

**Termine Herbst/Winter 2026/2027 Stand 18.09.26 Änderungen vorbehalten****Einzeltermine: VHS und Mehrgenerationenhaus Treff im Zentrum mittendrin**

19.10.26 Montag	18.00 bis 21.00 Uhr VHS Untergruppenbach	Workshop Herz- und Brustgesundheit
07.11.26 Samstag	10.00 bis 13.00 Uhr VHS Untergruppenbach	Workshop Bewegung mit Improvisation
19.11.26 Donnerstag	19.00 Uhr MgH Treff im Zentrum U`gruppb.	Klangschalen-Entspannung
26.11.26 Dienstag	19.00 Uhr MgH Treff im Zentrum U`gruppb.	Vortrag Kindertrauer
01.12.26 Dienstag	18.00 bis 20.00 Uhr VHS Beilstein	Workshop Herz und Brustgesundheit
03.12.26 Donnerstag	18.00 Uhr MgH Treff im Zentrum U`gruppb.	Einstimmung auf die Rauh Nächte
26.01.27 Dienstag	19.00 Uhr VHS Beilstein	Vortrag Kindertrauer
30.01.27 Samstag	10.00 bis 13.00 Uhr VHS Flein	Workshop Herz und Brustgesundheit
Frühjahrssemester		
18.02.27 Donnerstag	18.00 bis 20.00 Uhr VHS Flein	Vortrag Traumatasensibilität
08.03.27 Montag	19.00 bis 21.00 Uhr VHS Untergruppenbach	Workshop Kommunikation
09.03.27 Dienstag	19.00 Uhr VHS Beilstein	Workshop Frauen Relax to Balance
26.04.27 Montag	19.00 bis 21.00 Uhr VHS Untergruppenbach	Workshop Stress – Relax
27.04.27 Dienstag	19.00 Uhr VHS Beilstein	Workshop Wohlbefinden kultivieren

Montag**1) 15.00 bis 16.00 Uhr VHS Unterland Beilstein/ONLINE/ Beckenboden Gym**

2026: 09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./	insgesamt 5 x
2027: 11.01./18.01./25.01./01.02./08.02. Ferien	insgesamt 5 x
2027: 15.02./22.02./01.03./08.03.	insgesamt 4 x

**2) 17.45 bis 19.00 Uhr VHS Untergruppenbach/PRÄSENZ/ Meridian Qi Gong Yin Yoga
Achtsam auch für hochsensibel/traumasensibel**

2026: 09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12.	insgesamt 6 x
2027: 18.01./25.01.(spätere Uhrzeit)/01.02./15.02.	insgesamt 4 x
2027: 22.02./01.03./08.03./15.03./Ferien/19.04./26.04.	insgesamt 5 x
2027: 14.06./21.06./28.06./05.07./12.07.	insgesamt 5 x

Mittwoch**1) 15.45 bis 16.45 Uhr VHS Unterland/Brackenheim/ONLINE Beckenboden-Gym**

2026: 11.11./18.11./25.11./02.12./09.12.	insgesamt 5 x
2027: 17.02./24.02./03.03./10.03.	insgesamt 4 x

2) 17.00 bis 18.00 Uhr VHS Unterland/Neudena. /ONLINE/Beckenboden Gym

2027: 13.01./27.01./03.02./	insgesamt 4 x
-----------------------------	---------------

3) 19.30 bis 20.45 Uhr VHS HN/Untergruppenbach PRÄSENZ Indian Balance® & more

2026: 21.10./28.10./04.11./11.11./18.11./24.11./02.12./08.12./15.12.	insgesamt 8 x
2027: 13.01./20.01./27.01./03.02./17.02./	insgesamt 5 x
2027: 24.02./03.03./10.03./17.03./Ferien/24.03./31.03./07.04./14.04./21.04./28.04.	insgesamt 5 x

2027: 04. August. Sommer Abschluss für alle Kursteilnehmende/Interessierte Waldheide