

**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 Eltern & Babys im ersten Lebensjahr**

*Dienstag, 10. Januar · 10.30 – 12.00 Uhr*

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

Der Babytreff ist für dich genau richtig, wenn du ein Kind im Alter von 0-12 Monaten hast und Kontakte zu anderen Eltern suchst. Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein mit den Babys, beantworten alle Fragen rund um die Familie, können dein Baby messen und wiegen 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 den Frühen Hilfen – Jugendamt der Stadt Oer-Erkenschwick.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Heike Kastel, Andrea Griesbach*

**0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm A (PEKiP) Für Babys im Alter von 2 bis 4 Monaten**

*Donnerstag, 09. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 59,00 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!**

PEKiP-Kurse sind für Babys im 1. Lebensjahr empfohlen. Wir richten Zusatzgruppen ein! Bitte melden Sie sich bei uns!

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**0402 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm B (PEKiP) Für Babys im Alter von 5 bis 8 Monaten**

*Donnerstag, 09. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 59,00 Euro*

siehe Kurs 0401

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

PEKiP-Kurse sind für Babys im 1. Lebensjahr empfohlen. Wir richten Zusatzgruppen ein! Bitte melden Sie sich bei uns!

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**0403 Mini-Club für Eltern und Kind A****Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren****Montag, 16. Januar · 09.30 – 11.00 Uhr****VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 54,00 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.

**Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!***Höchsteilnehmerzahl: 10**Diana Schweden***0404 Mini-Club für Eltern und Kind B****Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren****Donnerstag, 09. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr****VHS, Raum 1 · 14 Nachmittage · 1 Abend · 30 UStd. · 54,00 Euro**

siehe Kurs 0403

**Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!***Höchsteilnehmerzahl: 10**Beate Gasser***0405 Mini-Club für Eltern und Kind C****Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren****Freitag, 10. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr****VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 54,00 Euro**

siehe Kurs 0403

**Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!***Höchsteilnehmerzahl: 10**Diana Schweden***0406 Sport und Spiel für Eltern und Kind****Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren****Mittwoch, 08. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle****15 Nachmittage · 30 UStd. · 52,50 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: 15 Erwachsene**Sabine Weichert*

**0407 Sanfte Babymassage nach Leboyer für Mütter, Väter, Omas, Opas  
.... & Babys zwischen 0 und 8 Monaten**

**Mittwoch, 08. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr**

**VHS, Raum 1 · 5 Vormittage · 10 UStd. · 30,00 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: 10*

*Edith Marks*

---

**0408 Sanfte Babymassage nach Leboyer für Mütter, Väter, Omas, Opas  
.... & Babys zwischen 0 und 8 Monaten**

**Mittwoch, 15. März · 09.30 – 11.00 Uhr**

**VHS, Raum 1 · 5 Vormittage · 10 UStd. · 30,00 Euro**

siehe Kurs 0407

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Edith Marks*

---

**0409 buggyFit®**

**Donnerstag, 20. April · 09.00 – 10.15 Uhr**

**Parkplatz am Stimbergpark · 6 Vormittage · 10 UStd. · 42,00 Euro**

Du liebst es, in der Natur zu sein, bewegst dich gerne und möchtest nach deiner Schwangerschaft wieder fit werden? Dann bist du bei meinen buggyFit Kursen genau richtig!

Da du dein Baby einfach im Buggy mitbringen kannst, brauchst du keine Betreuung und tust gleichzeitig etwas Gutes für dich und deinen Körper. Daneben lernst du andere Mamas kennen, woraus sich vielleicht die ein oder andere Freundschaft für dich und dein Kind entwickelt.

Solange das Wetter es zulässt, trainieren wir an der frischen Luft, ansonsten finden die Kurse in einem Kursraum oder online statt. Mitmachen kann jede Mama nach absolviertem Rückbildungskurs.

**Start- und Zielpunkt ist der Parkplatz am Stimbergpark bei den Grillhütten.**

**Du brauchst:** Isomatte, Buggy/Trage, Hanteln oder 2 kleine Wasserflaschen und sportliche Outdoorkleidung

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Christina Huhn*

---

**0410 Hochsensible, feinfühlig Kinder – Herausforderung & Gabe**

**Donnerstag, 16. März · 19.00 – 20.30 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 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: 15*

*Esther Wilming*

---

## **0411 Wer sagt, dass Jungs nicht lesen? Vortrag mit Diskussion**

**Mittwoch, 03. Mai · 18.00 – 19.30 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

„Jungs lesen eh nicht!“ Wahrheit oder Mythos? Dass Jungen weniger lesen als Mädchen, gilt mittlerweile als Tatsache. Bei der Pisa-Studie der OECD aus dem Jahr 2018, bei der die Lesekompetenz im Mittelpunkt stand, haben Jungen wieder schlechter abgeschnitten als Mädchen. Forscher rätseln, woran das liegen könnte.

Ein großes Problem ist das Fehlen männlicher Lese-Vorbilder. Denn nicht selten sind es in den Familien die Mütter, die ihren Söhnen vorlesen, und im Kindergarten und der Grundschule sind es meist die Erzieherinnen und Lehrerinnen.

Buchhändlerin **Regina Martach** weiß: Jungs können zum Lesen motiviert werden. Geben wir ihnen Bücher, mit denen sie in fremde Welten eintauchen, Abenteuer-, Reise- und Heldengeschichten, Fantasy und Science Fiction mit Action und Spannung – dann lesen sie auch!

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Regina Martach*

## **0412 Herzaufnahme – (Vor)lesen berührt**

**Donnerstag, 09. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr**

**VHS, Raum 1 · 8 Abende · 16 UStd. · 36,60 Euro**

Social Media bestimmt zunehmend unseren Alltag und den unserer Kinder. Täglich zeigen uns (vielfach geschönte) Aufnahmen auf Instagram und Facebook, aber auch im WhatsApp Status unserer Mitmenschen, wie das Leben optimaler Weise verlaufen sollte. Das erzeugt Druck - Druck, dass es bei uns auch so optimal laufen muss.

Die direkte Kommunikation miteinander, ein ehrlicher Austausch, sich Zeit nehmen für uns und unsere Kinder schwindet mehr und mehr.

Mit diesem Kurs möchte die Dozentin es im Kleinen wagen, diesen Erscheinungen ganz unspektakulär entgegenzuwirken. Sie möchte Sie einladen, zusammen zu kommen, über Bücher zu reden und miteinander zu lesen. Sie möchte Sie ermutigen, Ihren Kindern wieder vorzulesen. Denn Lesen ist ein Kanal des Miteinanders, des Berührens, ein Kanal der Nähe und des Ausdrucks, ein Kanal des Gefühls, ein Loslassen, ein Abtauchen, ein Zeit- und Ruhepol, ein Moment des Austausches - kurz gesagt eine ‚Herzaufnahme‘, die wir uns und vor allem auch unseren Kindern schenken sollten.

In diesem Kurs erwarten Sie vor allem eine Vielzahl konkreter Bücherempfehlungen und kreative Tipps, um Bücher für Kinder erlebbar zu machen sowie Leseempfehlungen für Erwachsene und Raum für den gemeinsamen Austausch.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Lisa Melis*

## **Kreativ sein – mit der ganzen Familie!**

### **0850 Mosaik - Workshop**

**Samstag, 06. Mai · 14.00 – 17.45 Uhr**

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

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

Ein farbenfrohes Mosaik selbst zu gestalten, ist gar nicht so schwer und sehr entspannend. Die Grundlagen sind schnell erlernt, und dann können Sie nach Herzenslust mit bunten Mosaiksteinen experimentieren. In diesem Workshop legen wir unsere Mosaiken auf Platten, Tablets, Bilderrahmen, Spiegel und andere kleine Objekte aus Holz, die Sie am Ende des Nachmittags fertig mit nach Hause nehmen können.

Das Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; geeignetes Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Wenn Sie selbst mitgebrachtes Material verarbeiten möchten, beachten Sie bitte, dass ich keine Garantie für das Gelingen übernehme, und dass die Zeit für sehr große Mosaik nicht ausreicht. Da es etwas schmutzig werden kann, tragen Sie bitte alte Kleidung oder einen Kittel.

**Es entstehen zusätzliche Materialkosten ca. ab 10 €(je nach Verbrauch).**

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dr. Annette Böhm*

**0430 50+ Frauen Treff**

*Donnerstag, 09. Februar, 16. März, 20. April  
und 11. Mai · 19.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 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 „So wird der Schlaf mein Freund“**

**Vortrag mit Demonstrationen**

*Freitag, 02. Juni · 18.00 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)*

Nach diesem Abend werden Sie wissen, wie Innere Schalter einen ungestörten und erholsamen Schlaf ermöglichen.

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 basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung.

Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl. Psychologe **Peter Bergholz** in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte und entwickelt. Er hat diesen Weg in 3 Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen - Kreuz-Verlag 2008), „Die Rossini-Methode“ (Trias 2009) und „Dynamische Entspannung“ (GU 2012).

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Dipl. Psych. Peter Bergholz*

---

**0432 „Wie Gedanken wieder Ruhe finden“**

**Bewegtes Mentaltraining mit inneren Schaltern**

*Samstag, 03. Juni · 10.00 – 16.00 Uhr*

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

**Wie finden meine Gedanken endlich Ruhe?** So dass ich wieder gut schlafen, abschalten, mich motivieren und für mein Leben begeistern kann? Das fragen sich heute immer mehr Menschen – Sie vielleicht auch!

Ursache der meisten Probleme ist nämlich das Festhalten an Gedanken, mit denen wir uns selbst das Leben schwer machen. Gedanken, mit denen wir uns unter Druck setzen, hemmen, runterziehen.

**Wie kommen wir da heraus?**

Anders als bislang gedacht: Wir müssen beim (unbewussten) Nervensystem ansetzen! Denn von dort werden unsere Gefühle und Gedanken weitgehend gesteuert. Dieses neue Wissen können Sie hier nutzen. Dabei werden Sie Ihre 3 Inneren Schalter kennenlernen. Es sind einfache Umschaltbewegungen, die Anspannungen, Unruhe, Schmerzen und Schwere aus dem Körper ziehen. Bei jeder und jedem!

Das Nervensystem gelangt so immer leichter in den wunderbaren Zustand der Kohärenz, des Inneren Einklangs, in die optimale Selbstregulation. Dann wird alles leichter. Denn in diesen Momenten fühlt sich jeder Mensch sicher, kompetent, zuhause. Vollkommen einverstanden mit sich und dem Leben. Ohne Ängste, Gelenkschmerzen und andere Stress-Folgen.

Viele suchen den Inneren Einklang im Kloster, in der Wüste oder durch strenges Meditieren. Mit Hilfe der drei Inneren Schaltern gelingt dies auch mitten im Alltag. Die Inneren Schalter wirken, weil sie u.a. einen Nerv ansprechen, dessen Bedeutung erst vor kurzem entdeckt wurde: den Ventralen Vagus (Polyvagal-Theorie). Er wird mittlerweile auch als Glücks- oder Selbstheilungsvagus bezeichnet.

Die groovigen Umschaltbewegungen erinnern übrigens mehr an Sonne, Urlaub und Frühlingswind als an trockene Entspannungsübungen. Sie können sich darauf freuen!

**Peter Bergholz** ist Diplompsychologe und seit 42 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs. Die lange Entwicklungsgeschichte der Rossini-Kohärenz-Methode hat er in einigen Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen - Kreuz-Verlag 2008), „Die Rossini-Methode“ (Trias 2009) und „Dynamische Entspannung“ (GU 2012).

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

---

### **0433 Glückskurs**

**Samstag, 11. Februar, 18. Februar und 25. Februar · 11.00 – 14.00 Uhr**  
**VHS, Raum 3 · 3 Samstage · 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!

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

---

### **0434 Glückskurs**

**Dienstag, 25. April, 02. Mai und 09. Mai · 18.00 – 21.00 Uhr**  
**VHS, Raum 4 · 3 Abende · 12 UStd. · 59,40 Euro**

siehe Kurs 0433

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

---

### **0435 Erkenne dich selbst. „Kein Stress mit dem Stress“**

**Lerne deine individuelle Stresskompetenz zu verbessern.**

**Samstag, 11. März · 09.00 – 15.00 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 8 UStd. · 43,00 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!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Marieluise Hagedorn

---

**0436 „Happy Hours!“ Oder: „Was die Seele selig macht!“ – Eine kleine Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben!**

**Montag, 22. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Das Zusammenspiel von Geld, Arbeit, Beziehung, Familie, Zeit und Spiritualität bestimmt unser Leben. Wohl denjenigen, die diesbezüglich selbstbestimmt und mit Freude im Herzen agieren können! Um zur Zufriedenheit zu gelangen, bedarf es nicht nur einer gelingenden Work-Life-Balance. Im Hamsterrad des Daseins müssen wir lernen, gelassen und lösungsorientiert zu denken und zu handeln. Meditative Auszeiten sind notwendig, um die Widerstandskraft zu stärken. Dazu gilt es – fernab aller Esoterik – die spirituelle Seite unseres Selbst zu entwickeln und Wege zu einem tieferen Lebenssinn zu finden. Die Veranstaltung gibt eine kleine Einführung in die Lehre vom besseren Dasein und bietet eine Reflexionshilfe für den Alltag an. Der Referent und Sachbuchautor („Was die Seele selig macht!“) zeigt auf humorvolle Weise, wie man ohne Einhorn seinen „heiligen Gral“ finden kann.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Dr. Torsten Reters*

**0437 Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden-Entspannungstechnik**

**Samstag, 27. Mai · 10.00 – 17.00 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 9 UStd. · 39,00 Euro**

Das Vergangene hinter sich lassen, den Blick konzentriert nach vorn auf das Ziel richten - wer wünscht sich das nicht? Lernen Sie eine hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten. Die aus dem Sport bekannte Mentaltechnik der Selbsthypnose (gedankliches Eintauchen in eine Lösungswelt) setzt auf die eigene Kraft und ist im privaten wie beruflichen Umfeld einsetzbar.

Wir üben ein 30-Sekunden-Kurzzeitverfahren zur schnellen, effizienten Tiefenentspannung und anschließenden Umfokussierung auf Ziele wie z.B. Verhaltensveränderung, Motivation, Entspannung, Gesundheit. Auch für einen Powernap (erholsamen Kurzschlaf) hervorragend geeignet. Die Teilnehmenden nehmen konkrete Schritte mit, wie sie selbständig zuhause damit arbeiten.

Vorabinformation auf der Homepage des Dozenten [www.selbsthypnose-workshop.de](http://www.selbsthypnose-workshop.de)

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Markus A. Wollschläger*

**0438 Die eigene Mitte stärken – zentriert und klar sein!**

**Samstag, 10. Juni · 10.00 – 16.45 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 9 UStd. · 37,20 Euro**

Sie fühlen sich unwohl, unsicher oder überfordert?

Sind Sie vielleicht ein Kopfmensch mit kreisenden Gedanken oder sind Sie übersensibel und nehmen vieles aus der Umgebung auf und können es nicht klar sortieren?

Macht Sie das unzufrieden?

Wir reflektieren, wie Ihre Körperwahrnehmung Ihr Leben beeinflusst und was Sie verändern können. Wie Sie u.a. Ihre Gedanken drehen und damit aus sich selbst heraus Ihre Mitte stärken können.

Eine Reise zu sich selbst.

In diesem Workshop üben wir, wie Sie Ihre Sinne stärken, emotionale Ausgleichstechniken u.a. aus TFH (Touch for Health) anwenden und einfache Zentrierungs- und Entspannungsübungen für die Selbstliebe nutzen.

**Bitte mitbringen:** Isomatte, Schreibzeug, bequeme Kleidung, Wolldecke, Kopfunterlage, Getränke und Verpflegung

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Regine Geldermann*

### **0450 Schön aussehen, gut ankommen. ...**

#### **Stilberatung für Beruf und Alltag**

**Samstag, 25. Februar · 11.00 – 17.00 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 8 UStd. · 50,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Möchten Sie souverän und selbstbewusst wirken? Möchten Sie Ihr Erscheinungsbild optimieren? Stil ist die individuelle Art, sich von anderen zu unterscheiden.

Finden Sie Ihren eigenen persönlichen Stil!

Häufig bietet die Mode neue Farben, Muster und Designs, die uns in der Aufmachung zunächst sehr zusagt und bei der Anprobe seine Wirkung verliert.

Warum? Die Farbe steht mir nicht. Das Design passt nicht zu mir. Das Muster und die Aufmachung verlieren die gewünschte Wirkung. Wie oft machen Sie diese Erfahrung? Bei einem Kauf hängt es meist dann dauerhaft im Schrank.

Lernen Sie Ihren Typ neu kennen und optimieren Sie Ihre Ausstrahlung durch eine persönliche Beratung. Bei der Beratung geht es u.a. um die Ermittlung Ihres Hauttyps, um Farben, Design, Haarfarbe, Frisur, Accessoires und vieles mehr.

#### **Neugierig?**

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 6*

*Paula Paulsen*

# DEUTSCHES ROTES KREUZ

**Blutspendedienst: Termine 2023**

**DRK-Haus, Agnesstr. 5**

**28. Januar 2023,**

**25. Februar 2023,**

**25. März 2023,**

**29. April 2023,**

**27. Mai 2023,**

**24. Juni 2023,**

**29. Juli 2023**

**an jedem 1. + 3. Samstag im Monat 09.00 – 17.30 Uhr**

**Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.**

**Erste-Hilfe-Lehrgänge - Erste-Hilfe- Training - Erste-Hilfe am Kind -  
Erste-Hilfe für Sportgruppen  
auf Anfrage;**

**weitere Informationen und Anmeldungen telefonisch unter  
02361 / 93 93 171**

# DEUTSCHES ROTES KREUZ