



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.

0400 Offenes Angebot: Babytreff für sehr junge Eltern

Dienstag, 11. Januar · 10.30 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 22 Vormittage · 44 UStd. · gebührenfrei

Der Babytreff ist für dich genau richtig, wenn du Hilfe brauchst und ein Kind im Alter von bis zu 12 Monaten hast. Wir beantworten deine Fragen, können dein Baby wiegen und messen und helfen beim Ausfüllen von Anträgen.

Andrea Griesbach – Elternberatung 02368 /98861213

Heike Kastel – Frühe Hilfen 02368 /691-387

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt und den Frühen Hilfen.

Höchsteilnehmerzahl: 7

Heike Kastel, Andrea Griesbach

0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) Geburtsmonate Dezember 2021 bis Januar 2022

Donnerstag, 10. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 67,40 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: 7

Nicole Knobbe

0402 Mini-Club für Eltern und Kind A Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Mittwoch, 09. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 57,40 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.

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Beate Gasser



0403 Mini-Club für Eltern und Kind B

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Donnerstag, 10. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 14 Nachmittage · 1 Abend · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0402

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Beate Gasser

0404 Vortrag: Babytragen

Dienstag, 08. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Nachmittage · 2 UStd. · 8,00 Euro

(M)Ein Baby tragen – ist das etwas für mich? Macht es Sinn, hat es Vorteile für mich und das Kind, wenn es getragen wird? Verwöhne ich das Kind damit nicht? Und was für Möglichkeiten zu tragen gibt es überhaupt? Tragetuch, MeiTei, Komforttrage etc...was ist das alles?

Babys zu tragen ist die natürlichste und zugleich praktischste Form den Alltag gemeinsam zu erleben und zu bewältigen. Die Bedürfnisse des Kindes werden befriedigt und die Entwicklung optimal gefördert, ganz ohne Lernspielzeug.

Der Vortrag thematisiert die Grundlagen des Tragens und greift häufige Fragen auf. Es gibt genug Raum für persönliche Fragen und die Möglichkeit eine Gruppenberatung zu terminieren, wenn weiteres Interesse besteht.

Höchsteilnehmerzahl: 7

Hannah Bennemann

0405 Stillvorbereitungskurs

Montag, 14. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 3 Vormittage · 6 UStd. · 18,00 Euro

Dein kleines Wunder ist unterwegs. Da gibt es viel vorzubereiten. Gut, dass dein Körper sich schon einmal um die Ernährung des Kindes nach der Geburt kümmert. Doch was ist mit dir? Möchtest du dich auch mental schon über das Stillen informieren, deine eigene Haltung besser kennenlernen und den Weg zu einem möglichst gelingenden Stillstart bereiten? Was oft so einfach aussieht und intuitiv scheint, will doch gelernt sein. Wir werden

- die Vorteile, aber auch Herausforderungen des Stillens thematisieren
- die Physiologie, korrektes Anlegen und gutes „Stillmanagement“ besprechen sowie
- häufigen Problemen vorbeugen und
- mit viel verbreiteten „Ammen-Märchen“ aufräumen.

Ganz nebenbei lernst du andere werdende Eltern kennen und kannst dich mit ihnen während dieser aufregenden Zeit austauschen.

Höchsteilnehmerzahl: 7

Hannah Bennemann

0406 Workshop: Trageberatung

Samstag, 26. März · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 10,00 Euro (16,50 Euro pro Paar)

Sie möchten Ihr Baby in einer Tragehilfe tragen, wissen aber noch nicht, welche die richtige für Sie ist? Sie haben eine Tragehilfe oder ein Tragetuch und benötigen Unterstützung?

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Tragetücher und Tragehilfen kennen und erhalten Unterstützung bei der Auswahl der „richtigen“ Trage für Sie und Ihr Baby. Im Mittelpunkt stehen hierbei die Grundlagen zum Tragen: Was ist wirklich wichtig und warum? Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Lösungen werden besprochen und einige Tragen stehen zum Ausprobieren bereit. Ergänzend erhalten Sie Informationen über die Geschichte des Tragens und erfahren, welche Vorteile der Einsatz von Tragehilfen und -tüchern für Eltern (und weitere Bezugspersonen) und Ihr Baby hat.

Eine Teilnahme während der Schwangerschaft ist empfehlenswert, aber auch später kann das Tragen noch begonnen werden. Sie können Ihr Baby mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

0407 Workshop: Trageberatung

Samstag, 21. Mai · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 10,00 Euro (16,50 Euro pro Paar)

siehe Kurs 0406

Höchsteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

**0408 Sanfte Babymassage nach Leboyer für Mütter, Väter, Omas, Opas
... & Babys zwischen 0 und 8 Monaten****Freitag, 11. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr****VHS, Raum 1 · 6 Vormittage · 1 Abend · 14 UStd. · 40,80 Euro**

Berührung ist Nahrung für die Seele Ihres Babys. Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Baby hautnah zu zeigen, wie sehr Sie es lieben. Babymassage ist eine besondere gemeinsame Zeit, um das Miteinander noch intensiver zu genießen und die feinen Signale Ihres Babys einfühlsam verstehen zu lernen. Die Massage beruhigt das Bäuchlein und fördert die Gesundheit und Entwicklung Ihres Babys auf körperlicher und seelischer Ebene.

Ergänzend wird Ihnen theoretisches Wissen über Babymassage und anzuwendende Öle vermittelt; Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsübungen und Sing- und Fingerspiele für das Baby runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch fürs Baby, Gymnastikmatte (falls vorhanden), bequeme Kleidung.

*Höchsteilnehmerzahl: 8**Christina Michl***0409 Babymassagekurs****Freitag, 29. April · 09.30 – 11.00 Uhr****VHS, Raum 1 · 6 Vormittage · 1 Abend · 14 UStd. · 40,80 Euro**

siehe Kurs 0408

*Höchsteilnehmerzahl: 8**Christina Michl***0410 Sport und Spiel für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren****Mittwoch, 09. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 49,20 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.

*Höchsteilnehmerzahl: 8 Erwachsene**Sabine Weichert***0411 Hochsensible, feinfühlig Kinder – Herausforderung und Gabe****Dienstag, 22. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr****VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 18,00 Euro**

Feinfühlig Kinder haben eine intensivere Reizwahrnehmung. Sie verarbeiten eine Fülle von gleichzeitigen Eindrücken und Informationen auf tiefere Art und Weise.

Die andere Reizwahrnehmung führt bei diesen Kindern oft zu Verhaltensweisen (z.B. Rückzug, Weinen, Aggressionen), die Eltern, Erzieher und Lehrer oft vor besondere Herausforderungen stellt und sie sich fragen: „Was ist bloß mit dem Kind los?! Was kann ich nur tun?“

Andererseits ist Feinfühligkeit aber auch eine Gabe, die erkannt und gefördert werden muss, damit sich betroffene Kinder gesund entwickeln und die Potentiale gelebt werden können.

Der Vortrag greift die Merkmale auf, die feinfühlig Kinder ausmachen. Er beleuchtet die Herausforderungen, zeigt aber auch u.a. anhand von praktischen Beispielen Wege auf, diese Kinder zu unterstützen und zu fördern.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Esther Wilming*



Kreativ sein – mit der ganzen Familie!

0824 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen

Sonntag, 13. März · 15.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro

Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren!

siehe Seite 44

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0857 Mosaik - Workshop

Samstag, 07. Mai · 14.00 – 17.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro

Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren!

siehe Seite 47

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

Persönlichkeitsbildung · Orientierung

0430 50+ Frauen Treff

Donnerstag, 17. Februar, 17. März, 28. April

und 19. Mai · 19.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 10 · 4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro

Diese monatlichen Treffen leben vom gegenseitigen, lebendigen Erfahrungsaustausch. Mal leicht und humorig oder mit Tiefgang. Wir finden - in einer gemütlichen Atmosphäre - den jeweiligen roten Themenfaden! Im Vordergrund steht das „Miteinander älter werden, einander begleiten“. Auch aktuelle Gesellschaftspolitik, Bücher und Kultur werden in angeregter Runde vorgestellt und diskutiert.

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

0431 Anders denken – besser fühlen – angemessen handeln

The Work (Byron Katie)

Freitag, 25. März · 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

„The Work“ ist eine praktische Methode, negative Gedanken über andere Menschen oder unangenehme Situationen zu verwandeln.

Mit der Anwendung von „The Work“ kann sich Ihr Leben radikal verändern. Sie werden realistischer, gelassener und positiver. Sie beugen Stress und Depression vor. Erleben Sie in diesem kurzen Seminar, wie sich Ihr Leben mit wenigen verblüffenden Fragen und Umkehrungen von Grund auf verbessern kann.

Danach können Sie

- mit sich selbst und anderen Menschen liebevoller umgehen,
- bewusster auf Ihre Gedanken und Gefühle achten,
- entspannt auf Ihre Befindlichkeit reagieren,
- insgesamt zufriedener und glücklicher sein.

„Entweder man klammert sich an seine Gedanken oder man überprüft sie. Es gibt keine andere Möglichkeit.“ (B. Katie)

Haben Sie einen konkreten Anlass in Ihrem Leben, den Sie im Seminar gerne bearbeiten möchten? Dann schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf und senden sie per E-Mail an: info@hypnose-re.de. Dieser Anlass kann dann in der Seminargruppe vorgetragen und mit „The Work“ bearbeitet werden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram



0432 Anders denken – besser fühlen – angemessen handeln

The Work (Byron Katie)

Samstag, 30. April · 15.00 – 17.45 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 3 UStd. · 15,00 Euro

siehe Kurs 0431

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram

0433 Workshop: Selbsthypnose – Selbstcoaching

Samstag, 26. März · 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 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 selbständig 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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchststeilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0434 „Kein Stress mit dem Stress“

Erkenne dich selbst und lerne deine individuelle Stresskompetenz zu verbessern

Samstag, 26. Februar · 10.00 – 15.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 7 UStd. · 38,00 Euro

Durch berufliche Anforderungen, das soziale Umfeld und die eigene Persönlichkeit kann Stress entstehen.

In diesem Workshop geht es darum,

1. zu erkennen:

- welche tatsächlich belastenden Situationen von außen auf mich wirken;
- wie ich mich selber stresse;
- wie ich auf Stress reagiere.

2. Möglichkeiten der Stressbewältigung aufzuzeigen.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Marieluise Hagedorn

0435 „So wird der Schlaf mein Freund“

Vortrag mit Demonstrationen

Freitag, 20. Mai · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsam zu schlafen.

Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten.

Die Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl. Psychologe Peter Bergholz in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte, basiert auf den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Fasziensforschung. Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode. Peter Bergholz hat diesen Weg in 3 Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“, zusammen mit Gerda Boyesen. „Entspannen mit der Rossini-Methode“ und „Dynamisch entspannen“.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

**0436 „Wie Gedanken wieder Ruhe finden“****Bewegtes Mentaltraining mit inneren Schaltern****Samstag, 21. Mai · 10.00 – 16.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 Euro**

Wie kommen endlich wieder Ruhe und Zuversicht in meinen Kopf? Oder andersrum: Wie kriegen wir Angst, Stress und Belastungen raus aus dem Kopf - besonders in schwierigen Zeiten? Die Antwort finden Sie in diesem Workshop!

Erleben Sie, wie angenehme Minibewegungen zu Ihren „Inneren Schaltern“ werden. Zu einem Entlastungs-Schalter, der alles Negative im Bewusstsein stoppen und neutralisieren kann. Und zu einem Aufbruchs-Schalter, der Gedanken aktiviert, mit denen wir uns selbst jederzeit beruhigen, trösten, ermutigen, motivieren und zufrieden stimmen können.

Diese „Inneren Schalter“ wirken so stark, weil sie einen Nerv aktivieren, dessen Bedeutung erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher S. Porges entdeckt wurde: den Ventralen Vagus. Er wird auch als Selbstheilungs-Nerv oder Glücksvagus bezeichnet und öffnet ganz neue Wege für Psychologie und Pädagogik. So wird „Positives Denken“ tatsächlich möglich.

Die Inneren Schalter werden mit Musik und einem mentalen Rhythmus eingeübt und wirken sofort! Lassen Sie sich überraschen!

Peter Bergholz ist Diplom Psychologe und Psychotherapeut mit Aus- und Fortbildungen in Verhaltenstherapie (K. Grawe), Familientherapie (V. Satir, M. Kirschenbaum, George Downing, Carol Gammer, Paul Watzlawick) und in verschiedenen Ansätzen der Körperarbeit (Gerda Boyesen, John Pierrakos, Malcolm Brown).

Er war 14 Jahre Leiter einer großen ev. Lebens- und Erziehungsberatungsstelle bei Hamburg, um anschließend, im Jahre 1993, ein Zentrum für Angst- und Stresslösung im Odenwald aufzubauen.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!*Höchsteilnehmerzahl: 12**Dipl. Psych. Peter Bergholz***0437 Workshop: Selbstbild - Ich bin richtig, so wie ich bin!****Sonntag, 06. März · 10.00 – 16.45 Uhr****VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 37,20 Euro**

Du fühlst dich in deinem Körper unwohl und denkst, was nun? Bist du vielleicht ein Kopfmensch? Fängt bei dir ein Gedankenkreisel an? „Weiter abnehmen, bis du dich wohlfühlst?“ oder „Aufgeben?“ ...

Entspricht dein Selbstbild nicht deinem Körperbild und macht dich unzufrieden? Dabei ist es egal, ob du dich zu dick oder zu dünn fühlst. Hast du an Gewicht verloren, doch siehst und fühlst du die Veränderung nicht? Die Waage zeigt dir, dass du auf dem richtigen Weg bist. Doch verändert sich dein Gefühl nicht. Du fühlst dich weiterhin unwohl? Dein Spiegelbild und dein inneres Bild passen irgendwie nicht zusammen.

Gibt es eine alternative Lösung?

Ich helfe dir deine Körperwahrnehmung so zu verfeinern, damit du aus dir selbst heraus ein gesundes Körperschema aufbauen kannst. Du lernst positive Gefühle gegenüber deinem eigenen Körper wahrzunehmen.

Eine Reise zu dir selbst.

In diesem Workshop trainieren wir, wie du wieder eine Verbindung zu deinem Körper aufbaust. Du lernst dich zu fühlen und anzunehmen wie du bist. Gestärkt und selbstsicher kannst du daraufhin deiner Außenwelt begegnen.

Die Dozentin ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK) sowie Lehrerin für Touch for Health.

Mitzubringen sind: ISO-Matte, Schreibzeug, bequeme Kleidung, Wolldecke, Kopfunterlage, Getränke und Verpflegung!*Höchsteilnehmerzahl: 12**Regine Geldermann***0438 Workshop: Selbstbild - Ich bin richtig, so wie ich bin!****Sonntag, 07. Mai · 10.00 – 16.45 Uhr****VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 37,20 Euro**

siehe Kurs 0437

Mitzubringen sind: ISO-Matte, Schreibzeug, bequeme Kleidung, Wolldecke, Kopfunterlage, Getränke und Verpflegung!*Höchsteilnehmerzahl: 12**Regine Geldermann*



0439 „Glücksbringer!“ – Zeitlose Tipps für ein gelingendes Leben aus Philosophie, Religion, Glücksforschung

Donnerstag, 12. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro

Was das Leben lebenswerter macht, weiß die moderne Glücksforschung: Einerseits sind es äußere Faktoren (Geld, Freunde), die uns zufriedener machen. Andererseits bestimmen subjektive Empfindungen und Lebensstrategien über Wohlfühlen oder Unbehagen. Mit Hilfe der Philosophie (u.a. Buddha, Schopenhauer, Fromm) erkennen wir, dass ein gelassener und humorvoller Umgang mit dem Dasein den Ärger verringern kann. Nur wer sein Leben als sinnvoll erlebt, kann zum „Glück der Fülle“ (Schmid) finden. Dabei hilft der Bezug auf ewige Werte (Hegel). Im Genuss der „Zeitlosigkeit“ (Watzlawick) findet die lächelnde Seele in der Stille zu ihrem „Gott“. Der Referent ist Soziologe, Lyrik- („Zeitlos“) und Sachbuchautor.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Dr. Torsten Reters

0440 Glückskurs

Sonntag, 20. Februar, 06. März und 20. März · 12.00 – 15.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 3 Sonntage · 12 UStd. · 59,40 Euro

Unser Einfluss auf unsere Gefühle, Beziehungen, Gesundheit und unser Wohlbefinden ist größer als wir denken.

Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein, aber auch trotz widriger Umstände gelassen, zufrieden, ja glücklich zu sein.

In diesen drei Workshops werden wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung leicht verständlich auf den Punkt gebracht. Durch einfache Übungen nach „Ella Kensington“ sind die Zusammenhänge zwischen Beurteilungen, Gefühlen und den körperlichen Auswirkungen deutlich spürbar. Diese Erfahrungen können sofort für das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit eingesetzt werden. Schon im ersten Workshop erfahren Sie, welche Macht Sie über Ihre Gefühle und damit auch über Ihre Gesundheit haben und weshalb auch unsere negativen Gefühle genauso wichtig sind wie die positiven!

In den Aufbaukursen werden die Erkenntnisse am Beispielthema „Beziehungen und Kritik“ weiter vertieft und konkret angewendet. Die Themen „Entscheidungsfreiheit“ und „Was ist ein gutes Ziel für mich?“ sowie der Umgang mit Angst werden ebenfalls näher betrachtet.

Unser Gehirn bildet ständig neue Verknüpfungen.

Gut, wenn es das so tut, wie WIR es wollen!

Probieren Sie es aus!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Christiane Gruska

0441 Vortrag - Von der Kunst des kreativen Schwindelns

Donnerstag, 02. Juni · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

In diesem unterhaltsamen, interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie vielfältig die Zauberkunst tatsächlich ist und dass der seriöse Herr im Smoking, der einen Hasen aus einem Zylinder hervorzaubert, längst ausgedient hat und nur noch ein Klischee des Genres ist.

Wussten Sie, dass es Weltmeisterschaften in der Zauberkunst gibt und dass Zauberkünstler im Grunde mit denselben Techniken arbeiten wie kriminelle Trickbetrüger? Sie glauben tatsächlich, dass Sie sich nicht manipulieren und täuschen lassen könnten? Herausforderung angenommen.

Der ca. 90-minütige Vortrag beleuchtet alle Bereiche der Magie, vom Close-up, über Salon-Zauberei bis hin zur Mentalmagie und ist gespickt mit vielen Präsentationen. Verraten, wie es funktioniert, wird hier allerdings nichts. Soviel Klischee muss dann doch sein.

Der Vortrag richtet sich an ein erwachsenes und/oder junges Publikum.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Michael Gick

**0442 Workshop - Von der Kunst des kreativen Schwindelns***Donnerstag, 17. Februar · 18.00 – 21.00 Uhr**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 4 UStd. · 16,00 Euro*

Im Rahmen des Workshops erlernen die Teilnehmenden in unterhaltsamer Weise die unterschiedlichsten Zaubertechniken mit Seilen, Schwamm-bällen, Ringen und Spielkarten mit dem Ziel, die erlernten Techniken zu einer eigenen Zaubernummer (Routine) zu entwickeln.

Dabei werden die unterschiedlichsten Fähigkeiten gefördert:

Umgang mit der Sprache, Training der Feinmotorik, Förderung der Kreativität und des Improvisationstalentes, Steigerung der Selbstsicherheit und des Selbstbewusstseins, bis hin zu psychologischen Einblicken, wie unser Gehirn „tickt“ (Ablenkungen, Subtilitäten, optische Täuschungen).

Der Workshop ist sowohl für erwachsene Teilnehmende als auch Jugendliche ab 12 Jahren geeignet. Jeder Teilnehmende erwirbt für 10 Euro ein eigenes Zauberset mit den wichtigsten Zauberkunststücken.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 10 €.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Michael Gick

0443 Workshop - Von der Kunst des kreativen Schwindelns*Donnerstag, 05. Mai · 18.00 – 21.00 Uhr**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 4 UStd. · 16,00 Euro*

siehe Kurs 0442

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 10 €.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Michael Gick

Outfit & Styling

0450 Schminkkurs für Beruf und Alltag*Montag, 28. März · 15.30 – 18.30 Uhr**VHS, Raum 9 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 20,00 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. Denn es gilt: „Authentisch ist, wer authentisch wirkt!“ Je besser Ihr Make-up zu Ihrem Typ passt, desto positiver und harmonischer wirkt Ihr gesamtes Persönlichkeitsbild - im Privatleben ebenso wie im Berufsleben.

Die benötigten Materialien werden gegen einen Unkostenbeitrag von 6,00 €, der bereits in der Kursgebühr enthalten ist, gestellt. Bitte bringen Sie Ihre eigene Wimperntusche mit! Bitte kommen Sie ungeschminkt.

Höchsteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

**0451 Workshop Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil
- für Beruf und Alltag***Freitag, 04. März · 15.00 – 18.00 Uhr**VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 35,00 Euro*

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen: genau darum geht es in diesem Seminar. 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