

## Kurse der Ländlichen Erwachsenenbildung Klenkendorfer Mühle 01-03/2025

Anmeldungen nimmt die LEB Klenkendorfer Mühle unter der Tel-Nr. 04763/3848-273, persönlich im Rathaus der Gemeinde Gnarrenburg, Zimmer OG9 oder per E-Mail: [info@leb.gnbg.de](mailto:info@leb.gnbg.de) entgegen

### Yoga

Die LEB Klenkendorfer Mühle bietet einen Yoga-Kurs an. Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie führt zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos. Yoga umfasst auch die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Der ideale Einstieg ist das Hatha Yoga. Es bietet viele Instrumente wie Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. **Der Kurs läuft seit Donnerstag, 09. Januar 2025, um 17.15 – 18.00 Uhr** und erstreckt sich über 12 Abende jeweils donnerstags von 18.00 Uhr – 18.45 Uhr. Die Kursgebühr beträgt 54,00 €.

### Yoga

Die LEB Klenkendorfer Mühle bietet einen Yoga-Kurs an. Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie führt zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos. Yoga umfasst auch die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Der ideale Einstieg ist das Hatha Yoga. Es bietet viele Instrumente wie Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. **Der Kurs läuft seit Donnerstag, 09. Januar 2025, um 18.00 – 18.45 Uhr** und erstreckt sich über 12 Abende jeweils donnerstags von 18.00 Uhr – 18.45 Uhr. Die Kursgebühr beträgt 54,00 €.

### Raus aus der Zuckerfalle – für einen bewussten Umgang mit der süßen Versuchung

Ein Vortrag der LEB Klenkendorfer Mühle. Zucker ist wortwörtlich in aller Munde. Er begegnet uns nicht nur in der Schokolade oder im Kuchen, sondern auch in Grundlebensmitteln wie Brot, Joghurt und Co. Wie viel Zucker ist eigentlich zu viel in unserer Ernährung? Wie kann ich den Zuckeranteil in Lebensmitteln erkennen? Was bedeuten Aussagen wie „30% weniger Zucker“ oder „ohne Zuckerzusatz“ und sind Zuckeralternativen wirklich besser? In diesem Vortrag, der am **Dienstag, den 21. Januar 2025 Uhr, um 19.00 Uhr, in der Küche der Oste-Hamme-Schule**, stattfindet, widmen wir uns den wichtigsten Fragen rund um das Thema Zucker und besprechen Tipps und Tricks für den alltäglichen Umgang mit der süßen Versuchung. Zudem werden ein paar ausgewogene Alternativen zu handelsüblichen Leckereien zubereitet. Der Teilnehmerbeitrag beträgt 15 € + 5 € Lebensmittelumlage €.

### Polnischkurs für Anfänger

Dieses Seminar bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die polnische Sprache und dient zur Vorbereitung auf Ihre geplante Reise in ein Land, in dem polnisch gesprochen wird. es werden anhand von typischen Reisesituationen das freie Sprechen und das Hörverstehen geübt. U. a. Auskünfte einholen, Wegebeschreibungen, sich vorstellen, einkaufen, Essen gehen. Am **Mittwoch, dem 29. Januar 2025, um 18.30 Uhr**, beginnt bei der LEB Klenkendorfer Mühle Brillit erneut ein Polnischkurs für Anfänger. Der Kurs läuft über 10 Abende (einmal wöchentlich mittwochs von 18.30 – 20.00 Uhr), findet in der Oste-Hamme-Schule in Gnarrenburg statt und wird von Frau Christina Grossmann geleitet. Die Kursgebühr beträgt 90 €.

### **Erfolgreich Gespräche führen**

Paul Watzlawik, ein österreichischer Kommunikationspsychologe, hatte einmal gesagt: „Es gibt keine Nichtkommunikation.“ Was ist wohl darunter zu verstehen? Sind Menschen, die viel reden, gute Kommunikation? Sind Schweiger die Schlechten? Wieso gibt es Missverständnisse? Die Basis der Kommunikation ist Ausgangspunkt für dieses Seminar und erklärt Unstimmigkeiten. **Ein Kurs über 2 Tage jeweils von 18.00 -21.00 Uhr im Bürgerhaus der Gemeinde Gnarrenburg, Bahnhofstraße 1, 27442 Gnarrenburg. Donnerstag, den 29. Januar 2025 und 12. Februar 2025. Die Kursgebühr beträgt 36,00 €.**

### **Disco-Fox I**

Am **Freitag, 07. Februar 2025**, startet um **19.00 Uhr** bei der **LEB Klenkendorfer Mühle** der Tanzkurs „Disco-Fox“. Der Kurs läuft über 4 Abende (jeweils freitags) und findet in der Aula der Grundschule Klenkendorfer Mühle, Brillit, statt. Die Kursgebühr beträgt 80,00 € pro Paar.

### **Französisch I - Grundkenntnisse**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen; auch für Anfänger geeignet. Anhand des anschaulichen und unterhaltsamen Lehrbuchs erwerben Sie weitere Grundkenntnisse der französischen Sprache oder frischen diese auf. Sie entwickeln Ihr Sprachgefühl für diese wunderschöne Sprache, erweitern Ihren Wortschatz und werden mit der Grammatik vertraut. Der Kurs der LEB Klenkendorfer Mühle beginnt am **Mittwoch, 12. Februar 2025, um 17.00 Uhr, und findet 6 x jeweils mittwochs von 20.00 bis 21.30 Uhr in der Oste-Hamme-Schule in Gnarrenburg statt.** Die Kursgebühr beträgt 54,00 €.

### **Kreativ entspannen - Malworkshop**

im Programm der LEB Klenkendorfer Mühle ist am **Samstag, dem 22. Februar und Sonntag, und 23. Februar 2025**, in der Zeit von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr ein Malworkshop. Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie los vom Alltagsstress. Lernen Sie die Farbenlehre und die Bildgestaltung bei entspannender Musik und lockerer Atmosphäre. Werden Sie wieder Kind und entfliehen Sie den Sorgen des Alltags für einen Moment. Der Kurs beinhaltet: Einführung in die bunte Welt des Malens, die Farbenlehre, die kreative Bildgestaltung, freie Themenauswahl. Es werden verschiedene Techniken und meditatives Malen vermittelt. Mitbringen sollten Sie sich selbst, alles andere bekommen Sie vor Ort inklusive guter Stimmung. Bringen Sie Getränke/Snacks mit. Der Kurs wird durchgeführt von der Malerin / Dozentin Stasya Zubova.

### **Spanisch für den Urlaub**

Wollen Sie Ihren Urlaub in einem spanischsprachigen Land verbringen? Anhand von typischen Reisesituationen wird freies Sprechen und Hörverstehen geübt: Einkaufen im Geschäft und auf dem Markt, Auskünfte einholen, Wegbeschreibung, Essen gehen und sich vorstellen. Für Teilnehmer/innen ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen bietet die LEB Klenkendorfer Mühle ein **Wochenendseminar am Samstag, dem 22. März 2025 (10.00 bis 15.00 Uhr) und Sonntag, 23. März 2025 (10.00 bis 15.00 Uhr) an.** Die Kursgebühr beträgt 50,00 € plus Nebenkosten (Unterrichtsmaterial usw.).