

Februar 2018

Liebe Freunde des Studium Generale,

jetzt ist es da – unser neues Programm für das Semester Frühjahr/Sommer 2018.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen mit unseren neuen Vorträgen und Kursen.

213 Raum: Was ist das?

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Der Raum (mhd. rûm "das nicht Ausgefüllte", "freier Platz") mit Höhe, Länge und Breite ist eine Grunderfahrung für uns Menschen und die uns bekannten Lebewesen. Der Begriff "Raum" besitzt eine große Bedeutungsvielfalt: Ursprünglich erlebt wird Raum als Wahrnehmungsraum der Sinne (bei anderen Lebewesen durchaus verschieden) und des Lebens. Dann auch gibt es die Erfahrung der Entfernung und des Zwischenraums sowie des Bewegungsraums, des Handlungsraums, des Spielraums, des Freiraums, des Platzes und der Weite. Der genutzte Raum erscheint u.a. als Landschaftsraum, Wohnraum, Innen- und Außenraum, Herrschaftsraum, Kultraum, heiliger Raum. Auf andere Bereiche übertragen reden wir auch von Rechtsraum, sozialem Raum, Rückzugsraum, Zeitraum etc. Abstrakte Fassung von "Räumlichkeit" führt zum Begriff des logischen und mathematischen Raums (Geometrie, Topologie). Der physikalische Raum ist eine weitere Variante des Raumbegriffs. Schließlich ist der Weltraum die Ausdehnung in der alles, was da erscheint, gefasst wird. Gibt es "Räumlichkeit" an sich ohne Bezug auf die Wahrnehmung und Modellierung in Lebewesen? Wie hängen die mathematischen Raumbegriffe, der physikalische Raum und der Anschauungsraum der Lebewesen, insbesondere des Menschen zusammen? Gibt es andere Raumvorstellungen, z.B. bei naturnah lebenden Völkern oder in den Mythen? Wie sieht der Wahrnehmungsraum des Menschen und anderer Lebewesen aus? Wie wird Raum mit verschiedenen Sinnen erfahren? Was versteht man unter einem gestimmten Raum? Was bedeutet der Raum für Geografie, Soziologie, Architektur, Physik und Mathematik? Was schließlich ist im ganz Großen (Makrokosmos) und ganz Kleinen (Mikrokosmos) der Raum? Was ist "leerer" Raum (Vakuum)? Hat der Raum "Löcher", ist er "gekrümmt" und wirklich "teilbar"? Was versteht man unter "Raum-Zeit-Kontinuum" und mehrdimensionalen Räumen? Gibt es nur einen "Weltraum" oder viele Parallel-Welten?

1 x / Mi, 07.02.18, 19.30-21.30 Uhr * Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Fachraum 106 *

Gebühr: 12,- € * 8-20 Personen

Bei schönem Wetter besteht im Anschluss an den Vortrag die Möglichkeit der Himmelsbeobachtung auf der vhs-Sternwarte (ohne Gebühr).

040 "Gilt man erst mal als weise..."Alter(n)sbilder im Kontext Lebenslangen Lernens

mit Dr. Bettina Lörcher, Zentrum Seniorenstudium der LMU München

„Gilt man erst mal als weise, ist es schwer, das Gegenteil zu beweisen“ (Sir Peter Ustinov).

Inhalt dieses Vortrags soll es sein, sich bestehenden Bildern vom Alter(n) und älteren Menschen zu nähern. Was sind Alter(n)sbilder? Wie wirken sie und inwiefern können sie beeinflusst werden?

Welche Rolle spielen diese Bilder im Kontext des lebenslangen Lernens? In diesem Zusammenhang soll die Relevanz von Bildung im Alter sowie die Entwicklung des Lernverhaltens im Alter näher beleuchtet werden."

**1 x / Do, 08.02.18, 19.00-20.30 Uhr * Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Seminarraum 002 *
Gebühr: 10,- € * 10-15 Personen**

225 Ein Land wird neu verteilt; die Vermessung eines Landes

Die erste Landesvermessung in Bayern und ihre geschichtliche Entwicklung mit Dr. Ing. Dieter Huttenloher

Wer denkt schon daran, dass das Herzogtum Bayern das erste exakt vermessene Land Europas war. Und wer vermutet schon, dass dieses größte Unternehmen des jungen Bayern dem Kloster Benediktbeuern zu einer europaweiten Bedeutung für beste Vermessungsgeräte verhalf, Karl Spitzweg zu einer Zeichnung des Turms der Frauenkirche in München anregte, eine heute noch stehende, 200 Jahre alte Steinpyramide in Oberföhring als Ausgangspunkt des ganzen Vorhabens nutzte, die Erstbesteigung der Zugspitze veranlasste und zu Alois Senefelders Erfindung der Lithographie maßgeblich beitrug. Zahlreiche bekannte Straßennamen in München erinnern uns an die Mitwirkung der damals innovativsten Köpfe in Bayern wie Reichenbach, Fraunhofer u.a. Diese landesweite und ein halbes Jahrhundert dauernde Vermessung wurde vor 200 Jahren allerdings nicht ganz freiwillig, sondern durch Anordnung des Verbündeten und Kartenliebhabers Napoleon gestartet. Denn zur Besetzung und Regierbarkeit Bayerns waren die vorhandenen Karten für das Militär zu ungenau. Aber auch für den Kurfürsten und seinen Minister Montgelas war nach der Säkularisation die Landesvermessung Grundlage zur Integration des bestehenden Fleckerlteppichs zum heutigen Staatsgebilde Bayern. Schließlich verlangte die Grund- und Gebäudesteuer als Haupteinnahmequelle der Staatsfinanzen eine exakte Bemessungsgrundlage für die Millionen Grundstücke. Aber wie vermisst man so ein Land und wie entstehen daraus die Karten? Diese und viele andere überraschende Einsichten werden uns mit Originalkarten der damaligen Zeit und vielen Bildern vielleicht auch Anregungen geben für manche Ausflüge in unsere nähere Umgebung.

**1 x / Do, 08.02.18, 19.00-20.30 Uhr * Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Seminarraum 003 *
Gebühr: 10,- € * 10-15 Personen**

007 Studium Generale: "Rätsel Leben - Ursprung, Entwicklung und Zukunft des Lebens auf der Erde und andernorts im Kosmos - Modul 3

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Betreuung und Koordination: Gabriele Keil

Wir setzen das Studium Generale „Rätsel Leben - Ursprung, Entwicklung und Zukunft des Lebens auf der Erde und andernorts im Kosmos“ fort. Es geht um Fragen des Menschen. Was ist Leben? Warum gibt es Lebendiges? Wie hat es sich entfaltet? Was sind die Rahmenbedingungen für Leben (Raum, Zeit, Energie, Materie, Information und andere Parameter)? Gibt es Leben auch andernorts im Kosmos? Wie könnten außerirdische Lebensformen aussehen? Welche Bedeutung hat die Endlichkeit für Lebendiges? In welchen Gesetzmäßigkeiten entfaltet sich Leben? Was ist Wahrnehmung und Bewusstsein? Wird einmal eine hochkomplexe „Maschine“ mit Selbstwahrnehmung ausgestattet „lebendig“ sein (wie Data in Startrack)? Was bedeutet die Rede von Subjekten und Objekten im Zusammenhang mit Leben? Wie gehen wir mit Lebendigem um? In diesem Studium Generale erfahren Sie, welche sicheren und manchmal nur wahrscheinlichen Antworten auf diese und andere Fragen heute in Natur- und Geisteswissenschaften, Technik, Philosophie, Künsten, Religionen, aber auch Wirtschaft und Politik gegeben werden.

Es soll zudem auf alternative Modelle eingegangen werden, die im Laufe der Zeit in verschiedenen Kulturen entwickelt wurden. Es sind keine naturwissenschaftlichen oder mathematischen Kenntnisse nötig. Zum besseren Verständnis der Themen werden verschiedene Medien eingesetzt.

Modul 3: Das mysteriöse Tier - Auf den rätselhaften Spuren unserer Ururur-Ahnen und den Rätseln der menschlichen Evolution

Vor mindestens 4-8 Millionen Jahren, vielleicht auch früher, trat in der Entwicklung des Lebens auf der Erde der Mensch auf. Mit diesem Lebewesen begann eine neue, nachhaltige und sich bis heute beschleunigende Veränderung der irdischen, ja teilweise schon extraterrestrischen Lebensräume. Schon vor Jahrtausenden dachten die alten Kulturen darüber nach, wie der Mensch entstand, welche Merkmale seine äußere Gestalt und sein inneres Wesen kennzeichnen, was ihn von anderen Lebewesen unterscheidet. Religionen, später Philosophie und Wissenschaften suchten Antworten auf die Fragen nach Herkunft, Eigenheiten und Bestimmung des Menschen zu finden. Seit etwa 1830 untersucht die Wissenschaft der Paläoanthropologie im Verbund mit anderen Fächern diese Fragen und findet erstaunliche Antworten, aber auch hartnäckig ungelöste Rätsel. Der "Stammbaum" des Menschen, der noch vor einigen Jahrzehnten recht übersichtlich gebildet erschien, erhält seit einigen Jahren zunehmend mehr Verzweigungen und verwirrende Figuren (z.B. die "Hobbits"). Zwar glaubt die Molekulargenetik etwas klarere Entwicklungslinien (z.B. die Out-of-Africa-Hypothese) herausarbeiten zu können, aber der Befund an Fossilien ist immer wieder für Überraschungen gut. Wie und wo hat sich das menschliche Wesen herausgebildet? Was sind die wichtigsten Etappen auf dem Weg zu uns? Was macht den Menschen aus? Wie entstand das menschliche Bewusstsein? Gibt es Hinweise darauf, warum der Weg der Evolution zum Menschen führte? Wie breiteten sich die Menschen über die Erde aus? Welchen Einfluss hatten Klimaänderungen, Krankheiten, geographische Besonderheiten o.ä. auf die menschliche Entwicklung? Wie lernte der Mensch sprechen (und schreiben)? Welche wichtigen Etappen in den Anfängen von Wissenschaft und Technik finden sich bei unseren urgeschichtlichen Ahnen? Wie formte sich Kunst? Welche religiösen Vorstellungen besaßen die Ur-Menschen und wann entstanden sie? Und nicht zuletzt: Gibt es eine Weiterentwicklung des Menschen in der ferneren Zukunft oder wird er anderen Lebensformen weichen müssen? Kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch die Lebensgeschichte unserer Erde, erzählt und vorgeführt mit teilweise animierten Video-Projektionen. Im Frühjahr/Sommer-Semester 18 wird die Entwicklung des Menschen Thema sein.

**5 x / Mo, 19.02.18, 9.00-12.00 Uhr * Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Seminarraum 002 *
Gebühr: 80,- € * 10-20 Personen**

010 Studium Generale - Europa - die Entwicklung eines Kulturraums mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A., Stefan Müller M.A., freiberuflicher Kunsthistoriker, Bernhard Huber, Diplom-Geologe Betreuung und Koordination: Gabriele Keil

1. Die Geologie Europas - eine bewegte Geschichte mit Bernhard Huber, Diplom-Geologe
Mo, 19.02.18, 18.00-20.00 Uhr
In den vergangenen Millionen Jahren wurde Europa zu dem geformt, was wir heute kennen. Welche dramatischen Veränderungen damit verbunden waren, lässt sich heute an vielen Stellen erkennen. Eine Reise durch frühe Zeiten und an längst vergangene Orte.



2. Die Geschichte der europäischen Kunst mit Stefan Müller M.A.

Mo, 26.02.18, 05.03.18 und 12.03.18, 18.00-20.00 Uhr

In Zeiten globalen Zusammenwachsens tritt die Frage, was die einzelnen Nationen auf dem Feld der Künste an Besonderheiten hervorgebracht haben, mehr und mehr in den Hintergrund, denn mehr als das Nationale interessiert heute das Verbindende. Der Blick auf die Gesamtheit der europäischen Kunstgeschichte muss aber dennoch von den Eigenarten ihrer Teile geprägt sein, denn zuletzt sind es doch die Nationen, die für die Vielfalt im Gewand der europäischen Einheit eintreten. Deshalb ist es das Anliegen dieser Veranstaltung, die Geschichte der europäischen Kunst von ihren Wurzeln in der Antike bis in die Moderne hinein nachzuzeichnen, dabei aber nationale Eigenheiten nicht aus dem Auge zu verlieren.

3. Geschichte: Europa von der Urgeschichte bis in die Moderne mit Dr. Michael A. Rappenglück

Mo, 19.03.18, 09.04.18 und 16.04.18, 18.00-21.00 Uhr

Europa ist geprägt durch eine große Vielfalt der Kulturen. Beigetragen haben dazu ganz wesentlich die Besonderheiten der Landschaften, Klimabereiche ohne allzu große Extreme, die vielen Sprachen, die konfessionellen Unterschiede der christlichen Religionen, die politischen Herrschaftssysteme u.a.m. Andererseits wurde die Geschichte Europas durch einen gemeinsamen Rahmen kultureller Grundzüge (bis heute) geformt: Indoeuropäische und griechisch-römische Kultur; Christentum in Zusammenhang und Auseinandersetzung mit Judentum und Islam; Philosophie und Wissenschaften, insbesondere Naturwissenschaften; Emanzipationsbewegungen seit Humanismus und Renaissance; Reformation; industrielle Revolution; Ideologische Strömungen, vor allem Kapitalismus und Kommunismus u.a.m. Nicht zuletzt war die Geschichte Europas wesentlich durch Krieg und Frieden bis hin zu den beiden Weltkriegen bestimmt, woraus die Hoffnung auf ein geeintes Europa erwuchs, dessen Realisierung trotz aller Bemühungen noch nicht eingelöst ist. Was hat wann, wo, durch wen und wie zur Formung des heutigen Kulturraums Europa beigetragen? Kommen Sie mit auf eine spannende Reise zu unserer Herkunft, die hilft, unsere Zukunft zu gestalten.

**7 x / Mo, 19.02.18, 18.00-20.00 Uhr * Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Seminarraum 002 *
Gebühr: 75,- € * 10-15 Personen**

027 Welten hinter dieser Welt? Die Frage nach "andersartigen Wirklichkeiten" und der "Normalität" menschlicher Lebenserfahrung

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Jede Nacht öffnen sich Welten, in denen wir das, was wir tagsüber als halbwegs „normal“ auffassen, seltsam ver-rückten Arrangeuren überlassen, die in uns arbeiten - den Träumen. Es würde niemandem einfallen, schwere Fälle ausgenommen, uns deshalb in ärztlicher Behandlung zu überweisen. Zugänge zu Sphären veränderter Erfahrung kennen wir auch sonst im Leben: Vieles lösen wir „intuitiv“ und nutzen dabei eine besondere Fähigkeit unserer Anschauung. In kreativen Tätigkeiten, ob beispielsweise als Künstler, Techniker, Naturwissenschaftler, wenn wir Ideen finden,



ungewöhnlich wahrnehmen, Wesentliches entdecken, geraten wir in Zustände, die uns aus dem Alltäglichen verrücken und gerade so ermöglichen, andere Erfahrungen zu gewinnen. In den Traditionen der alten Kulturen werden eine Reihe von diesen besonderen beglückenden aber auch erschreckenden Zuständen beschrieben, zu denen der Mensch einen Zugang hat.

Früh schon wurde klar, dass wir einerseits dem Auftreten ungewöhnlicher Erfahrungszustände ausgeliefert sind, andererseits diese auch selbst anstoßen können, z.B. durch Methoden der Meditation, Trancetechniken und auch biochemisch mit entsprechenden Stoffen. Gibt es wissenschaftliche Hinweise auf andere „Wirklichkeiten“, zu denen wir Menschen gewisse Zugänge haben? Welche verschiedenen Zustände veränderter Erfahrung kennt man bislang? Gehören Nah-Toderlebnisse dazu? Was läuft dabei biochemisch und psychologisch ab? Wie werden die Phänomene in den Religionen beschrieben und gedeutet (Schamanismus, Mystik, Gnosis u.a.)? Gibt es Ansätze zu einem Verständnis der Zustände veränderter Erfahrung und anderer Wirklichkeiten aus dem Blickwinkel der Naturwissenschaften? Was kann man aus Sicht der Parapsychologie sagen? Was haben Philosophen dazu gedacht? Sind ver-rückte Erfahrungen „normal“ und wichtig zur Bewältigung von Lebenskrisen? Was bedeutet die Existenz solcher Erfahrungsformen und anderer Wirklichkeiten für die „normale“ Welt, bestimmt durch Gesellschaft, Wirtschaft, Technik und Politik? Wie gehen wir mit Menschen um, die davon sprechen nicht-normale Erfahrungen, insbesondere religiöse, zu besitzen (Stichwort: spirituelle Krise)? Wir wollen uns im Forum diesem spannenden Thema behutsam, mit Toleranz und auf einer wissenschaftlichen Basis (soweit wie möglich) annähern und dabei auch ansprechen, wo Banalitäten, Irrtümer, Scharlatanerie und Betrug die Wahrnehmung verstellen.

**5 x / Mi, 21.02.18, 10.00-12.00 Uhr * Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Fachraum 106 *
Gebühr: 70,- € * 8-20 Personen**

008 Studium Generale - Religionen Teil 8: Erlösung in Jesus Christus mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Die Kultur Europas und in Folge der gesamten Welt wurde und wird durch das Christentum, die zweitälteste der drei abrahamitischen Religionen (Judentum, Christentum und Islam) außerordentlich geprägt. Zwei Jahrtausende beschäftigte die Menschen in ganz verschiedener, immer wieder widersprüchlicher Weise eine Person: Jesus von Nazareth. Das eigentliche Geheimnis am Beginn des Christentums versteckt sich in einem so unproblematisch scheinenden Namenswechsel, der jedoch einen besonderen Glauben ausdrückt: Der Mensch Jesus, der eine neue Lehre verkündigte, wird als Christus erkannt, dem Sohn des Schöpfergottes, der die Menschen aus Leiden, Vergänglichkeit und Sünde erlöst. Ein zukünftiges vollendetes Zusammensein mit Gott wird erwartet. Themenkreise: Ursprünge (Jesus und seine Zeit; Personen im Umfeld Jesus, z.B. Johannes der Täufer, Maria, die Jünger; die Urgemeinde; Petrus, Paulus und Johannes: grundsätzliche theologische Positionen; die Entstehung und Fixierung [Kanonisierung] der Schriften [mündliche Überlieferungen, Quellen, Evangelien, Apokryphen]; Judentum, Gnosis, Mysterien, hellenistisches Gedankengut) - Entwicklung und Verbreitung (Alte Kirche; Apologeten [Verteidiger]; Märtyrer; Staatsreligion [Konstantinische Wende]; Konzile; Kirchenväter; Ämterstrukturen; Papsttum; Traditionen in Ost und West; Patriarchate, Kirchen, Häresien, Schismen; Mission; Mönchsorden, Laienbewegungen; Theologie, Philosophie und Mystik; Christentum und Politik; Inquisition, Hexenverfolgung; Reformation und Gegenreformation; Säkularisierung; Soziallehren; Christentum und Naturwissenschaften; Religionskritik; Entmythologisierung; restaurativen und liberalisierenden Bewegungen; neue Konfessionen; Erweckungsbewegungen) - christlicher Lebenspraxis von der Urgemeinde bis ins 21. Jh. (Fastenzeiten und Feste im Jahreslauf, das Kirchenjahr, das Haus, die Familie und die Gesellschaft.



Neben der Lehre und den Ritualen wird auch auf Symbolik, Mythen, Kultbauten und sakrale Kunst (Darstellende Kunst, Musik, Literatur, Bildende Künste) eingegangen.

**8 x / Mi, 21.02.18, 17.00-19.00 Uhr * Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Fachraum 106 *
Gebühr: 85,- €, nicht in den Osterferien * 10-15 Personen**

209 Pulsationsveränderliche Sterne - Meilensteine der Astronomie mit Otto Büttner-Jacobs

Anders als bei bedeckungsveränderlichen Sternen wird die Helligkeitsschwankung des Sterns durch Schwingungen des Sterns selbst verursacht. Pulsationsveränderliche Sterne haben dadurch große Bedeutung für die Astronomie erlangt: Cepheiden erlauben durch die Messung der Dauer der Pulsationsperiode die Bestimmung der absoluten Helligkeit und damit der Entfernung. Die Astrophysik erforscht durch das Studium von Pulsationsveränderlichen wie sich Sterne entwickeln. Die Entdeckungsgeschichte der pulsationsveränderlichen Sterne gibt darüber hinaus einen Einblick in die Geschichte der Astronomie.

**1 x / Mi, 21.02.18, 19.30-21.30 Uhr * Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Fachraum 106 *
Gebühr: 12,- € * 10-20 Personen**

**Bei schönem Wetter besteht im Anschluss an den Vortrag die Möglichkeit der
Himmelsbeobachtung auf der vhs-Sternwarte (ohne Gebühr).**

033 Vernunft und Leben, Masse und Persönlichkeit: Die Lebensphilosophie von José Ortega y Gasset (1883-1955)

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Literat und Soziologe José Ortega y Gasset war ein brillanter Diagnostiker der modernen technisch und wirtschaftlich geformten und gelenkten Kultur, deren Träger und Ziel Menschen sind, die in Kollektiven („Massen“) kommunizieren, agieren, erleben. Für Ortega y Gasset sind die neuen Möglichkeiten, gerade durch die naturwissenschaftlich-technischen Errungenschaften, Wohlstand, Freiheiten und Sicherheiten für möglichst viele zu schaffen, ein großer Fortschritt. Er sieht aber auch, dass damit das Individuum und die Gesellschaft herausgefordert werden, eine verantwortliche Lebensweise zu entwickeln, die sich nicht in purem Vergnügungen, Bequemlichkeit, Selbstgenügsamkeit erschöpft und nur ihr Recht auf ein „Haben“ einfordert, sondern auch Engagement, Verpflichtung, Emanzipation, Solidarität, Zusammenhalt und Persönlichkeitsformung erfordert, um neue in die Zukunft gerichtete Lebensentwürfe zu wagen. Das kann nur gelingen, wenn die Menschen heute die Leistungen der Gesellschaft mit ihrer naturwissenschaftlich-technischen, wirtschaftlichen und politischen Grundlage nicht als selbstverständlich voraussetzen, sondern sich für ihre Voraussetzungen und Entwicklung interessieren. Es ist zudem wichtig, dass der Einzelne, der nur selbst seinem Leben Möglichkeiten eröffnen kann, sich positioniert und entscheidet, d.h. verantwortlich für sich selbst und die Gesellschaft handelt. Wahrnehmung, Empfinden, Fühlen, Besinnung, Nachdenken, Entscheiden formen das Selbstverständnis und bilden ein Gegengewicht zur Selbstentfremdung, dem Funktionieren, dem Konformismus, der Verführbarkeit und Kontrolle der Lebensordnung in der Massengesellschaft. In vielen Schriften beschäftigt sich Ortega y Gasset u.a. mit Individuum, Masse und Elite, Öffentlichkeit und Massenkommunikation, Bildung, Ignoranz, Spezialisten (Experten) und Generalisten, Konfliktlösungen, Wissenschaft und Technik, insbesondere deren Faszination und Ethik, Wirklichkeit und Utopien, Leben, Ich und Bewusstsein, Seele und Geist, der Lebensführung (vita contemplativa und vita activa), Liebe. Ortega y Gasset erhoffte sich in einem geeinten Europa eine neue Gestaltung der Kultur im Sinne seiner Lebensphilosophie. Wir lesen und diskutieren Abschnitte aus seinen Schriften. Literaturangaben am ersten Vormittag.

**8 x / Do, 22.02.18, 10.00-12.00 Uhr * Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Fachraum 106 *
Gebühr: 96,- € * 8-20 Personen**

**783 Autogenes Training
mit Ulrike Fuchs, Heilpraktikerin, Kursleiterin Progressive Muskelentspannung
und Autogenes Training**

Autogenes Training (AT) ist ein sehr wirksames, beliebtes und bekanntes Entspannungsverfahren, welches Stress reduziert und das körperliche, sowie seelische Wohlbefinden verbessert. Über die Vorstellungskraft wird ein selbst herbeigeführter Ruhezustand erzielt, der zudem die Konzentration steigert. Die Übungen sind leicht erlernbar und im Alltag gut zu integrieren. Bei regelmäßiger Anwendung wird das vegetative Nervensystem entspannt. Das AT beugt somit auch Folgeerkrankungen von Stress vor, reduziert Verspannungsschmerzen, Allergien, Verdauungsbeschwerden, Ängste und innere Unruhe. Vorkenntnisse sind nicht zwingend notwendig. Mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Kissen, Decke, dicke Socken.

**5 x / Fr, 23.02.18, 20.00-21.30 Uhr * Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Fachraum 107 *
Gebühr: 49,- €, nicht am 9.3. * 6-7 Personen**

Herzliche Grüße

Marion Rose
vhs Gilching

Bitte melden Sie sich immer rechtzeitig an:

telefonisch: wenn wir ein gültiges SEPA-Mandat von Ihnen haben

online über einen SSL-gesicherten Webserver der vhs oder mit Email, Fax, Post.

vhs Gilching e.V.

Landsberger Str. 17a

82205 Gilching

Tel: 08105-77950

Fax: 08105-779577

Email: vhs@vhs-gilching.de

www.vhs-gilching.de

Geschäftszeiten:

Mo 17.00-19.30

Mi u Fr 08.30-11.30

Do 17.00-19.30

Sie können Ihre Kurse auch mit unserer neuen vhs-App buchen!

