

VORTRÄGE

(Online-)Vortrag: Mit gestärktem Darm durch die Heuschnupfenzeit

Der Darm ist weitaus mehr als nur ein Verdauungsschlauch für unsere Ernährung, er ist auch das größte Organ unserer Immunabwehr. Dies spielt bei Allergien eine große Rolle und ist schon im Säuglingsalter von hoher Bedeutung.

In dem Vortrag erfahren Sie mehr über die Aufgaben des Darms und welche Ernährungs- und Lebensumstände den Darm an seine gesundheitlichen Grenzen bringen. Und natürlich auch, welche präventiven Möglichkeiten bestehen, den Darm für die kommende Heuschnupfenzeit aktiv zu halten!

VU3030103 Dienstag 21.01.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

3,00 UE an 1 Kurstag(en), Kursgebühr: 0,00 €,

L Michael Knoth

Fulda; Georg-Stieler-Haus, Raum E08, Gallasiniring 1

Kurs ermäßigbar: ja

-mit Voranmeldung-



Vortrag: Wie ich mir das Frieren abgewöhnen kann

Wenn es kalt wird fangen wir an zu frieren. Bei welcher Temperatur, das ist individuell verschieden. Wie kommt es, dass einige Menschen mit sehr niedrigen Temperaturen sehr gut zu Recht kommen und andere gar nicht? Warum können wir im Gesicht kältere Temperaturen ertragen als am Rest des Körpers? Es muss etwas mit Anpassung zu tun haben. Wenn wir Kälte gewohnt sind, macht sie uns weniger aus. Man muss aber keine Schocktherapien über sich ergehen lassen. Es gibt auch eine sanfte Möglichkeit. Mit einem Trick kann man seinen Körper Schritt für Schritt dazu bringen, Kälte gut auszuhalten. Bis zu welchen Temperaturen das sein soll, kann jeder selbst entscheiden.

VU3040101 Donnerstag 23.01.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

2,00 UE an 1 Kurstag(en), Kursgebühr: 6,00 €,

L Wolfgang Groß

Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Raum 402, Brüder-Grimm-Str. 5

Kurs ermäßigbar: nein

-mit Voranmeldung-

(Online-) Vortrag: Smart eating: wie entkomme ich dem vielen Zucker?

Im Durchschnitt verbraucht jeder Mensch in Deutschland ca. 34 kg Zucker im Jahr. Das ist etwa viermal so viel wie derzeit von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen wird. Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass zuviel Zucker in unseren Essen aber auch in den Getränken zu Übergewicht und Adipositas mit vielfältigen Folgeerkrankungen führen kann. Der Vortrag vermittelt Basiswissen zu den Nährstoffe (Fette, Eiweiße, Zucker) und unterscheidet zwischen dem guten und bösen Zucker. Sie lernen eine Nährwertabelle zu lesen und bekommen leicht umsetzbare Tipps für eine sinnvolle Ernährung im Alltag.

**Volkshochschule
Landkreis Fulda**

Wörthstrasse 15
36037 Fulda

Tel.: (0661) 6006 1600

www.vhs-fulda.de

VORTRÄGE

Die Teilnahme an diesem Vortrag ist auch per Livestream möglich. Dadurch können Sie den Vortrag ortsunabhängig, z.B. ganz bequem von zu Hause aus, ansehen und Ihre Fragen via Chat an den Dozentin stellen. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie an dem Vortrag per Liveübertragung teilnehmen möchten. Vor der Veranstaltung bekommen Sie die Einwahldaten per Mail zugesendet. Es ist ein Computer mit guter Internetverbindung nötig.

VU3050154 Montag 09.03.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
2,00 UE an 1 Kurstag(en), Kursgebühr: 0,00 €,

L Dr. med. Anja Schreckenberger

Fulda; Georg-Stieler-Haus, Raum E08, Gallasiniring 1

Bitte mitbringen: Es gibt Informationsbroschüren und DVD für die Teilnehmenden vor Ort. Bei Bedarf bitte Schreibutensilien mitbringen.

Kurs ermäßigbar: ja

-mit Voranmeldung-

Vortrag: Achtsamkeit in Sprache und Handlung

Unsere Gedanken und unsere Worte beeinflussen wesentlich unsere Handlungen und unsere Einstellung zu uns, anderen Menschen und wie wir die Welt sehen. Erfahren Sie in diesem Vortrag wie genau Denken unser Fühlen und Handeln steuert, welche Macht unsere Worte ausüben, wie Botschaften freundlicher und positiver formuliert werden können und wie wir Alltagsstress bekämpfen und so gelassener unsere Tage genießen können.

VU3060102 Donnerstag 16.01.2020, 18:30 - 20:00 Uhr

2,00 UE an 1 Kurstag(en), Kursgebühr: 6,00 €,

L Victoria Knoth

Fulda; Georg-Stieler-Haus, Raum E08, Gallasiniring 1

Kurs ermäßigbar: nein

-mit Voranmeldung-

Vortrag: Alles steht Kopf - Trauma und Traumatisierung

Ein Trauma ist ein Ereignis, dass alles bisher Erlebte auf den Kopf stellt. Während des Traumas stehen uns alltägliche Handlungsstrategien nicht zur Verfügung. Danach ist nichts mehr wie es einmal war. Naturkatastrophen, Unfälle, Überfälle, aber auch medizinische Eingriffe, Krankheit und Tod können solche Ereignisse sein.

Oft werden die Begriffe Trauma und Traumatisierung inflationär verwendet. Unsicherheiten, was ein Trauma nun wirklich ist, gehen damit einher. In diesem Vortrag geht es um Grundlagen, Risiko- und Schutzfaktoren.

VU3060103 Donnerstag 30.01.2020, 18:30 - 20:00 Uhr

2,00 UE an 1 Kurstag(en), Kursgebühr: 6,00 €,

L Victoria Knoth

Fulda; Georg-Stieler-Haus, Raum E08, Gallasiniring 1. Kurs ermäßigbar: nein -mit Voranmeldung-



**Volkshochschule
Landkreis Fulda**

Wörthstrasse 15
36037 Fulda
Tel.: (0661) 6006 1600

www.vhs-fulda.de

VORTRÄGE

Monatliche Mitmach-Vortragsreihe: "Fitness für die Seele" (Grundkurs)

Erfahrungsorientierte Vorträge, die einem Raum zum Schauen, Erkennen und Erfahren anbieten. Es werden alltägliche emotionale und seelische Herausforderungen angesprochen und mögliche persönliche, individuelle Lösungen, durch Bewegung, Innenschau und Gestaltung gefunden. Das Ziel ist es eine offene, klare und kreative Lebensgestaltung zu erreichen, um sich selbst und andere besser verstehen und erkennen zu können sowie besseren Umgang mit Konfliktsituationen zu lernen.

Ist der Moment gekommen ein wenig Zeit in sich selbst zu investieren!?
Machen Sie mit!

TERMINE:

- 16.03.2020 Die Macht der Sprache. Was hören wir jeden Tag?
- 27.04. 2020 Darf ich vorstellen? Meine Wünsche...
- 25.05.2020 Gestalten + Leben = Sich selbst gestalten?
- 22.06.2020 Ich + Du ? Was ist Partnerschaft?

VU3060110 Montag 16.03.2020, 17:00 - 18:30 Uhr

8,00 UE an 4 Kurstag(en), Kursgebühr: 25,60 €,

L Manuela Ruiz Quintero

Fulda; Georg-Stieler-Haus, Raum E08, Gallasiniring 1

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Strümpfe, eine Decke und Kissen

Kurs ermäßigbar: ja -mit Voranmeldung-

Monatliche Mitmach-Vortragsreihe: "Fitness für die Seele"(Fortgeschrittenenkurs)

Ist der Moment gekommen ein wenig Zeit in sich selbst zu investieren!?Machen Sie mit!
Erfahrungsorientierte Vorträge, die einem Raum zum "Schauen, Erkennen" und "Erfahren" anbieten.

Es werden alltägliche emotionale und seelische Herausforderungen angesprochen und mögliche persönliche, individuelle Lösungen, durch Bewegung, Innenschau und Gestaltung gefunden. Das Ziel ist es eine offene, klare und kreative Lebensgestaltung zu erreichen, um sich selbst und andere besser verstehen und erkennen zu können. besseren Umgang mit Konfliktsituationen zu lernen.

Es werden: - Besprechungen konkreter Fallbeispiele aus dem Alltag durchgeführt. - Diskussionen der vorgetragenen Problemsituationen und gemeinsame Erarbeitungen von Lösungen angeregt. - Entwicklung eines Handlungsplanung und konkrete, praxisnahe Handlungsmöglichkeiten für den Alltag erarbeitet

Themen für März bis Juni:

- 16.03. Interpretationen
- 27.04. Beziehungen



**Volkshochschule
Landkreis Fulda**

Wörthstrasse 15
36037 Fulda
Tel.: (0661) 6006 1600

www.vhs-fulda.de



Zweigstelle
Tann

LANDKREIS
FULDA 

Alice Gansen
Zweigstellenleiterin
Marktstr. 6, 36142 Tann
Tel.: 06682 9170971
WhatsApp: 01716550184
E-Mail: vhs.tann@icloud.com

VORTRÄGE

25.05. Erwartungen

22.06. Lebensgestaltung

VU3060111 Montag 16.03.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

12,00 UE an 4 Kurstag(en), Kursgebühr: 38,40 €,

L Manuela Ruiz Quintero

Fulda; Georg-Stieler-Haus, Raum E08, Gallasiniring 1

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Strümpfe, eine Decke
und Kissen

Kurs ermäßigbar: ja

-mit Voranmeldung-



**Volkshochschule
Landkreis Fulda**

Wörthstrasse 15
36037 Fulda
Tel.: (0661) 6006 1600

www.vhs-fulda.de

**Anmeldungen ausschließlich unter www.vhs-fulda.de
oder telefonisch unter 0661 6006 1600, Montags-Freitags von 8 bis 18 Uhr.**