



Politik, Gesellschaft und Umwelt

Woche der Seelischen Gesundheit - Mein Jakobsweg -

Der Jakobsweg - die berühmte Pilgerroute, die seit Jahrhunderten Menschen aus aller Welt auf ihrem Weg nach Santiago de Compostela in Spanien führt. Eine ganz persönliche Reise für jeden, der den Weg auf sich nimmt und ein unvergessliches Abenteuer. In diesem Vortrag berichtet der Referent von seinem Weg, über 1.000 Kilometer zu Fuß auf dem Camino Francés, vom Süden Frankreichs an die Westküste Spaniens. Sie erwartet ein ganz besonderer Reisebericht über die Höhen und Tiefen des Pilgeralltags, voller Sehnsuchtsorte und prägender Begegnungen.

Di., 14.10.2025, 14:00 - 15:30 Uhr, gebührenfrei, 1 Termin, 25HZ1090

Einkommensteuererklärung für Rentner:innen

In diesem Kurs erfahren Sie, wann Rentner:innen zur Abgabe einer Einkommensteuererklärung verpflichtet sind und wie die entsprechenden Formulare ausgefüllt werden. Der Kurs richtet sich besonders an Rentner:innen, die zur Rente noch weitere Einkünfte, z.B. Pachteinnahmen, haben.

Do., 16.10.2025, 15:00 - 17:15 Uhr, 13,50 €, 1 Termin, 25HZ1030B



Kultur und Gestalten

Farben fließen lassen – Entspannung und freies Malen

Entspannung und Kreativität - eine wunderbare Kombination! In dieser Kursreihe laden wir Körper und Geist ein, den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Jeder Termin beginnt mit einer angeleiteten Progressiven Muskelentspannung (PMR), die hilft, Ruhe zu finden und die Sinne zu öffnen. Im Anschluss werden Bilder frei und intuitiv mit Acrylfarben und Gouachefarben - mal mit Pinsel, mal mit Schwamm oder Spachtel ganz nach Lust und Laune gestaltet. Es geht um die Freude am Tun, ums Ausprobieren und ums kreative Erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Willkommen sind alle, die den Spaß am Malen entdecken möchten.

Fr., 10.10.2025, 17:00 - 19:15 Uhr, 77,40 €, 6 Termine, 25HZ2070M

Kreative Dekorationen mit Trockenblumen

In diesem kreativen Workshop dreht sich alles um die zauberhafte Welt der Trockenblumen! Gemeinsam gestalten wir wunderschöne Dekorationsobjekte, die nicht nur hübsch anzusehen sind, sondern auch eine persönliche Note in Ihr Zuhause bringen. Sie können Flaschen oder Dekogläser, einen Holzkranz und eine Dekohaube mit Trockenblumen bestücken und dabei Ihre eigenen, einzigartigen Kreationen erschaffen.

Mi., 29.10.2025, 17:30 - 19:45 Uhr, 13,80 €, 1 Termin, 25HZ2100K



Gesundheit

Gymnastikprogramm für einen guten Start in den Tag

Dieser Kurs soll Menschen 60+ einladen, durch gymnastische Übungen fit für den Tag zu werden, beweglich zu bleiben und schmerzhaften altersbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Unser Kurs soll Freude an gemeinsamer Bewegung bereiten und soll nicht überfordern. Dieser Kurs ist für Anfänger, Wiedereinsteiger und alle geeignet, die Freude an Bewegung haben.

Di., 07.10.2025, 10:00 - 10:45 Uhr, 37,00 €, 10 Termine, 25HZ3021T

Kurskompass

Gesunde Snacks für Körper & Seele – einfach, lecker & stärkend

In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam einfache, gesunde Snacks zu, die nicht nur schmecken, sondern auch das Wohlbefinden fördern. Es geht um kleine, nährstoffreiche Mahlzeiten für zwischendurch, die Energie geben, ohne zu belasten. Neben der Zubereitung sprechen wir auch darüber, wie Ernährung mit seelischer Balance zusammenhängt – praxisnah, entspannt und alltagstauglich.

Di., 14.10.2025, 16:00 - 19:00 Uhr, 18,40 €, 1 Termin, 25HZ3050C

NEU Die Feldenkraismethode - Workshop

Die Feldenkraismethode ist nach ihrem Begründer Dr. Moshé Feldenkrais benannt.

Sie ist darauf ausgerichtet, unabhängig vom Alter und der Beweglichkeit die Qualität von Bewegungen und der Körperhaltung zu verbessern.

Die Methode fördert das physische und psychische Wohlbefinden, mindert Stress, verbessert Gefühl für den eigenen Körper und das Selbstbild.

„Wenn wir wissen was wir tun, können wir tun was wir wollen“ - M. Feldenkrais

Wie bewegen wir uns eigentlich, wie bewusst tun wir das und wie natürlich empfinden wir uns? Stehen - Gehen - Sitzen sind dynamische Prozesse des gesamten Körpers und begleiten uns ganze Leben.

Sa., 25.10.2025, 10:00 - 15:00 Uhr, 36,00 €, 1 Termin, 25HZ3022E



Sprachen

In diesem Monat sind hier keine neuen Veranstaltungen geplant. Sprechen Sie uns gern bei Interesse bzw. Themenwünschen an: Frau Spindler ☎ 03441 879121



EDV und Beruf

Einschulung - mit welcher Hand soll mein Kind schreiben lernen?

Bereits mit der Geburt steht fest, ob ein Kind Links- oder Rechtshänder ist. Es gibt Hinweise, dass die Verteilung bei 50:50 liegt. Doch wo sind die Linkshänder? Viele Eltern erkennen die Händigkeit ihres Kindes nicht oder sind sich unsicher. Auch sind die Konsequenzen durch die Wahl der falschen Schreibhand weitestgehend unbekannt: Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Legasthenie, Dyskalkulie, Schriftprobleme sowie Sprach- und Sprechstörungen können ihre Ursache darin haben. In dieser Veranstaltung werden Sie erfahren, wie Sie die Händigkeit Ihres Kindes erkennen und entsprechend fördern können.

Mi., 08.10.2025, 17:00 - 19:15 Uhr, 12,75 €, 1 Termin, 25HZ5001

Bildungsurlaub: Stimmtraining für den Beruf

Im Mittelpunkt des Kurses steht die richtige Atem- und Stimmtechnik. Besonders Personen aus sprachintensiven Berufen sind oft hohen stimmlichen Belastungen ausgesetzt. In diesem Kurs erlernen Sie einen sicheren Umgang mit Ihrer Stimme. Dieser Kurs ist vom Landesverwaltungsamt Sachsen-Anhalt (LVvA) als Weiterbildungsveranstaltung zur Inanspruchnahme von Bildungsfreistellung anerkannt. Das heißt, Sie können für diesen Kurs einen Tag Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

Mi., 29.10.2025, 08:30 - 16:00 Uhr, 45,00 €, 1 Termin, 25HZ5081

Das komplette Programmangebot finden Sie auf unserer Webseite

🌐 www.vhs-burgenlandkreis.de

Informationen & Anmeldung:

☎ 03441 879112 ✉ info@vhs-burgenlandkreis.de

Geschäftsstelle Zeitz | Domherrenstraße 1 | 06712 Zeitz



Volkshochschule

Burgenlandkreis „Dr. Wilhelm Harnisch“

