

# Vorträge

Sommersemester  
2019



151

**Vortrag: Symptome des Körpers verstehen und auflösen**

Alexandra Stross

Die bekannte Autorin bezeichnet sich selbst gerne als "Körper-Dolmetscherin". Sie vermittelt in diesem Vortrag auf leicht verständliche Art ein Wissen über den Körper, das man so nicht oft hört, das aber jeder haben sollte. Sie werden überrascht sein, wie oft Sie die Reaktionen Ihres Körpers völlig falsch interpretieren. Lernen Sie, die Botschaft von Symptomen zu deuten und Ihren Körper ohne Risiken und Nebenwirkungen selbst zu unterstützen. Die Erfahrungen der Referentin zeigen: Eigenverantwortung in Sachen Gesundheit zu übernehmen, kann zusätzlich Freude, Klarheit und Selbstbewusstsein bringen!

**Donnerstag, 14.03.19, 19.30 - 21.00 Uhr**

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1**

**Euro 12**

152

**Vortrag: Gesundheit ist Kopfsache**

Alexandra Stross

Die Bestseller-Autorin vermittelt zu ihrem neuen Buch wie immer eine Menge praktischer und erstaunlich einfacher Tipps, wie man selbst Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen kann. Während es bisher in ihren Vortragsreihen um die Deutung von Körpersymptomen sowie die Entgiftung mit natürlichen Methoden ging, dreht es sich jetzt darum, wie es wirklich gelingt, aus krankmachenden Verhaltensmustern und Konflikten auszusteigen; Ziel ist es gelassener die Herausforderungen des Alltags zu meistern und ein dauerhaft gesundes und glückliches Leben führen zu können. Wer Alexandra Stross kennt, weiß, dass man bei ihr keine abstrakten, salbungsvollen Ratschläge bekommt, sondern alltagstaugliche Tipps, die man sofort umsetzen kann.

**Donnerstag, 04.04.19, 19.30 - 21.00 Uhr**

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1**

**Euro 12**

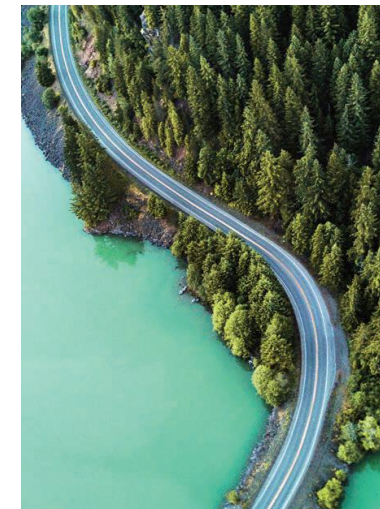
## Informationen und Anmeldung

**vhs Bruckmühl e.V.**  
Rathausplatz 1

**08062/70570**

**info@vhs-bruckmuehl.de**

**www.vhs-bruckmuehl.de**



161

**Vortrag: Das eigene Gefühlschaos verstehen**

Sabine Wörndl

Weshalb reagieren wir Menschen auf bestimmte Themen mit verschiedenen Emotionen wie Wut, Trauer oder Scham? Wo kommt das her, dass mein Partner, meine Mitmenschen oder meine Familie immer wieder die gleichen Emotionen in mir auslösen? Die Gründe dafür liegen über 90% im Unterbewussten, denn wir werden von unserer Kindheit geprägt und leben oftmals das Prinzip der Nachahmung. In dem Vortrag zeigt Ihnen die Heilpraktikerin für Psychotherapie an Beispielen aus dem Alltag, wie Sie Gefühle, deren Auslöser und Ursache besser verstehen können und wie dabei das Unterbewusstsein die Finger im Spiel hat.

Anmeldeschluss: 25.03.19

**Dienstag, 26.03.19, 19.30 - 21.00 Uhr**

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4**

**Euro 12**

162

**Vortrag: Liebevolle und konsequente Erziehung braucht Grenzen**

Ursula Haut

Wer kennt sie nicht, die täglichen Herausforderungen in unseren Familien rund um das Thema Grenzen. Kinder brauchen Grenzen, um sich immer selbständiger und selbstverantwortlicher in unserer Welt orientieren zu können. In diesem Vortrag geht es um die Hintergründe, die es uns manchmal so schwer machen, Grenzen zu setzen und welche praktischen Möglichkeiten wir als Eltern haben, dies zum Vorteil aller Beteiligten zu verändern.

**Mittwoch, 10.04.19, 19.30 - 21.00 Uhr**

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1**

**Euro 12**

170

**Letzte Hilfe: Sterbebegleitung nahestehender Personen**

Jakobus-Hospizverein e.V.

Das Lebensende und Sterben macht Menschen oft hilflos. Früher selbstverständliches Wissen zur Sterbebegleitung ist im Laufe der Zeit verloren gegangen. An diesen beiden Abenden erfahren die Teilnehmer, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Es vermittelt Grundwissen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer, gibt Orientierung und will dazu ermutigen, sich den Menschen am Ende ihres Lebens in Krankheit und im Sterben zuzuwenden. Folgende Einzelthemen werden u.a. angesprochen: Was passiert beim Sterben; medizinische und ethische Entscheidungen; psychische, soziale und spirituelle Nöte; Abschied und Rituale; Bestattung und Bestattungsvorsorge; hospizliche und palliative Unterstützung in der Region.

Anmeldeschluss: 30.04.19

**Dienstag, 07.05. und Donnerstag, 09.05.19, jeweils 19.00 - 21.00 Uhr**

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1**

**Euro 15**

171

**Digitaler Nachlass - Was passiert mit meinen Daten nach dem Tod?**

Sabine Mutschke

Das Leben wird immer digitaler. Die Kommunikation mit Freunden, Behörden, Versicherungen oder Unternehmen findet ganz selbstverständlich über das Netz statt. Dabei überdauern Onlinekonten und Profile einschließlich ihrer Inhalte auch den Tod. In diesem Vortrag erfahren Sie, was nach dem Tod mit den digitalen Daten passiert, wie wichtig es ist, sich frühzeitig um den eigenen digitalen Nachlass zu kümmern, wie man am besten vorgeht und zum Beispiel eine Vollmacht anlegt. Anmeldeschluss 7.03.19

**Montag, 11.03.19, 18.00 - 19.30 Uhr**

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1**

**Euro 12**

**EDV Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Die Volkshochschule Bruckmühl bietet Ihnen ein großes Angebot an EDV Kursen:

Von den ersten Schritten mit dem Betriebssystem Windows 10, dem dazu gehörigen Office Paket WORD, EXCEL und POWERPOINT über Internet und Email für Einsteiger sowie Smartphone und Tablet Kurse bis hin zu digitaler Bildbearbeitung mit speziellen Programmen. Unser gesamtes Kursangebot finden Sie im neuen Programmheft oder auf [www.vhs-bruckmuehl.de](http://www.vhs-bruckmuehl.de)

