

[www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)  
[anmeldung@vhs-wiesbaden.de](mailto:anmeldung@vhs-wiesbaden.de)  
Telefon: 0611-9889-0

#### Gesund durch den Novemberregen

Der Herbst hat sich dieses Jahr Zeit gelassen, aber jetzt ist er voll angekommen. Der Himmel tröpfelt zwar in Grau, aber das heißt nicht, dass das auch für die Stimmung gelten muss. Gerade jetzt ist es wichtig, für die Gesundheit zu sorgen oder einfach einmal etwas Neues auszuprobieren. Die vhs Wiesbaden e.V. hilft dabei mit vielen neuen Angeboten. Wir wünschen viel Spaß dabei, Ihr Fachbereich Gesundheit

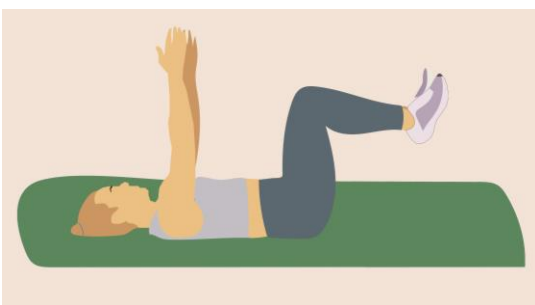
Alle **Kurse** des Fachbereichs Gesundheit und Natur finden Sie im aktuellen Herbstprogramm, hier zum [Download](#) oder im Netz unter [www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de).

Unser **Newsletter** „Gesundheit und Natur“ erscheint einmal im Monat mit neuen Kursen und Angeboten. Wenn Sie die aktuellen Infos einfach, kostenfrei und unverbindlich in Ihre Mailbox bekommen möchten, klicken Sie [hier](#).



#### BECKENBODENTRAINING

**B84180: 6 Abende, ab 01.11.2023, 19:15-20:15 Uhr im Europaviertel**



Ein schwacher Beckenboden kann Störungen, wie die Senkung von Gebärmutter und Blase oder Harnabgang, verursachen, die die Betroffenen sehr belasten. In diesem Kurs lernen Sie die Anatomie und Funktionsweise des Beckenbodens kennen und üben Möglichkeiten zu seiner Kräftigung, Entspannung und zur Entlastung im Alltag. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

#### SELBSTVERTEIDIGUNG SCHNUPPERN UND KURS

**B86726: 1 Nachmittag, 04.11.2023, 14-17:00 Uhr im Europaviertel**

**B86270: 5 Abende, ab 07.11.2023, 20:00-21:30 Uhr**

Selbstverteidigung beginnt schon im Kopf und niemand ist völlig wehrlos! Erhalten Sie einen ersten Einblick in de-eskalierendes Auftreten, Verhalten und Rhetorik, ergänzt durch Ju-Jutsu-Techniken (die moderne Form des Jiu-Jitsus). Die Kurse eignen sich für alle ab 16 Jahren. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)





## HAIRSTYLING: LOCKEN-WELLEN-GLATTE STRÄHNEN

**B82050: 1 Tag, So, 26.11.2023, 09:00-16:00 Uhr im Europaviertel**

Wie pflege ich meine Haare richtig? Was steht mir? Welche Möglichkeiten habe ich selbst, einfach mal eine ganz andere Frisur zu machen? Antworten auf diese Fragen gibt es hier im Kurs. Mit viel Spaß erfinden wir unseren Typ neu und verändern damit auch unser Wohlbefinden und unsere Wirkung auf andere. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

## RESILIENZ – WAS UNS STARK MACHT

**B83130: 1 Abend, 27.11.2023, 19:00 Uhr im Europaviertel**

Was befähigt manche Menschen dazu, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen? In der Psychologie nennt man diese Fähigkeit Resilienz. Dabei handelt es sich um keine angeborene Eigenschaft, sondern sie entwickelt sich in einem ständigen Austausch zwischen der Person und dem Umfeld. Mehr über Resilienz und wie Sie Ihre eigenen inneren Stärken leben und nutzen können, erfahren Sie an diesem Abend. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



## NACHHALTIGER LEBEN – WENIGER IST MEHR

**B80315: 1 Abend, 27.11.2023, 18:00 Uhr im Europaviertel**



Verbringen Sie auch Stunden mit Aufräumen und Suchen von irgendwelchen Dingen? Manchmal ist weniger mehr: weniger Dinge bedeuten mehr Zeit, Klarheit, Geld und Lebensqualität. Dieser Kurs hilft, uns zu reflektieren. Sie bekommen jede Menge Tipps, wie ein Leben mit dem, was man braucht und ohne Überflüssiges gestaltet werden kann. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

## ACHTSAMER ADVENT

**Stressfrei durch die Weihnachtszeit**

**B83160: 1 Tag, 26.11.2023 10:00-17:00 im Europaviertel**

Weihnachten steht schon fast vor der Tür! Geschenke kaufen, Plätzchen backen... ehe wir es bemerken, ist die Adventszeit wieder vorbei. Doch nicht in diesem Jahr, denn wir machen es uns so richtig gemütlich. Mithilfe kleiner Übungen lernen wir, uns vom Trubel um uns herum nicht stressen zu lassen und eignen uns Achtsamkeitstechniken an, um die Zeit im Advent und im neuen Jahr so richtig zu genießen.

[Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



**VIelen DANK FÜR IHR INTERESSE!**

**IHR FACHBEREICH GESUNDHEIT UND NATUR**

Impressum • Datenschutzerklärung • AGB