



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 Mai 2019 bis August 2019

Dienstag, 10. September · 10.30 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 40,40 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: 8



Nicole Knobbe

W 0402 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP) Geburtsmonate Februar 2019 bis April 2019

Dienstag, 10. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 40,40 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 November 2018 bis Januar 2019

Freitag, 13. September · 10.30 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 40,40 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, 11. September · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 1 Abend · 26 UStd. · 42,00 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.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

W 0405 Mini-Club für Eltern und Kind B

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Donnerstag, 12. September · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 1 Abend · 24 UStd. · 39,00 Euro

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

W 0406 Mini-Club für Eltern und Kind C

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Donnerstag, 12. September · 15.30 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 11 Nachmittage · 1 Abend · 24 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 0405

Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

0407 Eltern – Kind – Turnen

Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren

Montag, 09. September · 16.00 – 17.30 Uhr

Haardschule, Turnhalle · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 39,00 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-Schläppchen für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

N.N.

W 0408 Sport und Spiel für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Mittwoch, 09. Oktober · 16.00 – 17.30 Uhr

*Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)
11 Nachmittage · 22 UStd. · 36,00 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 beengter 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



0409 „Besinnliche Momente in der Vorweihnachtszeit“

Entspannung für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren

Donnerstag, 31. Oktober · 16.30 – 17.30 Uhr

Kindergarten in der Kneife, Turnhalle · 6 Nachmittage · 8 UStd. · 21,00 Euro

„Hurra, die Vorweihnachtszeit steht vor der Tür!“

Wir alle, besonders unsere Kinder, freuen uns sehr auf diese Zeit. Diese ist jedoch häufig mit Hektik, Trubel und Massenkonsum verbunden und die besinnlichen, ruhigen Momente bleiben dabei leider oft auf der Strecke.

Auch die gesellschaftlichen Anforderungen an unsere Kinder steigen heutzutage immer mehr an und lassen ruhige Momente immer weniger zu sowie die Möglichkeit, sich zwischendurch „zu sammeln“. Der Umgang mit den verschiedenen 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 einleiten können. Anhand von Fantasiereisen, Massagegeschichten und Wahrnehmungsübungen lernen Sie unterschiedliche Entspannungsmethoden kennen, die Sie in den Alltag Ihres Kindes miteinfließen lassen können und besonders die Vorweihnachtszeit etwas entschleunigen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 7 Erwachsene

Sarah Neumann

0410 Baby-Musik

Kinder im Alter von 3-18 Monaten

Freitag, 13. September · 11.00 – 11.30 Uhr

„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-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!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Guido Röttger

0411 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung A

Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im

Kindergartenalter (ab 3 Jahren)

Montag, 09. September · 14.30 – 15.30 Uhr

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Guido Röttger



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

Montag, 28. Oktober · 14.30 – 15.30 Uhr

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



siehe Kurs 0411

Höchsteilnehmerzahl: 10

Guido Röttger

0413 Filzen für Eltern und Kind A

Sonntag, 27. Oktober · 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, 17. November · 09.30 – 12.30 Uhr

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

siehe Kurs 0413

Höchsteilnehmerzahl: 6 Erwachsene

Diana Wortberg

**0415 Theaterworkshop für Eltern und Kinder
Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren**

Samstag, 21. September · 10.00 – 13.00 Uhr

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

Theaterspielen verbindet! Dieser Familien-Workshop richtet sich an alle Familien, die gerne mal etwas „Neues“ ausprobieren wollen.

Zum Clowns- und Theaterspiel braucht man nicht viel... das Entdecken der eignen Spielfreude steht dabei im Vordergrund. Elemente des Improvisationstheaters und der Clownerie verbinden sich in diesem Workshop, bei dem gute Laune und Spaß nicht zu kurz kommen.

Sie und Ihre Kinder sind herzlich eingeladen...und ganz wichtig: Mitgebrachte gute Laune wird im Workshop verdoppelt.

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung und Schuhe;
- für jedes Familienmitglied einen alten Hut;
- etwas zu Essen und Trinken für die kleine Snackrunde.

Höchsteilnehmerzahl: 10 Erwachsene

*Michael Haberland, Clown/
Pantomime und Theaterpädagoge*





0416 Insekten brauchen unsere Hilfe - und wir brauchen Insekten

Eltern und Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren

Donnerstag, 07. November · 15.30 – 17.00 Uhr

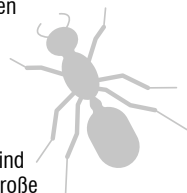
VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei

Insekten sind wertvolle Tiere. Sie sind unverzichtbar für den Naturhaushalt und auch wir Menschen brauchen sie, beispielsweise für unsere Nahrung – nicht nur Bienen, alle Insekten! Das wissen wir jetzt.

Inzwischen brauchen Insekten unsere Hilfe, wir müssen sie schützen! Das wissen wir jetzt auch.

Was viele nicht wissen: Insekten sind faszinierende Tiere. Sie sind vielfarbig, haben unterschiedlichste Gestalten, können Düfte über große Entfernungen riechen und viele brauchen Monate bis Jahre bis aus einer Larve das erwachsene Insekt wird.

Schönheit, Entwicklung und Verschiedenheit unserer Insekten möchte dieser Kurs an einigen Beispielen zeigen. Gemeinsam werden wir Hilfen für Insekten beraten, die im Garten oder auf dem Balkon möglich sind. Ganz praktisch wird eine Nisthilfe aus Lehm selbst hergestellt, über die sich Insekten im kommenden Jahr freuen können.



Höchsteilnehmerzahl: 10 Erwachsene

Anita-Maria Stolla-Rau,

Klimaschutzmanagerin der Stadt Oer-Erkenschwick

Das könnte Sie auch interessieren!

0862 Acrylmalerei – integrativ

Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap

Dienstag, 17. September, 01. Oktober, 29. Oktober,

12. November, 26. November · 17.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 5 Abende · 13 UStd. · 35,50 Euro

siehe Seite 38

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

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, 10. Oktober, 31. Oktober, 21. November,

12. Dezember · 19.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 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 „Achtsam durchs Jahr“

Mit Achtsamkeit zu mehr Zufriedenheit in Beruf und Alltag

Samstag, 21. September · 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 8 UStd. · 37,40 Euro

Jeder Mensch hat die Fähigkeit achtsam zu sein und kann durch regelmäßige Übung dieses Talent weiterentwickeln. Wir werden durch Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen versuchen, zu mehr innerer Balance zu finden und eine nicht wertende und offene Haltung anzunehmen.

Diese Übungen schenken neue Ressourcen und lassen uns gelassener und selbstbestimmter mit beruflichen und alltäglichen Anforderungen, Stress und Konflikten umgehen. Die Übungen sind für jeden geeignet - für Neueinsteiger ebenso wie zur Vertiefung.

Bitte bringen Sie Gymnastik- oder Yogamatte, Wolledecke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ein kleines Kissen mit.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Martina Wilms

0432 Klare Kommunikation durch Grenzsetzung

Gesprächsregeln für Beruf und Alltag

Dienstag, 01. Oktober · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 6 Abende · 12 UStd. · 39,00 Euro

Für ein gesundes Miteinander – egal, ob im Beruf oder im Alltag - brauchen wir alle Grenzen. Verbindliche Regeln und Klarheit geben uns Halt und Orientierung in beruflichen oder alltäglichen Situationen. Durch eindeutige Grenzsetzung wird die Kommunikation klarer, weil unser Gegenüber weiß, wen er vor sich hat. In diesem Kurs widmen wir uns mit theaterpädagogischen und theatertherapeutischen Mitteln den Fragen:

- Wo verlaufen meine Grenzen?
- Welches Verhalten verletzt meine Grenzen?
- Wie reagiere ich bei Grenzverletzungen?
- Wie setze ich selbst Grenzen?
- Wie könnte ich alternativ (re-)agieren?

Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Eicheler

0433 „Besser schlafen“

Vortrag mit Demonstrationen

Freitag, 29. November · 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 basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszien-Forschung.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

0434 „Wie Gedanken endlich Ruhe finden“

Die Entdeckung der inneren Schalter

Samstag, 30. November · 10.00 – 16.00 Uhr

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

Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch im starken Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können.

Erleben Sie, wie Ihre drei inneren Schalter Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus sofort unterbrechen können - und Ruhe in die Gedanken bringen!



Pädagogik · Psychologie



Und darauf kommt es an! Denn ruhige Gedanken sind unser höchstes Gut! Über sie finden wir Zugang zu unseren Potentialen, zur Liebe, zum Selbsterkennen und problemlösenden Bewusstsein.

Alles wird leichter, wenn wir auch mitten im Alltag unsere Gedanken beruhigen können: Wir können besser loslassen und wieder loslegen, mit Freude lernen, uns abgrenzen, konzentrieren und motivieren. Und die Momente abrufen, nach denen sich die Seele sehnt.

Die inneren Schalter wirken so stark, weil sie den Ventralen Vagus aktivieren.

Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig, für Regeneration, Resilienz und Heilungsprozesse. Für soziale Offenheit und innere Kohärenz.

Er wird deshalb auch als Selbstheilungs-Nerv, Gute Gefühle-Nerv oder Smart Vagus bezeichnet. Er wurde erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher Stephen Porges entdeckt. Dessen nobelpreiswürdige „Polyvagale Emotionstheorie“ ist dabei ist, die Psychologie, Pädagogik und Medizin zu revolutionieren.

Wecke diesen Nerv! Mehr brauchst Du im Grunde nicht Und es ist einfacher als du denkst!

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

0435 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching

Samstag, 09. November · 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 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!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Markus A. Wollschläger

Outfit & Styling

0440 Schminkkurs für Büro und Alltag

Dienstag, 08. Oktober · 15.30 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 20,00 Euro (inkl. Umlage)

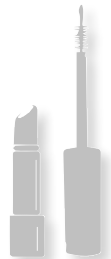
Viele Frauen schminken sich gerne und haben ein gutes Auge für das, was ihnen gut steht. Jedoch kann die große Auswahl an Marken und Produkten abschrecken und verunsichern. Nicht zuletzt fehlt oft die Zeit, sich mit verschiedenen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Und so läuft es letztendlich darauf 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 kommen Sie ungeschminkt.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert





**0441 Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil
- für Beruf und Alltag**

Samstag, 12. Oktober · 13.00 – 16.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 25,00 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 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 vielseitig kombinierbar und stets zum Anlass passend sein. Sie erhalten ein authentisches Ergebnis, welches Ihr kompetentes Erscheinungsbild um ein Vielfaches erstrahlen lässt.

Eine für jeden Teilnehmer/in individuell erstellte Stilmappe ist nicht im Preis inbegriffen und kann für 30,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.

Höchsteilnehmerzahl: 5

Tina Sarau

**0442 Farbberatung: Farben zum Wirken
- für Beruf und Alltag**

Samstag, 14. Dezember · 11.00 – 14.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 25,00 Euro

Gönnen Sie sich in der oft stressigen Vorweihnachtszeit einmal etwas Zeit für sich selbst - gönnen Sie sich eine Image- und Typberatung!

Staunen und erleben Sie, welche positive Wirkung Sie mit den idealen Farben erzielen können! Bei einer Farbberatung steht zuerst Ihr Gesicht im Mittelpunkt. Ihre Haar- und Augenfarbe und Ihr Haut-Unterton dienen als Grundlage für die Farben, die Sie erstrahlen lassen. Lassen Sie sich überraschen von der sichtbaren Auswirkung der verschiedensten Farbnuancen. Sie lernen, warum Sie frischer, gesünder und strahlender wirken, wenn Sie typgerechte Farben tragen. Ihre individuellen Farben intensivieren Ihre Attraktivität und persönliche Präsenz. Sie steigern Ihr Selbstbewusstsein und Anziehungskraft und geben Ihnen die benötigte Sicherheit beim Kombinieren Ihrer Garderobe.

Sie vermeiden zukünftig Fehlkäufe und sparen Zeit beim Shoppen. Ihr kompletter Inhalt des Kleiderschranks ist miteinander kombinierbar.

Ein individueller Farbfächer/Farbscheibe (30,-/15,-€) kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Höchsteilnehmerzahl: 5

Tina Sarau

