

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

Jahresmotto 2024 - Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen (9 Kurse)

Kostenfreie Angebote (36 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 (7 Kurse)

Bewegung und Entspannung im Freien (2 Kurse)

Onlinekurse Bewegung und Entspannung (2 Kurse)

Ernährung - Kochen/Backen - Genuss (8 Kurse)

Weinwissen und Grünteeseminare (2 Kurse)

Vorträge zu Gesundheitsthemen (4 Kurse)

Fortbildung Demenz (2 Kurse)

Integration - Deutsch lernen

Fremdsprachen

Arbeit und Beruf

EDV

Schule - Schulabschlüsse - Förderangebote für Kinder

Junge vhs

Aktiv im Alter - Seniorinnen und Senioren