung und Begleitung zum ersten Schuss / bei den ersten Schüssen
- verschiedene Ziele, Spiele bzw. Zielaufgaben

Spüre dich selbst im Prozess des Bogenschießens, vertraue dir und deiner Intuition und dann lass los!

Elke Fischer, Erzieherin, Selbstbewusstseins- & Resilienztrainerin, Eltern- u. Familiencoach

Merenberg, Bogenschießplatz

Donnerstag, 24.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

2 Termine

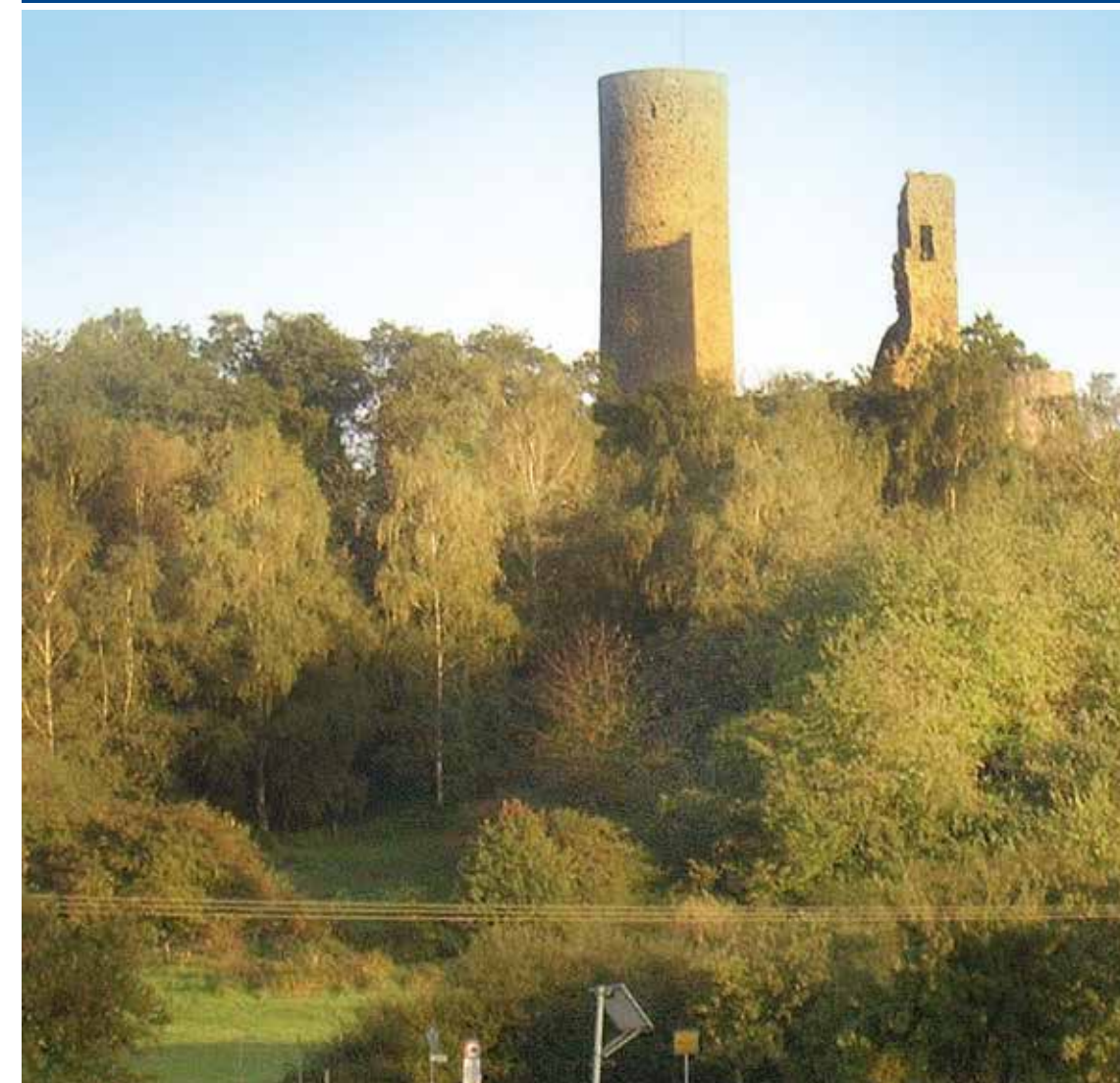
28,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen:

15 Euro Leihgebühr für Pfeile und Bogen (bar im Kurs zu zahlen)

10 Euro Gebühr bei Verlust oder Bruch eines Pfeils (bar im Kurs zu zahlen)

NEU!



Anmeldung (zu richten an die Außenstellenleitung)

Zu folgendem(r) Kurs/Seminar/Fahrt melde ich mich / mein Kind verbindlich an:

Kurs-Nr.: _____ Bezeichnung: _____

Kurs-Nr.: _____ Bezeichnung: _____

Name: _____ Geb.-Datum: _____

Vorname: _____

c/o _____
Name des Erziehungsberechtigten (Name / Vorname) bei Anmeldung Minderjähriger

Anschrift: _____
Straße/Hausnummer PLZ/Wohnort

Telefon: _____ Fax: _____
(privat) (dienstlich)

Mobil-Nr.: _____ ☐ Benachrichtigung per SMS gewünscht!

E-Mail: _____ ☐ Newsletter ☐ ja ☐ nein

Die Gebührenerhebung erfolgt per Lastschriftverfahren.

Ich bin mit der Abbuchung der Kursgebühren von meinem Konto einverstanden:

Name der Bank Bankleitzahl Konto-Nummer

_____ oder IBAN und BIC

Kontoinhaber Unterschrift Datum

Mit der Unterschrift stimme ich verbindlich den AGB und Datenschutzbestimmungen zu.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. An-/Weitermeldung

Jede An-/Weitermeldung ist verbindlich und mit der Zahlungspflicht der Kursgebühr verbunden.

2. Gebührenzahlung

Im Falle einer Einzugsermächtigung wird die fällige Gebühr kurz nach Kursbeginn eingezogen. - Barzahlungen sind in den Geschäftsstellen in Limburg und Weilburg möglich.

3. Nichterreichung der Mindestteilnehmerzahl

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, behält sich die Volkshochschule eine Kursabsage vor. Alternativ dazu sind eine Erhöhung der Kursgebühr bzw. eine Reduzierung der Kursdauer möglich, dies geschieht jeweils in Abstimmung mit den Teilnehmenden.

4. Abmeldungen durch Teilnehmer*innen

Kostenfreie Abmeldungen sind bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn möglich. Bei späteren Abmeldungen ist die Erstattung von Kursgebühren nur in Kulanzfällen möglich.

5. Räumlichkeiten

Die KVHS arbeitet häufig in Räumen anderer Institutionen. Die Teilnehmer*innen müssen deshalb die Räume und alle Einrichtungen schonend behandeln und am Ende des Kurstages die vorgefundene Ordnung wieder herstellen.

6. Verbraucherschutz

Von uns erhobene Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. - In unseren Kursen darf nicht für Produkte, Methoden oder Veranstaltungen Dritter geworben werden.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der KVHS sind in ausführlicher Form auf der Homepage www.vhs-limburg-weilburg.de einsehbar.

Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg

Diezer Straße 35 · 65549 Limburg · Tel.: 06431 9116-0 · Fax: 06431 9116-19

Kreissparkasse Limburg	IBAN: DE29 5115 0018 0000 0691 04	BIC: HELADEF1LIM
Kreissparkasse Weilburg	IBAN: DE50 5115 1919 0100 0010 07	BIC: HELADEF1WEI

Willkommen in den Wechseljahren

Naturheilkundliche Behandlungen während der Zeit des Wechsels und Neubeginns

Eine neue Balance finden.

Meine Angebote sind an Frauen gerichtet,

- die sich auf die Wechseljahre vorbereiten möchten,
- die bereits "mittendrin" sind und diejenigen,
- die sie im Nachhinein verstehen möchten.

Lernen Sie Alternativen zur Hormongabe sowie Linderung der „Begleiterscheinungen“ in Form von Homöopathie, Phytotherapie und der therapeutischen Frauenmassage kennen.

Wir widmen uns außerdem der Tinkturherstellung mit den Frauenkräutern, die "Frau" gerade braucht.

Claudia Schäfer, staatlich anerkannte Heilpraktikerin, Kräuterkundige (zertif.)

Merenberg, Evangelisches Gemeindezentrum, Vortragssaal

Montag, 02.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin

18,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

21,00 € (bei 7 Teilnehmerinnen)

24,00 € (bei 6 Teilnehmerinnen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, zwei Schraubgläser

Hatha Yoga



Yoga ist das älteste Übungssystem der Welt - ein ganzheitliches Übungssystem aus dem alten Indien, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Es ist ausgezeichnet für die Gesunderhaltung unseres Körpers und kann von jedem Menschen unabhängig von Alter und körperlichen Voraussetzungen praktiziert werden. Regelmäßiges Üben stärkt das Selbstbewusstsein, die Vitalität und schafft einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

Christa Weymann, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin, Massagetherapeutin
Merenberg, Albert-Wagner-Schule, Turnhalle
12 Termine
77,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

86,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)

96,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke/Matte, Wollsocken

Mittwoch, 09.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Mittwoch, 09.09.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Gebührenerstattung durch die Krankenkassen

Da es zum Teil Unterschiede in der Anerkennungspraxis sowie in der Höhe der Bezuschussung bei den einzelnen Kassen gibt, erkundigen Sie sich deshalb vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihr persönlicher Kurs zu den anerkannten Kursen gehört. Die Entscheidung über die Förderung der einzelnen Kurse liegt ausschließlich im Ermessen der Krankenkasse. Die KVHS hat keinen Einfluss auf die Entscheidung! Für die anerkannten Kurse stellt Ihnen die KVHS eine spezielle Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Zur Erstattung muss diese Bescheinigung mit dem Zahlungsbeleg nach Kursende bei Ihrer Krankenkasse eingereicht werden.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt eigenverantwortlich und kann kein Therapieersatz sein.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte vor der Anmeldung Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Unser Kursangebot entspricht den Kriterien des Qualitätsmanagements, das über die Fördergrundsätze der Kassen qualitativ hinausgeht. Auch die nach §20 SGB V nicht anerkannten Kurse sind qualitativ gleich- und hochwertig und präventiv wirksam.

Feldenkrais® (Bewusstheit durch Bewegung) mit Nordic Walking



Der Bewegungspraktiker Thomas Hanna hat herausgefunden, dass Stress zu reflexartigen Verkrampfungen führt, die wir nicht mehr auflösen können. Unsere Muskeln sind auf Festhalten programmiert und haben das Loslassen verlernt. Steifheit, Schmerz, Ateinschränkung, Erschöpfung, Bluthochdruck und Kreislaufstörungen sind die bekanntesten Folgen dieses verhängnisvollen Zustandes.

Sensomotorics nach Beate Hagen® stellt die willkürliche Muskelsteuerung über Bewegungen wieder her, baut neuromuskulären Stress ab und macht Wirbelsäule und Gelenke wieder mobil. Das ist ein Verjüngungsprozess, der in jedem Alter möglich ist und den Sie in diesem Kurs erlernen werden.

Yvonne Seifert, Feldenkrais®-Lehrerin und Gesundheitscoach

Merenberg, Albert-Wagner-Schule, Turnhalle

Samstag, 07.11.2026, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Termin

42,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

48,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

56,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: warme bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Nordic Walking-Stöcke

KAHA® - langsame fließende Bewegung führen zu innerer Ruhe

KAHA® bedeutet „stark“ oder „energiegeladen“. Langsame und fließende Bewegungen gehen ineinander über und bilden eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. KAHAs® kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Elemente sind inspiriert unter anderem von Qi Gong, Taiji und Yoga. Unterstützt wird die Wirkung der Bewegungen durch Musik unter anderem aus Neuseeland und Hawaii. Für eine Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. KAHAs® ist für Anfänger*innen als auch Wiedereinsteiger*innen jeden Alters und Geschlechts geeignet.

Katrin Bausch, KAHAs®-Aroha®-Instructorin

Merenberg, Albert-Wagner-Schule, Turnhalle

Donnerstag, 22.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

8 Termine

45,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

51,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

60,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Sportbekleidung und Getränk

Wir suchen Sie! Haben Sie Interesse, als Kursleitung an der vhs tätig zu werden und Ihre Fachkenntnisse an unsere Teilnehmer/-innen zu vermitteln?

Haben Sie Interesse? Dann senden Sie Ihre Bewerbung an:

vhs Limburg-Weilburg, Diezer Straße 33, 65549 Limburg oder per Mail an schenk@vhs-limburg-weilburg.de.