Gesundes Leben

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund lebt und sich gesund fühlt, der empfindet auch auf der körperlichen, seelischen und psychischen Ebene Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Darum baut die Gesundheitsbildung auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf:

- Eine gesunde Ernährung versorgt unseren Körper und unser Gehirn mit der notwendigen Energie.
- Regelmäßige, gemäßigte Bewegung fördert unser Herz-Kreislaufsystem - den Motor, der unseren Körper am Laufen hält.
- Entspannungspausen helfen, den Kopf frei zu bekommen, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Körperlichen, seelischen und psychischen Beeinträchtigungen wird vorbeugend begegnet.

Die Volkshochschule fördern Gesundheit

Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

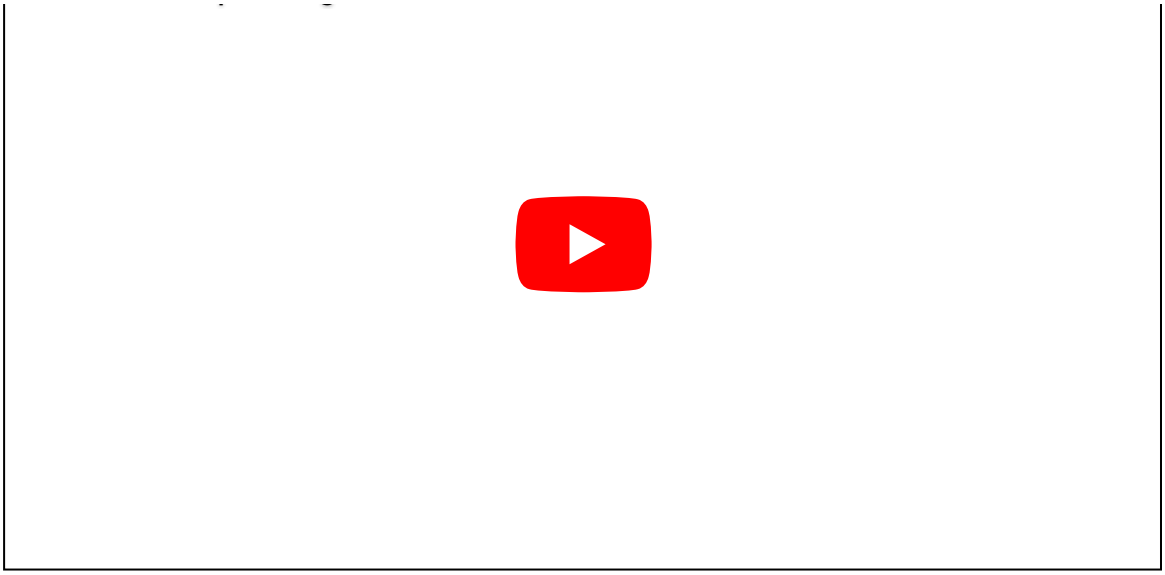
Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Die Volkshochschule nimmt diese Aufgabe gerne wahr.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen...

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam, selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen
- orientiert sich an der Nachfrage und gesellschaftlichen Entwicklungen

vhs-Spot Yogakurse



Details zu Kurs 241EA30581 Wenn Wein und Musik sich begegnen

Kursnummer
241EA30581

Status

Titel
Wenn Wein und Musik sich begegnen

Info
Dass Musik, die während einer Verkostung gehört wird, die Wahrnehmung eines Weins ganz entscheidend beeinflussen und intensivieren kann, wurde wissenschaftlich untersucht. Demnach kann eine auf den Wein in Struktur, Stimmung und Herkunft gezielt ausgewählte Musik das Geschmackerlebnis beim Weintrinken erheblich vertiefen.
Dieses faszinierende Phänomen wollen wir in diesem Seminar sensorisch wie auditiv erleben: Zu sechs ausgewählten Weinen werden von der Kursleiterin klassische Musikwerke vorab ausgewählt. Im Seminar werden wir dann die Musik von einem Tonträger hören und den dazu passenden Wein verkosten. Ähnlich wie in einem Konzert werden wir uns auf die Musik und den Wein einlassen und diese besondere wie neue gustatorisch-auditive Kombination genießen. Im Anschluss werden wir uns über das Erlebte austauschen. Darüber hinaus werden Sie viel Wissenswertes über den Wein wie auch über die Musik erfahren.
Für dieses Seminar wird sowohl ein Interesse an Wein wie auch an klassischer Musik unbedingt vorausgesetzt.

Die Kursleiterin Dr. Daniela Goebel ist Musikwissenschaftlerin, Musiktherapeutin und Assistance Sommelière (WSET 3)

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Vortragssaal, 2. OG.

Zeitraum
Sa. 13.07.2024 - Sa. 13.07.2024

Dauer
1 Termin

Uhrzeit
14:30 - 17:30

Unterrichtseinheiten
4 x 45 Minuten

Kosten
38,00 €

Maximale Teilnehmerzahl
12

Material
Mitzubringen sind: Zwei große Weingläser, Wasser und – wer möchte – ein Spuckgefäß.
Für die sechs hochwertigen Weine ist pro Person vor Ort ein Kostenbeitrag von max. € 25,-- (abhängig von der Teilnehmerzahl) in bar zu entrichten.

Dozentin
Dr. Goebel Dr. Daniela

Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

Zurück