

## Rhetorik, Kommunikation, Schlüsselkompetenzen

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> Entspannung, Meditation

**Jahresmotto 2024 - Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen (8 Kurse)**

**Kostenfreie Angebote (30 Kurse)**

**Online Lernen (29 Kurse)**

**Digitales Leben**

**Grundbildung - Inklusion**

**Politik - Gesellschaft - Umwelt**

**Bürgerschaftliches Engagement, Ehrenamt (1 Kurs)**

**Kultur - Gestalten**

**Gesundes Leben**

**Yoga (8 Kurse)**

**Bewegung, Ausdauer und Kräftigung (8 Kurse)**

**Bewegung und Entspannung im Freien (2 Kurse)**

**Onlinekurse Bewegung und Entspannung (2 Kurse)**

**Ernährung - Kochen/Backen - Genuss (7 Kurse)**

**Weinwissen und Grünteeseminare (2 Kurse)**

**Vorträge zu Gesundheitsthemen (3 Kurse)**

**Fortbildung Demenz (1 Kurs)**

**Integration - Deutsch lernen**

**Fremdsprachen**

**Arbeit und Beruf**

**EDV**

**Schule - Schulabschlüsse - Förderangebote für Kinder**

**Junge vhs**

**Aktiv im Alter - Seniorinnen und Senioren**