



Klangmeditation

Klangmeditation mit tibetischen Klangschalen, Gong und anderen Klanginstrumenten bietet die Möglichkeit, Stress und Anspannungen des Alltags loszulassen, nur durch aktives NICHTSTUN und ZUHÖREN. Klangschalen gehören zu den ältesten Musikinstrumenten der Welt, sie können nicht nur auf dem Körper positioniert, sondern auch abseits des Körpers angespielt eine wohltuende Wirkung erzielen.

Leitung: Kurt Greuter

Termin1: **U29-7202**, Do, 01.02.24, 19:00 - 20:40 Uhr

Termin2: **U29-7203**, Do, 04.04.24, 19:00 - 20:40 Uhr

Ort: Mittelschule Untermarkt, Untermarkt 32

Kosten: jeweils € 19,-

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke sowie die Bereitschaft, sich auf Klänge und deren Wirkung einzulassen

Tierisch glücklich - artgerechte Tierhaltung und Beschäftigungsideen (alle Tierarten) U29-3101

Ihr Tier ist nicht ausgelastet und wird kreativ? Manche unerwünschten Verhaltensweisen entstehen durch Langeweile. Ihre Katze plündert die Vorratskammer, Ihr Hund buddelt Löcher im Garten oder Ihr Pferd kaut ständig am Strick? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie das Umfeld eines Tieres interessanter gestalten können und somit Langeweile vermeiden. Denn je weiter wir von der Natur des Tieres entfernt sind, desto eher entstehen Probleme. Wir sprechen über eine optimale Haltung und basteln anschließend Beschäftigung (Enrichment) für die Tiere.

Leitung: Anna-Christina Zach

Termin: Fr, 12.04.24, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Mittelschule Untermarkt, Untermarkt 32

Kosten: € 20,- / Materialbeitrag: € 1,-

Tierisch glücklich - Tiertraining (alle Tierarten) U29-3102

Ihre Katze kratzt am Sofa oder hat Angst vor der Transportbox? Ihr Hund lässt Sie nicht an seine Pfoten oder Ihr Pferd spuckt die Wurmkur immer wieder aus? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie, denn jedes Tier kann trainiert werden. Tiertraining mit positiver Verstärkung erleichtert den Alltag, ermöglicht stressfreie Besuche beim Tierarzt oder der Tierärztin, fördert Vertrauen und beugt Langeweile vor. Praxisbeispiele, Fotos und Videos erleichtern die Umsetzung zu Hause und bieten konkrete Lösungsbeispiele. Bitte mitnehmen: Schreibmaterial

Leitung: Anna-Christina Zach

Termin: Fr, 07.06.24, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Mittelschule Untermarkt, Untermarkt 32

Kosten: € 20,- / Materialbeitrag: € 1,-

Israelische Tänze U29-7201

Die einzige Voraussetzung für diesen Kurs ist Spaß am Tanzen; es können Frauen und Männer jeden Alters mitmachen, auch Jugendliche. Ähnlich wie griechische oder südosteuropäische Tänze wird je nach Tanz im Kreis, in einer langen Reihe oder paarweise getanzt. Die Musik ist sehr vielschichtig, von langsam bis lebhaft und schnell. Erst werden die Grundschritte erklärt, dann wird geübt und zusammengesetzt und schließlich der komplette Tanz getanzt. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke oder Matte

Leitung: Klaus Kerber

Beginn: Mo, 29.01.24, 17:00 - 18:00 Uhr, 12 Termine

Ort: Mittelschule Untermarkt, Untermarkt 32

Kosten: € 98,-

Infos und Buchungen unter www.vhs-tirol.at/reutte, per Mail reutte@vhs-tirol.at oder per Telefon 0664/73 555 100 (VHS Jenbach: keine geregelten Bürozeiten, wir rufen Sie gerne zurück!)



Haltungsturnen im Turnsaal der MSK U29-7301

Kräftigung - Dehnung - Mobilisierung - Entspannung! Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen! Der Kurs findet erfolgreich seit mehr als 30 Jahren statt. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke oder Matte

Leitung: Reinhard Hornstein
Beginn: Mi, 24.01.24, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Ort: Mittelschule am Königsweg, Gymnasiumstraße 1
Kosten: € 79,-

Fit 4 Fun Tanzaerobic für Jung und Alt U29-7601

Aufbau der Grundkondition und Steigerung des Wohlbefindens! Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke oder Matte

Leitung: Klaus Kerber
Beginn: Mo, 29.01.24, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Ort: Mittelschule Untermarkt, Untermarkt 32
Kosten: € 98,-

Tai Chi für alle U29-7205

Gelernt werden Tai Chi 24 Formen für Anfänger*innen und Schwert 32 Formen für Mittelstufe. Mitzubringen: lockere Kleidung, Decke oder Matte

Leitung: Xiaogui Yang
Beginn: Do, 22.02.24, 19:00 - 20:40 Uhr, 5 Termine
Ort: Mittelschule Untermarkt, Untermarkt 32
Kosten: € 70,-

Tai Chi für Anfänger * innen U29-7206

Gelernt werden Tai Chi 24 Formen für Anfänger*innen. Lockere Kleidung, Decke oder Matte nötig

Leitung: Xiaogui Yang
Beginn: Di, 20.02.24, 18:00 - 19:40 Uhr, 5 Termine
Ort: Mittelschule Untermarkt, Untermarkt 32
Kosten: € 70,-

Yoga Pilates U29-7204

Leichte Yogaübungen, auch geeignet für Senior*innen und Schwangere.

Leitung: Xiaogui Yang
Beginn: Do, 22.02.24, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine
Ort: Mittelschule Untermarkt, Untermarkt 32
Kosten: € 42,-

Mitzubringen: lockere Kleidung, Socken, Decke und Matte

Vormittagsyoga U29-7207

Leichte Yogaübungen, für alle geeignet.

Leitung: Xiaogui Yang
Beginn: Mo, 19.02.24, 9:00 - 10:30 Uhr, 5 Termine
Ort: Sportbox Reutte, Ehrenbergstraße 43, 6600 Reutte
Kosten: € 42,-

Mitzubringen: lockere Kleidung, Socken, Decke und Matte

Infos und Buchungen unter www.vhs-tirol.at/reutte, per Mail reutte@vhs-tirol.at oder per Telefon 0664/73 555 100 (VHS Jenbach: keine geregelten Bürozeiten, wir rufen Sie gerne zurück!)