

## Meditation, Yoga und Kraft tanken

Im Kurs lernen Sie erste, einfache Yoga-Übungen. Wir machen die Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen – individuell, wie es für Sie möglich ist! So bekommen Sie ein gutes Körpergefühl. Ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft wird gesteigert. Atemübungen helfen Ihrem Körper zu entspannen. Zum Ausklang lernen Sie die Möglichkeit kennen, mit einer Klangschale zu meditieren und zu entspannen. So können Sie Ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun.

<b>Kurs Nummer</b>	211-10220H
<b>Wer</b>	Nicole Mouton
<b>Termin</b>	Mi, 14.04.2021 15.00-16.30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	gebührenfrei

## Einzelschulungen

Sie wünschen sich Unterstützung oder Coaching zu einem speziellen Anlass? Sie haben ein Talent, das Sie gerne weiterentwickeln möchten? Sprechen Sie uns an!

Coachings, Schulung und Beratung für einzelne Personen sind möglich.

## Stark sein und etwas verändern!



Unter diesem Motto steht die Kooperation der Stadt Stuttgart und der vhs stuttgart zum Empowerment sowie der gesellschaftlichen und politischen Teilhabe von Menschen mit Behinderung. Sie sollen ermutigt werden, eigenes Engagement für unsere Stadt zu entwickeln und diese mitzugestalten. Damit dies möglich ist, sollen Menschen mit Behinderung sich in ihrem direkten Lebensumfeld, an Projekten oder Veränderungsprozessen in der Stadt beteiligen, ihre Meinung einbringen und mehr Selbstwirksamkeit entwickeln können. Erkenntnisse darüber, wie eigene Bedürfnisse aussehen können dazu beitragen, eigene Ziele zu erreichen, eigenes Engagement zu entwickeln oder sich für die Gemeinschaft einzusetzen.

## Anmeldungen und Informationen zu den Kursangeboten:

Katrin Wahner  
Tel. 0711-1873-717  
katrin.wahner@vhs-stuttgart.de

STUTTGART

vhs



[www.instagram.com/vhs\\_stuttgart](https://www.instagram.com/vhs_stuttgart)  
[www.facebook.com/vhsstuttgart](https://www.facebook.com/vhsstuttgart)

**Geschäftsstelle**  
volkshochschule stuttgart  
Fritz-Elsas-Straße 46/48  
70174 Stuttgart

vhs

# STARK SEIN UND ETWAS VERÄNDERN

Eine Kooperation der Stadt Stuttgart und der vhs stuttgart

Dezember 2020 bis  
März 2021

STUTTGART

Wissen trägt Früchte

## Hinstehen – den eigenen Standpunkt vertreten

Wenn ich in Diskussionen und Besprechungen etwas beitragen und gehört werden möchte, dann muss ich „hinstehen“. Das ist der schwäbische Ausdruck dafür, seine Meinung mutig zu vertreten, einen Standpunkt einzunehmen für eine Sache, die mir am Herzen liegt. Und damit mein Standpunkt gehört wird, muss er klar und verständlich sein – zum einen inhaltlich, aber auch in seiner Struktur und den Formulierungen.

In diesem Kurs soll das Formulieren von kurzen Statements geübt werden, damit Sie Ihre Anliegen klar und anschaulich vertreten können. Begrenzte Teilnehmerzahl auf max. 6 Teilnehmer/innen.

---

<b>Kurs Nummer</b>	211-10205H
<b>Wer</b>	Petra Hornberger
<b>Termin</b>	Donnerstag, 15.04 und 22.04.21 jeweils 13.30–16.30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	gebührenfrei

---

## Stimme – Körper – Präsenz

Unsere Stimme begleitet uns jeden Tag beruflich und privat. Sich mit ihr zu beschäftigen, hilft nicht nur, sie bewusster und wirkungsvoller einzusetzen. Es beeinflusst auch das eigene Wohlbefinden. Denn eine resonante, klare und souveräne Stimme gibt innere Sicherheit und Ruhe.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie die Stimme funktioniert und welche Faktoren Einfluss auf die Stimme nehmen. Sie werden sensibilisiert für Ihren eigenen Stimmklang und lernen Übungen und Techniken zur Schonung und wirkungsvollen Gestaltung der Stimme kennen. Begrenzte Teilnehmerzahl auf max. 6 Teilnehmer/innen.

---

<b>Kurs Nummer</b>	211-10210H
<b>Wer</b>	Petra Hornberger
<b>Termin</b>	Freitag, 12.03. und 19.03. 13.30 – 16.30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	gebührenfrei

---

## Entspannung, sich stärken und zu sich selbst finden

Gerade in herausfordernden Situationen und Zeiten ist es wichtig, zwischendurch entspannen zu können, sich zu stärken und wieder zu sich selbst zu finden. Nur so ist es möglich, seine Stärken zu nutzen, sich für sich selbst und für andere zu engagieren. Nutzen Sie die Möglichkeit, das nötige Werkzeug für Ihre persönlichen Alltag zu finden:

---

## Entspannungsmethoden und Kraftquellen kennenlernen

Wir probieren verschiedene Methoden für Entspannung aus und vertiefen sie. Atmung, Autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Qigong – was passt für Sie? Was tut Ihnen gut? Welche Methode kommt Ihnen entgegen? Finden Sie es heraus!

---

<b>Kurs Nummer</b>	211-10215H
<b>Wer</b>	Karin Mutschler
<b>Termin</b>	Sa, 27.03.2021 10.00–13.00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	gebührenfrei

---