

**Pädagogik · Psychologie****Familie · Erziehung****VHS stärkt Familien**

Die Kurse „Bewegungsspiele für Eltern und Kind“ (PEKiP), „Mini-Club“, „Bewegungsbaustelle“ und „Sport und Spiel für Eltern und Kind“ sind Angebote innerhalb eines aufeinander aufbauenden und abgestimmten Baukastensystems, die Eltern vorrangig in die Lage versetzen sollen, ihre Erziehungsfähigkeit zu stärken, indem sie ihre Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen gemeinsam mit anderen Eltern und Dozenten beobachten, Erfahrungen austauschen und entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeiten. Weitere Bildungsangebote im Bereich Pädagogik können dazu dienen, die Erziehungskompetenz der Eltern zu stärken.

**W 0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind  
nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)  
Geburtsmonate November 2018 bis Januar 2019**

*Freitag, 22. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 50,60 Euro*

Von Geburt an setzt sich jedes Kind intensiv mit seiner Umwelt auseinander. Das Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP) gibt Eltern die Möglichkeit, ihr Kind in jeder Entwicklungsphase des ersten Lebensjahres bewusster zu erleben und es durch Spiel und Bewegung anzuregen.

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

Ihr Kind durch Bewegung, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung individuell begleiten und fördern, die Beziehung zu Ihrem Kind stärken und vertiefen, Kontakte zu anderen Eltern knüpfen, Erfahrungen austauschen, Ihren Kindern Kontakt zu Gleichaltrigen ermöglichen.

Sie werden von einer PEKiP-Gruppenleiterin begleitet und können mit Babys ab dem o.g. Alter teilnehmen. Die Babys können in einem gut beheizten Raum unbedeckt Anregungen erfahren. Für die Eltern empfiehlt sich leichte und bequeme Kleidung. Handtücher sind mitzubringen.

**Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!**

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**W 0402 Bewegungsspiele für Eltern und Kind  
nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)  
Geburtsmonate Mai 2018 bis Juli 2018**

*Dienstag, 19. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 50,60 Euro*

siehe Kurs 0401

**Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!**

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**W 0403 Bewegungsspiele für Eltern und Kind  
nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)  
Geburtsmonate August 2018 bis Oktober 2018**

*Dienstag, 19. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 50,60 Euro*

siehe Kurs 0401

**Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!**

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**W 0404 Mini-Club für Eltern und Kind A  
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren  
Mittwoch, 20. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr  
VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 1 Abend · 30 UStd. · 48,00 Euro**

Eltern und Kinder bilden eine Gruppe, die sich allmählich besser kennen lernt. Gemeinsam mit der Dozentin werden entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeitet und verfolgt. Ein den Altersstufen entsprechend ausgewähltes Spielangebot regt die Kinder zu Aktivitäten an.



Eltern-Kind-Gruppen sind eine wichtige Ergänzung zur Kleinfamilie. Die große Chance besteht im gemeinsamen Erleben und Durchleben von Erziehungssituationen und darin, von- und miteinander zu lernen.

Aufbauend auf den PEKiP-Kursen wird auch hier in den Mini-Clubs besonders auf evtl. Entwicklungsverzögerungen und mögliche Behinderungen im Sinne der Früherkennung geachtet.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

### **W 0405 Mini-Club für Eltern und Kind B**

**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren**

**Donnerstag, 21. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr**

**VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 1 Abend · 30 UStd. · 48,00 Euro**

Freies Spiel, Fingerspiele, einfache Lieder, kleine Bastelangebote, gemeinsames Frühstück und hoffentlich anregende und interessante Gespräche.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Beate Gasser

### **W 0406 Mini-Club für Eltern und Kind C**

**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren**

**Donnerstag, 21. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr**

**VHS, Raum 1 · 14 Nachmittage · 1 Abend · 30 UStd. · 48,00 Euro**

siehe Kurs 0405

Höchststeilnehmerzahl: 12

Beate Gasser

### **0407 Eltern – Kind – Turnen**

**Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren**

**Montag, 18. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr**

**Haardschule, Turnhalle · 13 Nachmittage · 26 UStd. · 42,00 Euro**

Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen ihre Grenzen erproben. Ein wöchentlich wechselnder Parcours lädt zum freien Turnen ein. Wir laufen, krabbeln, klettern, balancieren, springen, schaukeln, rutschen, singen und lernen verschiedene Geräte (Ball, Reifen, Seil) kennen. Mütter und/oder Väter sichern ihre Kinder, lassen sie aber so viel wie möglich selbst ausprobieren. Bewegungssicherheit, Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein werden gefördert.

**Bitte Sportzeug, Anti-Rutschsocken, Turnschuhe oder Gymnastik-Schlappchen für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.**

Höchststeilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sarah Müller

### **W 0408 Sport und Spiel für Eltern und Kind**

**Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren**

**Mittwoch, 20. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr**

**Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)**

**14 Nachmittage · 24 UStd. · 39,00 Euro**

Die körperliche und die geistige Entwicklung in der frühen Kindheit sind auf komplexe Weise miteinander verknüpft. Die Förderung der Grob- und Feinmotorik sowie die Schulung des Gleichgewichtempfindens sind von Bedeutung für die kindliche Reifung insgesamt. Angesichts immer kleinerer Kinderzimmer und beengterer Lebensräume wird es zunehmend wichtig, Kindern im Vorschulalter die Möglichkeit zu schaffen, Bewegungen verschiedener Art auszuprobieren.

Eltern werden in diesem Kurs dazu angeleitet, die Bedeutung der Bewegungsfähigkeit, insbesondere der Grob- und Feinmotorik zu erkennen, die Entwicklung ihres Kindes in diesen Bereichen zu beobachten und systematisch zu unterstützen.

Bei Anmeldung von mehr als einem Kind pro Erw. reduziert sich die Teilnehmerzahl.

**Bitte Sportkleidung für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.**

Höchststeilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sabine Weichert





**0409 „Eine Reise in den Tiergarten“ – Entspannung für Eltern und Kind  
Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren**

*Donnerstag, 21. Februar · 17.00 – 17.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 10 Nachmittage · 10 UStd. · 25,50 Euro*

„Mama, was machen wir heute?“

Diese Frage stellen uns unsere Kleinsten immer häufiger in ihrem schon oft terminterfüllten Alltag. Neben ihrer Zeit in der Kita/Schule gehen sie ihren Hobbys, Stärken und Interessen, oft in Vereinen, nach.

Doch wo bleiben die wertvollen Momente der Entspannung? Und die wichtige Zeit, sich zu sammeln und zur Ruhe zu kommen?

Die (gesellschaftlichen) Anforderungen an unsere Kinder steigen heutzutage immer mehr an. Der Umgang mit diesen Anforderungen kann sich u.a. durch Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Unruhe/Nervosität sowie Konzentrationsstörungen bei den Kindern äußern. Umso wichtiger ist es, Raum für Entspannung zu bieten.

In diesem Entspannungskurs erfahren Sie als Eltern, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Entspannungs- und Ruhephasen kindgerecht einleiten und genießen können. Anhand von Fantasiereisen, Massagegeschichten und Wahrnehmungsübungen lernen Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen, die Sie in den Alltag Ihres Kindes mit einfließen lassen können.

Der Kurs wird von einer Kinderentspannungstrainerin geleitet. Sie haben, die Möglichkeit, sich auszutauschen, und selbst Momente der Entspannung mit Ihrem Kind zu genießen.

**Bitte mitbringen: Warme und bequeme Kleidung sowie dicke Socken und ggf. eine Decke sowie ein kleines Kopfkissen**

*Höchsteilnehmerzahl: 7 Erwachsene*

*Sarah Neumann*

**0410 Baby-Musik**

**Kinder im Alter von 3-18 Monaten**

*Freitag, 22. Februar · 11.00 – 11.30 Uhr*

*„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Der-Erkenschwick  
8 Vormittage · 5 UStd. · 40,00 Euro*

Babys lieben Musik! Das Gespür für und die Freude an Rhythmus und Melodien sind ihnen angeboren. Kleinere Babys beruhigen sich schneller, wenn ihnen ein vertrautes Schlaflied vorgesungen wird. Größere Babys beginnen sich zu bewegen, zu wippen und zu zappeln, sobald sie Musik hören und fangen schon im Krabbelalter an, mit verschiedenen Utensilien Laute zu klopfen.

Eltern können sich diese angeborene Liebe zur Musik zu Nutze machen und damit ganz spielerisch das Rhythmusgefühl und die Kreativität ihrer Kleinen fördern. Mit einfachen Kinderliedern, Sprechversen und Fingerspielen werden die Bereiche Musik, Rhythmik, Spiel und Bewegung verknüpft. So werden die Sprachfähigkeit und die Fein- und Grobmotorik spielerisch gefördert sowie Sinneswahrnehmungen aktiviert. Und das alles mit viel Spaß!

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Guido Röttger*

**0411 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung A**

**Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im  
Kindergartenalter (ab 3 Jahren)**

*Montag, 18. Februar · 14.30 – 15.30 Uhr*

*„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Der-Erkenschwick  
4 Nachmittage · 5 UStd. · 25,00 Euro*

Das Vorschulalter ist ein sehr wichtiger Lebensabschnitt, um den Kindern Wege zur Musik zu eröffnen; es ist bedeutsam für die Entwicklung des musikalischen Gehörs und des musikalischen Interesses. Man weiß heute aber auch, dass die musikalische Früherziehung einen positiven Einfluss auf die Gesamtentwicklung des Kindes hat.

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die ihre Kinder zunächst in die musikalische Früherziehung begleiten wollen. Sie erhalten so die Gelegenheit, ihre Kinder im Kurs zu beobachten und an ihren ersten musikalischen Gehversuchen teilzuhaben. Darüber hinaus erhalten sie Einblick in die Arbeit der Musikschule „Guidos Notenkiste“.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Guido Röttger*



**0412 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung B  
Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im  
Kindergartenalter (ab 3 Jahren)**

*Montag, 29. April · 14.30 – 15.30 Uhr*

*„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick*

*4 Nachmittage · 5 UStd. · 25,00 Euro*

siehe Kurs 0410

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Guido Röttger*

**0413 Filzen für Eltern und Kind A**

*Sonntag, 24. März · 09.30 – 12.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 16,00 Euro*

Für Kinder im Grundschulalter!

Filzen ist ein sinnliches Erlebnis und Balsam für die Seele! Die Wolle fühlt sich toll an - mal weich, mal grob, die Seifenlauge ist warm und die Hände gleiten über die seifige Wolle. Wohl auch deshalb fasziniert Filzen Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Tauchen Sie mit Ihrem Kind in eine verspielte, ideenreiche und kreative Welt ein. So können auf vielfältiger Weise Formen wie Schnüre, Kugeln, Flächen und Hohlkörper entstehen.

**Es werden im Kurs 4,00 € pro Person eingesammelt für Seife u.a. Materialien sowie 100 g Wolle.**

*Höchsteilnehmerzahl: 6 Erwachsene*

*Diana Wortberg*

**0414 Filzen für Eltern und Kind B**

*Sonntag, 19. Mai · 09.30 – 12.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 16,00 Euro*

siehe Kurs 0413

*Höchsteilnehmerzahl: 6 Erwachsene*

*Diana Wortberg*

**Das könnte Sie auch interessieren!**

**0863 Mosaik - Workshop**

*Samstag, 11. Mai · 14.00 – 18.00 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Werkraum (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro*

**Der Kurs ist für Erwachsene und für Kinder ab etwa 10 Jahren geeignet.**

siehe Seite 36

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dr. Annette Böhm*

**Persönlichkeitsbildung · Orientierung**

**„VHS stärkt persönliche und berufliche Kompetenzen“**

Psychisches Wohlbefinden ist eine entscheidende Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was Ihnen dabei hilft, Stress abzubauen, die eigene Kraft spüren und Ihre persönlichen Kompetenzen zu entfalten. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen und macht Sie fit für Alltag und Beruf.

**0430 50+ Frauen Treff**

*Donnerstag, 21. Februar, 21. März, 11. April,*

*16. Mai · 19.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro*

„Alt werden ist nichts für Feiglinge“, heißt es in einem Zitat. Angst haben wir nicht, aber zusammen geht es sicher leichter, lebendiger und humoriger! Unsere Treffen „leben“ vom gegenseitigen Erfahrungs- und Gedankenaustausch, vom „miteinander Älterwerden“ und einander begleiten. Ebenso werden aktuelle, gesellschaftspolitische Themen, die uns interessieren, in angeregter Runde diskutiert.

Darum heißt es: „Das möchte ich den Frauen in meiner Gruppe erzählen!“

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Rita Arnold*



**0431 Workshop: Bei Stress bitte klopfen!**

*Samstag, 23. Februar · 10.00 – 15.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 6 UStd. · 30,00 Euro*

Jeder Zweite leidet heute unter Stress. Dabei sind die Ursachen sehr unterschiedlich. Bei vielen ist es die wachsende Mehrfachbelastung durch Familie und Beruf. Wieder andere sind durch die ständige Erreichbarkeit oder die digitalen Medien sehr stark belastet oder durch den hohen Erwartungsdruck – von innen oder außen.

Mit der Klopfakupressur lernen Sie, sich selbstständig und überall in einen besseren Zustand zu bringen. Alles was Sie brauchen, haben Sie jederzeit dabei: Ihre Hände.

Die Wurzeln der Klopfakupressur liegen in der Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Im Laufe des Seminars lernen Sie eine Klopfakupressur so gut kennen, dass Sie sie jederzeit einsetzen können. Sie analysieren, welche Situationen Sie stark belasten. Sie lernen besser auf sich zu achten, um früher als bisher etwas für sich zu tun. Sie überdenken, was der Stress ihnen mitteilen will und entdecken, was Ihnen gut tut.

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Barbara Schmidt-Onty*

**0432 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching**

*Samstag, 23. März · 10.00 – 17.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 9 UStd. · 34,50 Euro*

Selbsthypnose ist eine für jedermann nutz- und erlernbare, hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten, um sich gelassener den Belastungen durch Beruf und Alltag zu stellen.

Entdecken Sie Ihre ganz individuelle Quelle der Kraft zur Veränderung - Ihre Gedanken! Sie erlernen ein Schnellverfahren für eine zielgerichtete Trance. Nach einer Vertiefungsübung ist für viele auch eine mitteltiefe Trance erreichbar. Vorher erfolgt eine individuelle Zielformulierung mit allen Sinnen im Bereich Verhaltensveränderung (z.B. Motivation, Entspannung). Sie nehmen konkrete Schritte mit, wie Sie selbstständig damit arbeiten. Wir üben sitzend.

Der Dozent ist ausgebildet in Coaching, NLP, befehlender und klinischer Hypnose.

Vorinformation für die Teilnehmer über [www.selbsthypnose-workshop.de](http://www.selbsthypnose-workshop.de)

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Markus A. Wollschläger*

**0433 Die Entdeckung der inneren Schalter -  
Und plötzlich wird vieles leichter**

*Samstag, 06. April · 10.00 – 16.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 Euro*

Wünschen Sie sich manchmal auch so etwas wie innere Schalter, die das Leben entspannen und gelassener stimmen können. Auch mitten im stärksten Stress, in den Routinen des Alltags und des Berufslebens oder in der Nacht, wenn sich belastende Gedanken ausbreiten.

Diese inneren Schalter gibt es und Sie können sie hier kennenlernen: Der „Blaue Innere Schalter“ entspannt, der „Rote Schalter“ aktiviert und der „Orangene Schalter“ erleichtert offene, gewinnende Kommunikation.

Diese „Drei Inneren Schalter“ harmonisieren Prozesse im Gehirn und bringen Nervensystem und Psyche in ein optimales Miteinander, in eine innere Kohärenz. Frei von innerem Druck und aus einer besonderen Gelassenheit heraus fällt alles leichter, was wir tun - und gelingt auch besser: „runterzukommen“, loszulassen, sich mühelos abzugrenzen, durchzustarten, Neues zu wagen, die eigenen Bedürfnisse einzubringen und so die „Honigtöpfe des Lebens zu genießen“ (G. Hüther, Hirnforscher).

Es sind wunderbar beruhigende, heilsame und inspirierende Momente, nach denen sich jede Seele sehnt. Wir fragen nicht mehr nach dem Sinn des Lebens - wir spüren ihn.

Gelassenheit ist immer verbunden mit „Wohlbefinden in sich selbst“, positiven Gefühlen und inspirierenden Gedanken. Allerdings scheint sie dann weit weg zu sein, wenn wir sie besonders dringend brauchen. Die „Drei Inneren Schalter“ sind deshalb die Werkzeuge, auf die Sie vielleicht schon lange warten. Sie werden mit angenehmen Bewegungen, eingängiger Musik und einem stimmigen Rhythmus eingeübt und können danach mental aktiviert werden, also unauffällig und überall. Sie wirken sofort und bei jedem.



Peter Bergholz ist Dipl. Psychologe und Psychotherapeut. Er war 14 Jahre Leiter einer großen evangelischen Lebens- und Erziehungsberatungsstelle bei Hamburg, um anschließend, im Jahre 1993, ein Zentrum für Angst- und Stresslösung im Odenwald aufzubauen.

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchsteilnehmerzahl: 15

*Peter Bergholz, Dipl. Psych.*

---

**0434 „Das, woran du dein Herz hängst!“ – Wege zu Glück, Lebensfreude und Spiritualität**

**Freitag, 03. Mai · 18.30 – 21.30 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Abend · 4 UStd. · 17,00 Euro**

Das, woran wir unser Herz hängen, bestimmt die Richtung unseres Lebens. Der Glaube daran kann Berge versetzen und unser Dasein mit Freude und Sinn erfüllen. Derartige Glaubensmuster bestimmen nicht nur unser Denken und Handeln, sie können auch die Selbstentfaltung einschränken und zu unvernünftigen Entscheidungen, Frustration und Gewaltausübung führen. Auf den Spuren von E. Fromm, N. Luhmann u.a. erklären wir, wie wichtig Glaube und Spiritualität – im Verhältnis zur Vernunft – für unser Bewusstsein und die Gesellschaft sind. Wir diskutieren, welche Mythen unser Leben anleiten: Was dient uns als „Gott“? Wie kann man einen solchen für sich finden? Welche Wege führen uns zum Glück?

Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Glaube als Passion“, Bochum 2018) zum Thema.

Höchsteilnehmerzahl: 20

*Dr. Torsten Reters*

---

**0435 Ganz leicht ORDNUNG schaffen mit dem „3-Kisten-Modell“!**

**Sonntag, 24. Februar · 11.00 – 16.15 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Sonntag · 6 UStd. · 15,00 Euro**

Haben Sie sich auch schon 100mal vorgenommen, endlich Keller oder Boden zu entrümpeln? Oder Kleider-u. Küchenschrank, Schreibtisch und diese eine vollgestopfte Kommoden-Schublade neu zu sortieren und etliche der Inhalte zu entsorgen?

Und dann hat Sie die Lust dazu - trotz bester Vorsätze - nach kurzer Zeit wieder verlassen, weil Sie gar nicht recht wussten:

**WO** und **WIE** überhaupt **anfangen** damit?

Genau diese „Hürde“ will der Kurs beiseite räumen, damit Sie danach mit mehr Schwung und Zielvorstellung Ihr Vorhaben beginnen können - mit nicht garantiertem, aber sehr viel wahrscheinlicherem **ERFOLG!**

- Wir lernen ein ganz einfaches, aber überzeugend wirksames **PRINZIP** kennen, mit dem Sie sich so gut wie jedem Ihrer Ordnungs-Pläne nähern können.
- Wir reichern es an durch viele kleine zusätzliche **TIPPS** und **TRICKS**.
- Wir besprechen, wenn gewünscht, zum Abschluss alle Ihre „**EXTRA-FRAGEN**“.

Denn gemeinsam werden wir ganz sicher Anregungen, vielleicht sogar Lösungen finden!

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchsteilnehmerzahl: 20

*Christiane Deesler*





**0440 Schminkkurs für Frauen**

*Montag, 01. April · 15.30 – 18.30 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 19,00 Euro (inkl. Umlage)*

Viele Frauen schminken sich gerne und haben ein gutes Auge für das, was Ihnen gut steht. Jedoch kann die große Auswahl an Marken und Produkten abschrecken und verunsichern. Nicht zuletzt fehlt oft die Zeit, sich mit verschiedenen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Und so läuft es letztendlich darauf hinaus, dass man immer wieder auf dieselben altbewährten Techniken zurückgreift.

In diesem Kurs erhalten Sie praktische, leicht verständliche und umsetzbare Schminktipp und lernen, wie Sie Ihre schönste Seite mit Make up ganz natürlich und typgerecht hervorheben können.

**Die benötigten Materialien werden gegen einen Unkostenbeitrag von 6,00 €, der bereits in der Kursgebühr enthalten ist, gestellt. Bitte kommen Sie ungeschminkt.**

*Höchsteilnehmerzahl: 6*

*Andrea Baumert*

---

**0441 Workshop Farbberatung:**

**Farben zum Wohlfühlen**

*Montag, 01. April · 18.00 – 21.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 4 UStd. · 10,00 Euro*

Farben begleiten uns durch das Leben und machen es bunter. Aber welche Farben passen zu mir?

Mittels Analysetüchern können Sie erkennen, welchen Einfluss Farben auf Ihr Gesicht und damit auf Ihre Ausstrahlung haben.

Gerne können Sie eigene Kleidungsstücke mitbringen, bei denen Sie unsicher sind, ob sie gut zu Ihnen passen.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Gabriele Rietmann*

---

**0442 Stilberatung / Imageberatung: „So finde ich meinen eigenen Stil!“**

*Samstag, 16. März · 13.00 – 16.45 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 20,00 Euro*

Als Stil- und Imageberaterin für Damen und Herren ermögliche ich Ihnen, Ihre Persönlichkeit und Ihr Auftreten positiv zu verändern. Jede(r) möchte positiv wahrgenommen werden und so genügen oft schon kleine Veränderungen und geringer Aufwand, um eine überraschende und nachhaltige Wirkung zu erzielen. Meine Stärke besteht darin, diese Potentiale bei Ihnen zu entdecken und Ihnen neue Wege des Stylings aufzuzeigen. Erleben Sie in der Stilberatung, welcher Figurtyp Sie sind und welche Schnitte, Stoffe und Muster Ihr wahres Ich in den Vordergrund treten lassen. Vergessen Sie Diäten oder ein aus der Presse vorgegebenes Schönheitsideal – wir finden Ihren eigenen Stil und betonen Ihre Stärken. Gehen Sie mit mir auf eine Entdeckungsreise mit Kreationen vor dem Spiegel und entdecken Sie Ihr Potential. Ihr Business-Outfit wird vielzeitig kombinierbar und stets zum Anlass passend sein. Sie erhalten ein authentisches Ergebnis, welches Ihr kompetentes Erscheinungsbild um ein Vielfaches erstrahlen lässt.

**Eine für jede Teilnehmerin individuell erstellte Stilmappe ist nicht im Preis inbegriffen und kann für 30,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.**

*Höchsteilnehmerzahl: 5*

*Tina Sarau*

