



Infos im Überblick

VITA ist ein ganzheitliches Bildungszentrum, das Menschen auf außer-gewöhnlichen Wegen zu außer-gewöhnlichen Ergebnissen bringt. Es gibt vielfältige Angebote in den drei Hauptbereichen Gesundheit, Sprache & Kultur und Umwelt für Erwachsene, Schulen, Jugendliche und Kinder (ab 4 Jahren). Das **VITA** - Lehrkonzept gründet auf:

- 1) **Spaß beim Lernen**
- 2) **Lernen mit Sinn(en)**
- 3) **Teamwork (er)leben**

Alles unter einem Dach!		
Gesundheit	Kultur	Umwelt
Ernährung	Sprachkurse	Baumpflanzungen
Gesundheits-/Paarberatung	Kochkurse	Kunststoffreduktion
Jin Shin Jyutsu	Lehrer-/Schülerfortbildungen	Tierschutz
ZEN-Meditation	Team-Trainings	Wanderungen

Seminare 2022 „Neu durch Wandel“		
Termine	Themen	Inhalte
26. März	Wut macht Mut	(Wut als Antrieb nutzen)
07. Mai	Lebensfreude! Komm rein!	(Zellen neu programmieren)
02. Juli	Angst, ich bin ganz Ohr!	(Hinhören und versöhnen)
19. November	Wandeln durch Handeln	(Verändern zum Fortschritt)
03. Dezember	Weichen fürs ´ Neue Jahr	(Rauhnächte und mehr)
Webinare 2022 „Lernen lernen“		
Termine	Themen	Inhalte
23. April	Mein Lernort	(Haltung & Umgebung)
11. Juni	Fit for ORGA	(Klarheit bringt Durchblick)
03. September	Lernwege	(Individuelle Unterschiede)
29. Oktober	Lernkultur	(Gewohnheiten & Rhythmen)
26. November	Potential nutzen	(Ist-Zustand & Ziel)
<u>Seminar vor Ort:</u> 95,00€, inkl. Materialien, Getränke, Buffet (bio,vegan/vegetarisch, regional)		
<u>Webinar:</u> 65,00€ inkl. Materialien, ohne Buffet		
Ablauf: 09-10h Einführung Thema, 10-12h Theoretischer Teil, 13-18h Praktischer Teil		
6-12 Teilnehmer, in Inhouse-Seminaren TN-Anzahl variabel veränderbar (als Webinar buchbar)		
Seminare/Webinare: Anmeldegebühr von 30€, Lehrmaterial im Preis enthalten!		

Sprachkurse		
Sprachen	Zielgruppe	Kursniveau
Arabisch	Erwachsene	Basics, Schrift, Kultur
Deutsch	Jugendliche/Erwachsene	A1 bis C2-Niveau
Englisch	ab 4 Jahre - Erwachsene	A1 bis B1-Niveau
Französisch	ab 4 Jahre - Erwachsene	A1 bis C1-Niveau
Spanisch	Jugendliche/Erwachsene	A1 bis A2-Niveau
Kursgebühr Einzelkurs: 30€/45min - 12x90min = 720€/12 Termine (1 Person) Kursgebühr Gruppenkurs: 20€/45min - 12x90min = 480€/12 Termine (4-12 Personen) Kinder von 4 - 8 Jahren: 20€/45min – 12x45min = 240€/12 Termine (4-12 Kinder) für alle Kurse: Anmeldegebühr 30€, Lehrmaterial im Preis enthalten! in den Sommerferien: Prüfungsvorbereitungen Deutsch/Englisch/Französisch		

Kurse zum Thema „Ernährung“		
Termine Vorträge/Kochkurse	Vortrag Ernährung E1 - E4	Kochkurs K1- K4
E1: 29. / K1: 30. April	E1: Fisch & Fleisch	K1: Vegetarisch-Praktisch-Gut.
E2: 24. / K2: 25. Juni	E2: Milch & Ei	K2: Vegan nach Plan
E3: 9. / K3: 10. Sept	E3: Fertigprodukte	K3: Kommt nicht in die Tüte!
E4: 30.Sep / K4: 1.Okt	E4: Mehl & Zucker	K4: Kochen für Gestresste
Vorträge (online): 40€ (09-10h Brainstorming, 10-12h Input Ernährung, 12h-13h Fragen, mit Pausen) Kochkurs, vor Ort: 80€, exkl. Materialien, inkl. Getränke/Mittagsmahl (bio, vegan/vegetarisch, regional) Kochkurs online: 65,00€ inkl. Unterlagen, ohne Getränke, ohne Mittagsbuffet für alle Kurse: Anmeldegebühr 30€ Kochkurs Ablauf: 09-10h Einführung Thema, 10-13h Theorie, 13h-14h Pause, 13-18h Praktischer Teil Teilnehmer : 4-20 TN für die Vorträge (auch online), 4-8 TN für die Kochkurse (online 4-6 TN)		

ZEN-Meditation		
Tag	Uhrzeit	Zielgruppen
Di & Do: mit Morgenzeremonie	6.30 - 7.30 Uhr	Jugendliche & Erwachsene
Di & Do: mit Teezeremonie	7.30 - 8.50 Uhr	Jugendliche & Erwachsene
Mi: mit ZEN-Geschichte & Fragerunde	18.30 - 19.15 Uhr	auch für Kinder ab 6 Jahren
Mi: mit Tea-Talk (1.Woche im Monat)	19.30 - 21.30 Uhr	Jugendliche & Erwachsene
Preise		
ZEN-Kurs Kinder:	12 Termine, 6€/Zazen = 72€/3 Monate (Anmeldegebühr einmalig 20€)	
ZEN-Kurs Erwachsene:	12 Termine, 8€/Zazen = 96€/3 Monate (Anmeldegebühr einmalig 20€)	
ZEN-Tag:	½-/1-Tagessesshins mit Genmai-Suppe, Samu, japan. Essen (Datum / Preis n. V.)	

Seminarhaus VITA – bewusst leben

Leiterin: Imèn Gharbi

Gesundheits-/Paarberatung

Koch-/Sprachkurse

Vorträge/Seminare

ZEN-Meditation

IBAN: DE67830944950003390500

Hutloher Str. 7

21 755 Hechthausen

+49 (0)4774 – 31 474 99

info@vita-seminarhaus.de

www.vita-seminarhaus.de

BIC: GENO DE F1 ETK

Sprechstunden

Di und Do

9-12 Uhr telefonisch

persönlich nach Vereinbarung

VITA-Bank: EthikBank

Steuer Nr. 18/114/05808