



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.

0401 Mini-Club für Eltern und Kind A

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Mittwoch, 10. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 15 Nachmittage · 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

0402 Mini-Club für Eltern und Kind B

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Donnerstag, 11. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 13 Nachmittage · 1 Abend · 28 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 0401

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Beate Gasser

0403 Sport und Spiel für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Mittwoch, 10. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr

Westerbachschule, Turnhalle · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 51,00 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 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



0404 Yoga für Kinder

Donnerstag, 15. April · 16.30 – 17.15 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“, Turnhalle · 5 Nachmittage · 5 UStd. · 15,00 Euro

Nicht nur bei Erwachsenen erzielt Yoga gesundheitliche Erfolge, sondern auch Kinder profitieren auf körperlicher und seelischer Ebene.

Beim Kinderyoga stehen das Ausüben von dynamischen Körperübungen im Vordergrund, die u.a. die Entwicklung der sich im Wachstum befindlichen Knochen, Gelenke und Muskeln unterstützen sollen.

Durch diese tiefgründigen Körpererfahrungen erlernen Kinder, sowohl Sinneseindrücke und Gefühle zu erleben und in Worte zu fassen, als auch Wutgefühle abzubauen. Gerade die Grundschulzeit ist mit häufigem Sitzen und nicht unbedingt rückenfreundlichen Sitzhaltungen verbunden, weshalb Yoga die Gelegenheit bietet, den Bewegungsdrang der Kinder auf kreative Art und Weise nachzugehen, die Konzentration zu steigern und ganzheitlich zu lernen.

Der ständige Wechsel von An- und Entspannung in diesem Kurs sowie das intensive Wahrnehmen von Körperempfindungen können körperliches und seelisches Wohlbefinden verschaffen. Zudem profitieren die Kinder von den daraus resultierenden Spannungsmomenten, die immer wieder neue Energie verleihen.

Der Kurs ist für Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren.

Bitte mitbringen: Warme und bequeme Kleidung sowie dicke Socken und ggf. eine Decke sowie ein kleines Kopfkissen

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

Höchstteilnehmerzahl: 6 Kinder

Sarah Neumann

0410 „Hochsensible, feinfühlig Kinder – Herausforderung und Gabe“

Donnerstag, 25. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Esther Wilming

Kreativ sein – mit der ganzen Familie!

0825 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen

Sonntag, 21. Februar · 11.00 – 15.00 Uhr

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

Ein Mundharmonika-Workshop für die ganze Familie sowie für Einsteiger/-innen und Refresher

Die Diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Sie ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Sie lernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter, Komponisten und Blues Harp Spezialisten Didi Spatz rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie zuhause weiter üben können. Nach dem Kurs werden wir Lieder spielen können: Volkslieder und Blues Kadenz. Auch ein Blues Stück ist dabei und die spezielle Blues Harp Spieltechnik wird erklärt. Für den Workshop empfiehlt sich eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika (Blues Harp), die für 20 € auch im Kurs erworben werden kann. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“ vom



Dozenten. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann im Wert von 20 € ebenfalls vor Ort erworben werden. Jedoch kein Kaufzwang.

Das Mindestalter beträgt 8 Jahre.

Bitte mitbringen: Richter Stimmung Blues Harp in C Dur, Schreibutensilien und etwas zu trinken.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument kaufen wollen.

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchststeilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0827 Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!

Musizieren mit afrikanischen Trommeln

Samstag, 06. März · 15.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 3 UStd. · 21,00 Euro

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

Mit einfachen Rhythmen auf Djembe-Trommeln entfalten Sie Ihre Kreativität, Konzentrationsfähigkeit und Teamfähigkeit. Und wenn das Ganze dann zu grooven beginnt, will keiner mehr aufhören. Es macht irre Spaß und gibt eine Menge Energie und Lebensfreude.

Für Familien mit Schulkindern und Einzelpersonen. Probieren Sie es aus!

Der Nutzen für den Einzelnen liegt in der Stärkung der folgenden Fähigkeiten:

- Menschen im Umfeld besser integrieren;
- Unterschiede erkennen und respektieren;
- sich zurücknehmen und rechtzeitig wieder einbringen;
- erleben, dass Fehler zum Lernen notwendig sind;
- sich in einem Team als wichtiges und dennoch gleichwertiges Mitglied einordnen;
- sich auf völlig neue Situationen einlassen;
- Freude am gemeinsamen Tun empfinden.

Die Trommeln werden gestellt, in der Teilnehmergebühr ist eine kleine Leihgebühr enthalten.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Sabine Ramona Herrmann-Ikram

0828 Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!

Musizieren mit afrikanischen Trommeln

Samstag, 15. Mai · 15.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 3 UStd. · 21,00 Euro

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

siehe Kurs 0827

0853 Workshop Filzen

Sonntag, 14. Februar · 09.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 28,20 Euro

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 das Filzen. Tauchen Sie 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.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Diana Wortberg

0854 Workshop Filzen

Sonntag, 14. März · 09.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 28,20 Euro

siehe Kurs 0853



0858 Mosaik - Workshop

Samstag, 08. 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 Mosaiken 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

„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, 11. Februar, 11. März, 15. April und 20. 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)

Donnerstag, 18. Februar · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 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)

Montag, 03. Mai · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 3 Abende · 6 UStd. · 27,00 Euro

siehe Kurs 0431

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram

0433 „Kein Stress mit dem Stress“

Erkenne dich selbst und lerne deine individuelle Stresskompetenz zu verbessern

Samstag, 27. 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Marieluise Hagedorn

0434 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching

Samstag, 17. April · 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 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0435 „So wird der Schlaf mein Freund“

Vortrag mit Demonstrationen

Freitag, 07. 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.

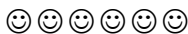
Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten.

Die Rossini Kohärenz Methode basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Peter Bergholz, Dipl. Psych.



0436 „Wie Gedanken Ruhe finden“

Die Entdeckung der inneren Schalter

Samstag, 08. Mai · 10.00 – 16.00 Uhr

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

Endlich können Sie wieder richtig abschalten, besser schlafen und zuversichtlich nach vorne schauen. Denn an diesem Tag werden Sie etwas, gerade in diesen Zeiten, Wegweisendes erleben:

Wenn Sie nur zwei Gelenke zusammen lockern (grooven), dann können sich innerer Druck, Spannungsschmerzen, Unsicherheit, Ängste, Grübeln u.a. unerwünschte Gedanken nicht mehr halten.

Deswegen wirken diese einfachen Lösungs-Bewegungen wie Innere Schalter, die es möglich machen, tagsüber vital, motiviert und kommunikativ zu bleiben. Oder zur Ruhe zu kommen und auch in schwierigen Situationen in eine gelassene Grundstimmung einzutauchen. In den inneren Einklang, nach dem sich jede Seele sehnt.

Übrigens: Die „Inneren Schalter“ wirken, weil sie einen Nerv ansprechen, den Ventralen Vagus, dessen Bedeutung erst vor kurzem von dem US-Forschers S. Porges erkannt wurde (Polyvagal-System). Alles, was uns weiterbringt, was uns begeistert, zufrieden und gar glücklich stimmt, geht von diesem Nerv aus. Freuen Sie sich auf diese spannende Geschichte.

Zu diesem Kurs gibt es eine App-Unterstützung.

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

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

0437 Schwierige Situationen verstehen – die Persönlichkeit entwickeln

Eine humorvolle Pannenhilfe für ein harmonisches Leben

Donnerstag, 20. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr

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

Erich Fromm, der große Psychoanalytiker, glaubt, dass jeder Mensch eigentlich aktiv „Psychologie“ betreibt, immer dann, wenn er sich selbst und andere einschätzen muss, um das Leben gelingen zu lassen. Bei diesem Prozess schleichen sich aber leicht Fehler und Pannen ein, die das Leben versauern können. Aber wer gelernt hat, sich selbst und seine Mitmenschen genauer zu betrachten, dem eröffnen sich auch in schwierigen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten. Dabei hilft die Wissenschaft der Psychologie. Im Anlehnung an Fromm und andere psychologische Schulen (u.a. Systemische Psychologie) diskutieren wir, welche Kräfte den Weg zur Selbsterkenntnis und zur Lösung verfahrenen Situationen verbauen, welche ihn eröffnen können.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Torsten Reters

Weitere Angebote zu Stressbewältigung und Entspannung sowie zu Fragen rund um Ihr persönliches Wohlbefinden finden Sie ab Seite 42





Outfit & Styling

0440 Schminkkurs für Beruf und Alltag

Mittwoch, 24. 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.

Höchststeilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

0441 Workshop Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil

- für Beruf und Alltag

Freitag, 05. März · 15.00 – 18.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 5 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 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 vielzeitig 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.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchststeilnehmerzahl: 6

Tina Sarau

0442 Workshop Farbberatung: Farben zum Wirken

- für Beruf und Alltag

Freitag, 11. Juni · 15.00 – 18.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 5 UStd. · 35,00 Euro

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.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchststeilnehmerzahl: 6

Tina Sarau