



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 Frühe Hilfen - Offenes Angebot: Babytreff für junge Eltern & Babys im ersten Lebensjahr

Dienstag, 06. September · 10.30 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 22 UStd. · gebührenfrei

Der Babytreff ist für dich genau richtig, wenn du ein Kind im Alter von 0-12 Monaten hast und Kontakte zu anderen jungen 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.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Heike Kastel, Andrea Griesbach

0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) Geburtsmonate Juni 2022 bis Juli 2022

Donnerstag, 08. September · 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 51,00 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!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe





0402 Mini-Club für Eltern und Kind A

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Montag, 05. September · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 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

Diana Schweden

0403 Mini-Club für Eltern und Kind B

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Mittwoch, 07. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0402

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Diana Schweden

0404 Mini-Club für Eltern und Kind C

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Mittwoch, 07. September · 10.30 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0402

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Diana Schweden

0405 Mini-Club für Eltern und Kind D

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Donnerstag, 08. September · 15.30 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Nachmittage · 1 Abend · 26 UStd. · 47,20 Euro

siehe Kurs 0402

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Beate Gasser

0406 Sport und Spiel für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Mittwoch, 07. September · 16.00 – 17.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 42,60 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: 10 Erwachsene

Sabine Weichert



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

Freitag, 23. September · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 5 Vormittage · 10 UStd. · 25,00 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: 8

Christina Michl

0408 Trageberatung A

Samstag, 17. September · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 10,00 Euro

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

0409 Trageberatung B

Samstag, 26. November · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 10,00 Euro

siehe Kurs 0408

Höchsteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

0410 Hochsensible, feinfühlig Kinder – Herausforderung und Gabe

Donnerstag, 15. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 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



Kreativ sein – mit der ganzen Familie!

0852 Mosaik - Workshop

Samstag, 17. September · 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, Tablett, 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).

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

Persönlichkeitsbildung · Orientierung

0430 50+ Frauen Treff

Donnerstag, 15. September, 20. Oktober, 24. November

und 15. Dezember · 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, 09. Dezember · 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 Fasziensforschung.

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, 10. Dezember · 10.00 – 16.00 Uhr

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

Endlich wieder richtig abschalten, besser schlafen, lockerer reagieren und zuversichtlich nach vorne schauen! Wie es möglich ist, inneren Druck,



Spannungsschmerzen, Unsicherheit, Ängste und Grübeln abzubauen, wenn sich nur zwei Gelenke zusammen lockern, dazu stellt Ihnen der Diplomspsychologe Peter Bergholz einen besonderen Ansatz vor.

Er hat auf der Grundlage der Polyvagalthorie des amerikanischen Psychiaters Stephen Porges (geb. 1945) die Rossini-Kohärenz-Methode entwickelt - als Selbsthilfeansatz für stark belastete Menschen. Mit speziellen, einfachen Bewegungen werden dabei die „Inneren Schalter“ unseres Nervensystems stimuliert – darunter der Ventrale Vagusnerv, der wesentliche Bedeutung für unsere Gefühle und Gedanken hat.

Dieser Nerv, dessen Bedeutung erst vor wenigen Jahren erkannt wurde (Porges), wird mittlerweile auch als Selbstheilungs- oder Glücksnerv bezeichnet. Denn alles, was uns weiterbringt, uns begeistert, zufrieden und glücklich stimmt, geht von diesem Nerv aus. Freuen Sie sich auf diese spannende Geschichte!

Peter Bergholz ist Diplomspsychologe 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

**Sonntag, 11. September, 25. September und 23. Oktober · 16.00 – 19.00 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!

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Christiane Gruska

0434 Erkenne dich selbst. „Kein Stress mit dem Stress“

Lerne deine individuelle Stresskompetenz zu verbessern.

Samstag, 12. November · 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Marieluise Hagedorn



0435 Workshop: Selbsthypnose – Selbstcoaching

Sonntag, 30. Oktober · 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Sonntag · 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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0436 Workshop: Selbstbild - Ich bin richtig, so wie ich bin!

Samstag, 19. November · 10.00 – 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 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*.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0437 „Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück!“ – Eine humorvolle

Einführung in die Philosophie des Buddhismus

Montag, 28. November · 19.00 – 21.15 Uhr

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

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen – nach Buddha – unendliches Leiden. Doch der „Weg der Mitte“, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen. Dazu ist es nötig, das Bewusstsein zu reinigen, richtig zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse (u.a. E. Fromm, P. Watzlawick) diskutiert.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Torsten Reters

Outfit & Styling

0450 Einführung in die Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil

- für Beruf und Alltag

Freitag, 16. September · 15.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 35,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Tina Sarau

0451 Schminkkurs für Beruf und Alltag

Dienstag, 18. Oktober · 15.30 – 18.30 Uhr

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

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.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

0452 Make-up-Workshop: Perfekter Look für Beruf und Arbeit

Freitag, 02. Dezember · 15.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sie möchten gut aussehen, aber im Umgang mit Kosmetika bestehen immer Unsicherheiten? Sie wissen nicht, welche Produkte in welcher Reihenfolge verwendet werden und wofür diese sind? Für ein gutes Make-up ist das richtige Handwerkszeug das A und O. Doch wofür nimmt man einen Echthaar- und wofür einen Kunsthaarpinsel? Flach, rund, breit oder spitz? Welcher Pinsel wozu? Welche Schwämmchen sind geeignet? Was sind Applikatoren?

Gerne helfe ich Ihnen, Ihr typgerechtes Makeup zu gestalten – auch mit Ihren eigenen Produkten, damit Sie sicher in Ihrer Schminktechnik werden. Als ausgebildeter Make-up-Artist gebe ich Ihnen eine kleine Materialkunde zu den Produkten, zeige Ihnen Schminktechniken, die Ihren Typ unterstreichen und schminke Sie auch gerne für ein Event. Der Make-up-Workshop umfasst:

- kleine Farbtupfanalyse;
- Materialkunde;
- Schminktechniken;
- Tipps und Tricks, um häufige Schminkfehler zu vermeiden.

Gerne berate ich zu Kosmetik und vermittele bei Bedarf auch den Verkauf geeigneter Produkte. Der Workshop ist aber keine Verkaufsberatung! Hier geht es vorrangig um das Erlernen von Schminktechniken.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 5

Tina Sarau