

vhs

KOMBI-ANGEBOTE

9240 Kinderfotos erstellen

Fotografieren in der Deichschäferei

Dieser Kurs richtet sich an Eltern bzw. Großeltern, die gerne unter Anleitung ihre Kinder oder Enkel fotografieren möchten. Am 1. Kursabend erfolgt mit den Eltern/Großeltern eine theoretische Einführung in die Kinderfotografie. Am 2. Tag treffen wir uns mit unseren Kindern/Enkelkindern in der Deichschäferei zu einem lustigen Fotoshooting mit den Deichlämmern.

Mitzubringen sind die eigene Kamera (Handy auch möglich) mit Bedienungsanleitung sowie einer leeren Speicherkarte und einem vollen Akku.

Birgit Müller

Freitag, 24.03.2023 von 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Samstag, 25.03.2023 von 10.00 - 12.15 Uhr
Deichschäferei, Voslapper Groden

An-/Abmeldeschluss: 17.03.2023
ab 7 TN 15 EUR; 5-6 TN 22 EUR
2 Termine, 6 UStd.



9310 Short Cuts - Ein Schnuppertag für mich und meine Gesundheit

An diesem Samstag können Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun und vielleicht Dinge ausprobieren, die Sie sonst nie gemacht hätten. Wir bieten Ihnen "Short Cuts" aus unseren vielfältigen Gesundheitskursen an, so dass Sie an diesem Tag die Möglichkeit haben, in viele Bereiche einmal reinzuschnuppern und vielleicht nie wieder etwas anderes machen möchten.

Morgens beginnt es sportlich mit Auszügen aus dem breit aufgestelltem Kursangebot von Herrn Stolle, von Body-Fit bis Kickboxen ist alles möglich. Anschließend dürfen Sie sich bei einem kurzen Vortrag über Resilienz und einer von Katrin Trittner begleiteten Meditation sowie Übungen aus dem Kundalini Yoga, entspannen. Beim gemeinsamen Mittagessen haben Sie dann die Möglichkeit, sich mit unseren Dozent*innen und den anderen Teilnehmer*innen auszutauschen, bevor Sie mit Rachel Helbig beim Autogenen Training zur Ruhe finden und einmal Alles um sich herum vergessen dürfen. Zum Ausklang dieses Tages wird Karin Henrich Ihnen eine kleine Einführung in das Aerial Yoga geben und Ihnen verschiedene Arten vorstellen, wie man mit einem 4 m x 2,60 m Tuch - welches sicher an der Decke befestigt ist - die Welt auf den Kopf stellen kann. Seien Sie hier unbesorgt, das Tuch hält Sie, es ist für 300 kg ausgelegt und mit über 1000kg Zuggewicht gesichert.

Sven Stolle, Rachel Helbig, Katrin Trittner, Karin Henrich

Samstag, 11.03.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 27.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

40 EUR

inkl. Mittagsimbiss

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



vhs

KOMBI-ANGEBOTE

9320 Raus aus dem Alltag! Entspannung und Genuss für die ganze Familie

Ein Angebot für Eltern und Kinder ab 7 Jahren

Wünschen Sie sich auch ab und an einfach mal Zeit für sich? Vom Alltag abschalten zu können, während die Kinder sinnvoll beschäftigt sind? In unserem oftmals stressigen Alltag und einer Welt, die immer schneller wird, ist das gar nicht so einfach, deshalb ist es für uns umso wichtiger, dass wir in unserer Mitte bleiben. Wir bieten Ihnen genau diese Gelegenheit!

Starten Sie etwas für Ihre Selbstfürsorge, während Ihr Kind gleichzeitig Spaß hat und mit unserer lieben Dozentin Dagmar Braun-Kirchen ein leckeres Essen zubereitet.

In der Zeit, in der Ihre Kinder kochen, macht unsere Dozentin Larissa Siebels praktische Entspannungsübungen mit Ihnen und Sie tun gemeinsam etwas Gutes für die Seele!

Frau Siebels entführt Sie für einige Zeit in eine entspannende Traumreise und schaut mit Ihnen zusammen nach Möglichkeiten zum Entspannen. Was können Sie in Ihrer Mittagspause oder in Ihren Alltag gut integrieren, um zu entschleunigen? Nehmen Sie sich Ihre kleine Auszeit!

Anschließend genießen Sie, gemeinsam mit den Kindern, das fertig zubereitete Mittagessen, welches sie Ihnen bestimmt voller Stolz präsentieren. Win Win für alle Beteiligten!

Larissa Siebels, Dagmar Braun-Kirchen

Samstag, 22.04.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

47 EUR für ein Elternteil mit einem Kind,

jedes weitere Kind 10 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 12 EUR für Lebensmittel enthalten.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



Vorankündigung: Im Frühsommer geplant:

Eine Woche rund um das Thema „Pflege“ für Betroffene und Angehörige

Eine Woche dreht sich alles in der VHS um das wichtige Thema „Pflege“. Aus allen Programmbereichen erwarten Sie informative Vorträge und Veranstaltungen rund um dieses wichtige Thema. Neben der Frage, wie und wann man Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen machen sollte, werden wir örtliche Selbsthilfegruppen zu Gast haben, die Informationen für Betroffene und Angehörige vermitteln. Darüber hinaus werden wir über den Bereich der Angehörigenentlastung informieren und den ambulanten Hospizdienst einladen um das Thema Sterben und Sterbebegleitung aufzugreifen.

Weitere Informationen und die jeweiligen Termine werden wir im Frühjahr über die Tagespresse bekanntgeben.

