



Grundbildung

Koop-Angebot der Volkshochschulen Datteln, Waltrop und Oer-Erkenschwick:**0304 Lesen und Schreiben für Erwachsene***ab 08. September · Dienstag, 16.30 – 18.00 Uhr und**Donnerstag, 16.15 – 17.45 Uhr**VHS im Dorfschulenhof, Raum Cannock, Genthiner Str. 7**30 Nachmittage · 60 UStd. · 60,00 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Hier haben Betroffene die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung und in entspannter Atmosphäre das Lesen und Schreiben von Grund auf zu erlernen.

7,5 Millionen Erwachsene in Deutschland können keine zusammenhängenden Texte lesen oder schreiben. Weitere 13,3 Millionen haben große Schwierigkeiten, den Grundschulwortschatz schriftlich anzuwenden. Die Folgen sind gravierend: Betroffene haben Probleme bei der Bewältigung des Alltags und können meist nicht ins Berufsleben integriert werden.

Bitte informieren Sie mögliche Interessenten über dieses Kursangebot!

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit den Volkshochschulen Datteln, Waltrop und Oer-Erkenschwick durchgeführt.

Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:

Annette Willsch, VHS Datteln, Telefon 02363 107356, Clemens Schmale, VHS Waltrop, Telefon 02309 962614, Iris Faust, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon 02368 987113.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat

Pädagogik · Psychologie

Familie · Erziehung

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 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)**Geburtsmonate Juli 2020 bis August 2020***Freitag, 11. September · 09.00 – 10.30 Uhr**VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 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 das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Nicole Knobbe



0402 Mini-Club für Eltern und Kind A

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Montag, 07. September · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 1 Abend · 26 UStd. · 44,60 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

0403 Mini-Club für Eltern und Kind B

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Mittwoch, 09. September · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 1 Abend · 26 UStd. · 44,60 Euro

siehe Kurs 0402

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Beate Gasser

0404 Mini-Club für Eltern und Kind C

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Donnerstag, 10. September · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 1 Abend · 26 UStd. · 44,60 Euro

siehe Kurs 0402

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Beate Gasser

0405 Mini-Club für Eltern und Kind D

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Donnerstag, 10. September · 15.30 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Nachmittage · 1 Abend · 26 UStd. · 44,60 Euro

siehe Kurs 0402

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Beate Gasser

0406 A „Mama, was machen wir heute?“

Informationsveranstaltung für Eltern zum Angebot „Yoga für Kinder“.

Donnerstag, 01. Oktober · 14.30 – 15.30 Uhr

DRK-Kindergarten "In der Kneife", Turnhalle · 1 Nachmittage · 60 min. · gebührenfrei

Erfahren Sie, warum Ruhe und Entspannung für Ihr Kind so wichtig sind.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sarah Neumann

0406 B Yoga für Kinder

Donnerstag, 29. Oktober · 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 Entspannungsmomenten, die immer wieder zu neuer 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

Höchsteilnehmerzahl: 6 Kinder

Sarah Neumann

0407 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung A Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im Kindergartenalter (ab 3 Jahren)

Montag, 07. 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“.

Höchsteilnehmerzahl: 5

Guido Röttger

0408 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung B Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im Kindergartenalter (ab 3 Jahren)

Montag, 26. Oktober · 14.30 – 15.30 Uhr

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

4 Nachmittage · 5 UStd. · 25,00 Euro



siehe Kurs 0407

Höchsteilnehmerzahl: 5

Guido Röttger

0409 Baby-Musik Kinder im Alter von 3-18 Monaten

Freitag, 11. September · 11.00 – 11.30 Uhr

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

5 Vormittage · 3 UStd. · 25,00 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!

Höchsteilnehmerzahl: 5

Guido Röttger



0410 „Hochsensible, feinfühlig Kinder – Herausforderung und Gabe“

Donnerstag, 10. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Esther Wilming

0411 Erziehen mit Humor - Zuversicht und Gelassenheit gewinnen

Dienstag, 08. Dezember · 19.30 – 21.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

Vertrauen, Zuversicht und Gelassenheit sind drei wichtige Grundpfeiler in der Eltern-Kind-Beziehung. Was benötigen Eltern, um diese Grundhaltungen einnehmen zu können? Humor. Ohne Humor keine Zuversicht, ohne Zuversicht keine Gelassenheit - und ohne Gelassenheit können wir Eltern keine Souveränität entwickeln. Oder um mit Charles Dickens zu sprechen: „Gibt es eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?“

In diesem Vortrag wird gezeigt, wie mit humorvollen „Interventionen“ Machtkämpfe mit Kindern vermieden werden können und Eltern mehr Harmonie und Gelassenheit in der Familie erreichen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Achim Schad



Das könnte Sie auch interessieren:

Kreativ sein – mit der ganzen Familie!

0854 Mosaik - Workshop

Samstag, 12. September · 14.15 – 18.00 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 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

**0862 Acrylmalerei – integrativ****Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap***Dienstag, 15. September, 29. September, 27. Oktober,
10. November, 24. November und 08. Dezember · 17.30 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 6 · 6 Abende · 16 UStd. · 46,20 Euro*

Entdecken Sie mit Ihren Kindern den Zauber der Acrylmalerei. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Materialien, lernen die Spachteltechnik kennen und kommen spielerisch zu fantastischen Ergebnissen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwände, Wasserbehälter, Reinigungstücher, Alufolie, Brett oder Teller für Farbe, einen Föhn und ganz viel Spaß

*Höchsteilnehmerzahl: 10**Doris Welling***0826 Mundharmonika an einem Tag erlernen****Ein Mundharmonika-Workshop für die ganze Familie sowie für Einsteiger/-innen und Refresher***Sonntag, 13. September · 11.00 – 15.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 35,00 Euro***Ein 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 zu Hause 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

*Höchsteilnehmerzahl: 10**Dietmar Spatz***0827 Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!****Musizieren mit afrikanischen Trommeln***Samstag, 19. September · 15.00 – 17.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 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.

*Höchsteilnehmerzahl: 10**Sabine Ramona Herrmann-Ikram*



0828 Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!

Musizieren mit afrikanischen Trommeln

Samstag, 14. November · 15.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 3 UStd. · 21,00 Euro

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

siehe Kurs 0827

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sabine Ramona Herrmann-Ikram

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. September, 08. Oktober, 12. November

und 10. Dezember · 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)

Montag, 21. September · 18.00 – 19.30 Uhr

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

Freitag, 25. September · 16.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · 10,00 Euro

siehe Kurs 0431

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram

0433 „Hetz mich nicht!“ Glücksstrategien für den Alltag

Montag, 02. November · 19.00 – 21.15 Uhr

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

Wie man entspannter mit den Schwierigkeiten des Alltags umgehen kann, zeigt die humorvolle Veranstaltung des Soziologen und Publizisten Torsten Reters (u.a. „Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst!“). Auf den Spuren von Humoristen (Loriot, Hirschhausen), Philosophen (Fromm) und Psychologen (Watzlawick) lernen wir, was unsere Seele (wieder) lächeln lässt. Auf dem „mittleren Pfad“ (des Buddha) entdecken wir Wege zu mehr Gelassenheit und spirituellem Optimismus! Folgende Themen werden (mit Hilfe heiterer Video-Spots) diskutiert:

1. „Hetz ´ mich nicht!“ – Oder: „Wie man ein kreatives Faultier wird!“
2. „Wie sag ich Nein?“ – Oder: „Was tun, wenn Probleme (Job, Beziehung etc.) nerven?“
3. „Was macht mich glücklich?“ – „Wie du deine persönliche Glücksstrategie entwickelst!“

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Torsten Reters

0434 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching

Samstag, 07. 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!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0435 „Reden kann Gold sein“

Freitag, 20. November · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

Sie können etwas Neues kennenlernen! Einen inneren Schalter, der den Zugang zu unaufgeregter, wohlwollender, wirksamer und offener Kommunikation öffnet. Gerade auch mit „schwierigen“ Menschen. Es wird Ihnen leichter fallen, „Nein“ zu sagen, sich abzugrenzen, Bedürfnisse zu klären, Konflikte anzusprechen und Tiefe in Beziehungen zu bringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Peter Bergholz, Dipl. Psych.



0436 „Wie Gedanken endlich Ruhe finden“

Die Entdeckung der inneren Schalter

Samstag, 21. 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!

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, 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!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

Outfit & Styling

0440 Schminkkurs für Beruf und Alltag

Dienstag, 27. 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.

Höchsteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

0441 Farbberatung: Farben zum Wirken

- für Beruf und Alltag

Samstag, 12. September · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 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!

Höchstteilnehmerzahl: 5

Tina Sarau

0442 Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil

- für Beruf und Alltag

Samstag, 14. November · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 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!

Höchstteilnehmerzahl: 5

Tina Sarau

0443 Make up-Workshop – tyggerecht schminken leicht gemacht!

Freitag, 20. November · 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 4 UStd. · 29,00 Euro

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 tyggerechtes 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 einen Event.

Der Make up-Workshop umfasst:

- kleine Farbtypanalyse;
- 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.

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 5

Tina Sarau