

Der Triumph aus meinem Schicksal - von der Komapatientin zur (Über-)lebenskünstlerin

Susanne Hutter wird an diesem Abend aus erster Hand von ihrem beeindruckenden Weg berichten, den Herausforderungen, die sie als Komapatientin erlebte, bis hin zu ihrer bemerkenswerten Rückkehr ins Leben. Ihre Erzählung ist geprägt von Mut, Stärke und der Fähigkeit, selbst in den dunkelsten Momenten Licht zu finden. Diese Lesung bietet eine einzigartige Gelegenheit, tiefe Einblicke in die menschliche Resilienz zu gewinnen und von den Erfahrungen einer außergewöhnlichen Frau zu lernen.

Seien Sie dabei, um gemeinsam eine inspirierende Geschichte zu erleben und sich von der Kraft des Lebens wandeln zu lassen.

„Wir können das Schicksal nicht bezwingen. Aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen.“ (Susanne Hutter)

NH20100C

Do, 09.10.2025, 19:30-21:00 Uhr

Rathaus Foyer, Rathausplatz 1

Leitung: Susanne Hutter

ohne Gebühr und ohne Anmeldung

In Kooperation mit der Bücherei Neuhausen ob Eck

Hatha Yoga

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie lernen verschiedene Körperhaltungen kennen, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Wir gehen in durchdachten und gut zu bewältigenden Schritten vor. Durch das achtsame Üben in Verbindung von Körper, Atem und Geist entwickeln Sie eine gute Selbstwahrnehmung und kommen in eine entspannte Ruhe.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte und Decke, evtl. Meditationskissen oder Hocker sowie bequeme Kleidung und dicke Socken

NH30111

10 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25

18:30-20:00 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 84,00 €, Mitglieder: 79,00 €

Gebühr inkl. Raummiete

NH30112

5 mal mittwochs, ab Mi, 07.01.26

18:30-20:00 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 47,00 €, Mitglieder: 43,00 €

Gebühr inkl. Raummiete

Yin Yoga

Yin Yoga ist der Gegenpart zum kraftvollen, körperlich-aktiven Yoga. Der Fokus liegt auf der vollständigen muskulären Entspannung und auf dem zur Ruhe kommen des Geistes. Im Yin Yoga lassen wir den Stress und die Hektik des Alltags hinter uns und nehmen uns Zeit durch das Verweilen in den einzelnen Haltungen (Asanas) in die völlige Entspannung zu kommen. Die Haltungen sind leicht erlernbar, bedürfen keinerlei Vorkenntnissen und können auch mit körperlichen Einschränkungen problemlos praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Warme Unterlage (Yogamatte), stabiles dickes Kissen, eine warme Decke und Socken

NH30113

10 mal mittwochs, ab Mi, 17.09.25

09:00-10:30 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Irene Welte

Gebühr: 84,00 €, Mitglieder: 79,00 €

Gebühr inkl. Raummiete

Yogilates meets Mobility

Yogilates ist eine Kombination von Übungen aus Yoga und Pilates. Durch einen Wechsel von Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation ist es eine schöne Bereicherung für alle. Durch zusätzliche Mobility-Übungen wird die Beweglichkeit verbessert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

NH30209

10 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25

18:00-19:00 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Pilates

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration. Weitere erwünschte Wirkungen bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

NH30210

12 mal dienstags, ab Di, 30.09.25

18:15-19:15 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1

Leitung: Sandra Triendl

Gebühr: 52,00 €, Mitglieder: 47,00 €

Gebühr inkl. Raummiete

Functional Fitness

Vielseitiges Training für Kraft und Ausdauer mit dem eigenen Körpergewicht. Perfekt für unser Herz-Kreislauf-System sowie zur Stabilisierung. Außerdem fördert es die Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe

NH30222

10 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25

19:00-20:00 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Gutes aus dem Garten - Einkochen

Wie Lebensmittel haltbar machen, wenn Kühlschrank und Gefriertruhe noch 100 Jahre entfernt sind? Einkochen! Nicht nur praktisch, sondern auch lecker und kreativ kann das sein. Von eingesalzenem Suppengemüse bis hin zu frischen Fruchtgelee stellen wir auf dem historischen Herd raffinierte Leckereien her - und zwar aus dem, was wir auf einem Streifzug durchs Museum selbst ernten. Tipp: Tasche mitbringen! Denn natürlich darf jeder das Gekochte mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Schneidebrett und Schneidemesser, Küchenhandtuch und Tasche, wettergerechte Kleidung.

Minigruppe, nur für Erwachsene. Anmeldung direkt über freilichtmuseum-neuhausen.de

NH30752

Sa, 11.10.2025, 09:00-13:00 Uhr

Freilichtmuseum Neuhausen, Museumsweg 1

Kleingruppe

Leitung: Ingrid Kümpflein

Gebühr: 50,00 €

Anmeldung direkt über freilichtmuseum-neuhausen.de

In Kooperation mit dem Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck

Spanisch für die Reise (Niveau A1)

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514265-7

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Wörter kennen, um sprachlich typische Urlaubs- und Reisesituationen zu meistern. Mit viel Spaß, einem Minimum an Grammatik und interessanten Einblicken in die Alltagskultur können Sie sich auf Ihre Reise ins Zielland und den Kontakt mit den Menschen dort vorbereiten. Hier können Sie Ihre Sprachkenntnisse kostenlos testen: www.sprachtest.de

NH42201: ab Lektion 1

5 mal donnerstags, ab Do, 08.01.26

18:00-19:30 Uhr

vhs-Kursraum, Stockacher Str. 9, 2. OG

Kleingruppe

Leitung: Marina Moll

Gebühr: 58,00 €, Mitglieder: 53,00 €

Minigruppe

Das Lehrbuch ist in der Gebühr nicht enthalten und muss selbst erworben werden. Wir empfehlen, vor dem Kauf den ersten Termin abzuwarten.