

Volkshochschule Petersaurach



## **Programmheft**

**Herbst/Winter 2023**

Ansprechpartner:

Benjamin Lukesch, Tel: 09872/9798-42

Jennifer Pembroke, Tel: 09872/9798-41

[vhs@petersaurach.de](mailto:vhs@petersaurach.de)

Die VHS Petersaurach wünscht allen  
Bürgerinnen und Bürgern viel Spaß und Erfolg  
bei den angebotenen Kursen.

# Yoga

## Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene

Wir lernen, wie wir uns in der Gesellschaft bewegen und verhalten sollten, aber niemand bringt uns bei, wie wir zur Ruhe kommen können, um unser inneres Wesen zu erkunden. Still und ruhig zu werden, ist ein grundlegendes Bedürfnis des menschlichen Körpers. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der uns hilft, körperliche und mentale Stärken zu entwickeln, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Frieden und Harmonie im Inneren zu finden. Wenn möglich, die letzte Mahlzeit zwei Stunden vor Beginn des Kurses einnehmen.



Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke, eine rutschfeste Unterlage und warme Socken mitbringen.

**Kursleiter/in:** Karin Lades, Yogalehrerin  
**Beginn:** Donnerstag, 28.09.2023 – 07.12.2023  
jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr,  
10 Nachmittage  
**Ort:** Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16  
**Kursgebühr:** 70,00 €  
**Kurs-Nr.:** H31521H

## Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene

Wir lernen, wie wir uns in der Gesellschaft bewegen und verhalten sollten, aber niemand bringt uns bei, wie wir zur Ruhe kommen können, um unser inneres Wesen zu erkunden. Still und ruhig zu werden, ist ein grundlegendes Bedürfnis des menschlichen Körpers. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der uns hilft, körperliche und mentale Stärken zu entwickeln, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Frieden und Harmonie im Inneren zu finden. Wenn möglich, die letzte Mahlzeit zwei Stunden vor Beginn des Kurses einnehmen.



Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke, eine rutschfeste Unterlage und warme Socken mitbringen.

**Kursleiter/in:** Karin Lades, Yogalehrerin  
**Beginn:** Donnerstag, 11.01.2024 – 21.03.2024  
jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr,  
10 Nachmittage  
**Ort:** Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16  
**Kursgebühr:** 70,00 €  
**Kurs-Nr.:** H31521W

## Yoga und Meditation für Anfänger & Fortgeschrittene

Wir lernen, wie wir uns in der Gesellschaft bewegen und verhalten sollten, aber niemand bringt uns bei, wie wir zur Ruhe kommen können, um unser inneres Wesen zu erkunden. Still und ruhig zu werden, ist ein grundlegendes Bedürfnis des menschlichen Körpers. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der uns hilft, körperliche und mentale Stärken zu entwickeln, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Frieden und Harmonie im Inneren zu finden. Wenn möglich, die letzte Mahlzeit zwei Stunden vor Beginn des Kurses einnehmen.



Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke, eine rutschfeste Unterlage und warme Socken mitbringen.

**Kursleiter/in:** Karin Lades, Yogalehrerin  
**Beginn:** Donnerstag, 28.09.2023 – 07.12.2023  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr,  
10 Abende  
**Ort:** Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16  
**Kursgebühr:** 70,00 €  
**Kurs-Nr.:** H31522H

## Yoga und Meditation für Anfänger & Fortgeschrittene

Wir lernen, wie wir uns in der Gesellschaft bewegen und verhalten sollten, aber niemand bringt uns bei, wie wir zur Ruhe kommen können, um unser inneres Wesen zu erkunden. Still und ruhig zu werden, ist ein grundlegendes Bedürfnis des menschlichen Körpers. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der uns hilft, körperliche und mentale Stärken zu entwickeln, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Frieden und Harmonie im Inneren zu finden. Wenn möglich, die letzte Mahlzeit zwei Stunden vor Beginn des Kurses einnehmen.



Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke, eine rutschfeste Unterlage und warme Socken mitbringen.

**Kursleiter/in:** Karin Lades, Yogalehrerin  
**Beginn:** Donnerstag, 11.01.2024 – 21.03.2024  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr,  
10 Abende  
**Ort:** Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16  
**Kursgebühr:** 70,00 €  
**Kurs-Nr.:** H31522W

## Kochkurse

### Schnelle Küche

Vergessen Sie Schnell-Imbiss und Lieferservice! In diesem Kurs wird gezeigt, dass es auch schnell gehen kann und trotzdem schmeckt. Zusammen bereiten wir verschiedene Gerichte zu, die in 30 Minuten fertig sind und die wir im Anschluss gemeinsam genießen werden.



Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk

mitbringen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Kursleiter/in: Petra Müller  
Beginn: Dienstag, 19.09.2023  
von 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16  
Kursgebühr: 17,00 € zzgl. ca.15,00 €  
Lebensmittelkosten  
Kurs-Nr.: **H23521H**

### Süße Versuchungen

Süße Versuchungen...und genau dazu sind sie da, der Versuchung zu verfallen, sich einfach verführen zu lassen, abschalten vom Alltag und genießen. Süße Versuchungen sind eine Sünde wert. Süßes, ob heiß oder kalt, ob leicht



oder deftig, macht einfach glücklich. Die süßen Leckereien, langsam auf der Zunge zergehen lassen, ein himmlisches Gefühl. Zusammen bereiten wir verschiedene Desserts zu, welche wir im Anschluss gemeinsam genießen werden.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Kursleiter/in: Petra Müller  
Beginn: Dienstag, 24.10.2023  
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16  
Kursgebühr: 22,70 € zzgl. ca.15,00 € Lebensmittelkosten  
Kurs-Nr.: **H23522H**

### Stollen backen

Wir backen verschiedene Quark- und Hefestollen. Mit vielen Tipps und Tricks, die man gut umsetzen kann und die zum Gelingen beitragen.

# STOLLEN

Bitte Geschirrtücher, Spüllappen, eine Schürze, Behälter für die Stollen und ein Getränk mitbringen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Kursleiter/in: Monika Haspel  
Beginn: Dienstag, 14.11.2023  
von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16  
Kursgebühr: 17,00 € zzgl. Lebensmittelkosten  
Kurs-Nr.: **H23527H**

### Südtiroler Küche

Die Südtiroler Küche hat ihre eigenen Spezialitäten. Mit bodenständigen, deftigen Gerichten erinnert sie häufig an die Tiroler Küche, aber durch neue, leichte Gerichte, lässt sich der italienische Einschlag nicht verleugnen.



Gemeinsam zaubern wir leckere Rezeptideen aus den Kochtöpfen Norditaliens, um diese im Anschluss zu verzehren.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

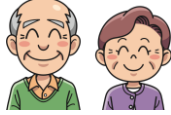
Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Kursleiter/in: Petra Müller  
Beginn: Donnerstag, 30.11.2023  
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16  
Kursgebühr: 22,70€ zzgl. 12,00€ Lebensmittelkosten;  
Kurs-Nr.: **H23523H**

## Generationenkochkurs mit Kindern & Senioren

Achtung: Eine Onlineanmeldung für diesen Kurs ist leider nicht. Bitte telefonisch unter 0981/468-6112 anmelden.

Eine wunderbare Geschenkidee der Großeltern an ihre Enkel. Zusammen kochen und backen Oma oder Opa mit den Enkelkindern altbewährte und trendige Rezepte. Im Anschluss setzen sich alle zusammen und lassen sich das Essen schmecken. **Dieser Kurs ist für ein Enkelkind mit je einem Großelternanteil gedacht. Die Kursgebühr und Lebensmittelkosten werden nur vom Großelternanteil berechnet.** Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein



scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.



Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Kursleiter/in: Petra Müller  
Beginn: Freitag, 15.12.2023,  
von 15:30 – 19:00 Uhr, 1 Nachmittag  
Ort: Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16  
Kursgebühr: 19,80 € zzgl. ca.20,00 €  
Lebensmittelkosten pro  
Erwachsenen/Kinder sind kostenfrei  
Kurs-Nr.: **H23524H**

### Ansprechpartner:

Benjamin Lukesch, Tel: 09872/9798-42

Jennifer Pembroke, Tel: 09872/9798-41

vhs@petersaurach.de

## Böhmische Küche

Die böhmische Küche, bekannt als deftige Hausmannskost ist auch in Österreich und Süddeutschland sehr beliebt.

Lassen Sie sich auf eine kulinarische Reise durch Böhmen und Mähren entführen.

Kochen und genießen wir zusammen original böhmisch-mährische Spezialitäten.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.



Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Kursleiter/in: Petra Müller  
Beginn: Montag, 15.01.2024  
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16  
Kursgebühr: 22,70 € zzgl. ca.12,00 €  
Lebensmittelkosten  
Kurs-Nr.: **H23525H**

## Sonntagsbraten

Wir stellen aus verschiedenen Fleischarten Braten mit entsprechenden Beilagen her. Natürlich gibt es Tipps und Tricks, damit das Nachkochen am heimischen Herd gelingt.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.



Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Kursleiter/in: Monika Haspel  
Beginn: Dienstag, 23.01.2024  
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16  
Kursgebühr: 22,70€ zzgl. Lebensmittelkosten  
Kurs-Nr.: **H23528H**

## Italienische Lieblingsrezepte - gesund zubereitet

### Für Kinder ab 8 Jahren

Gemeinsam kochen wir eure Lieblingsgerichte: Pizza und Nudeln mit einem leckeren Salat. Als Nachtisch bereiten wir ein typisch italienisches Dessert zu. Bei der Auswahl der Zutaten und bei der Zubereitung achten wir darauf, dass etwas Gesundes auf den Tisch kommt. Der Kurs findet ohne Begleitung Erwachsener statt.



Bitte Geschirrtücher, einen Spüllappen, eine Schürze, Getränk und einen Behälter für übrig gebliebene Speisen mitbringen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

**Kursleiter/in:** Monika Haspel  
**Beginn:** Mittwoch, 24.01.2024  
von 16:00 - 19:00 Uhr, 1 Nachmittag  
**Ort:** Grund- und Mittelschule, Küche  
Wicklesgreuther Str. 16  
**Kursgebühr:** 15,00 € zzgl. Lebensmittelkosten, werden im Kurs bezahlt  
**Kurs-Nr.:** M51521H

## Knödel, Gnocchi und Schupfnudeln

Wir bereiten zusammen diverse Knödelsorten, Gnocchi und Schupfnudeln zu. Mit dabei sind: Käseknödel, Semmelknödel, böhmische Klöße, Quarkknödel, Marillenknödel, Kartoffel-Gnocchi, Spinat-Gnocchi, Schinken-Käse-Gnocchi, Auberginen-Gnocchi, klassische Schupfnudeln usw. Diese probieren wir im Anschluss mit leckeren Saucen oder einfach nur mit Butter oder Olivenöl. Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übriggebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.



Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

**Kursleiter/in:** Petra Müller  
**Beginn:** Freitag, 09.02.2024  
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend  
**Ort:** Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16  
**Kursgebühr:** 22,70 € zzgl. 12,00 € Lebensmittelkosten  
**Kurs-Nr.:** H23526H

## Sprachkurse

### Englisch Fairway für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

In diesem Kurs werden Ihnen Grundkenntnisse der englischen Sprache vermittelt. Es geht um Themen des Alltags wie Einkaufen, Familie und Urlaub und um einfache Formen der Kommunikation. Lehrbuch Fairway A1, ab Lektion 1.



**Kursleiter/in:** Birgit Prinz  
**Beginn:** Freitag, 29.09.2023 – 15.12.2023 und am 12.01.2024  
von 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Abende  
**Ort:** Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16;  
**Kursgebühr:** 82,50 €  
**Kurs-Nr.:** G30521H