



Volkshochschule
Region Kassel

vhs Sommer 2017





Sie haben Fragen zu den Kursen?

- Auskunft 0561 1003 1681

Sie wollen sich anmelden? Das geht

- telefonisch unter 0561 1003 1681 oder
- im Internet unter www.vhs-region-kassel.de

Sie wollen einen Gutschein verschenken?

Wenn Sie einen Kurs verschenken möchten, können Sie in unseren Geschäftsstellen Gutscheine erwerben. Dazu können Sie sich telefonisch oder persönlich bei uns melden. Gern senden wir Ihnen die Gutscheine auf dem Postweg zu.

vhs-Ausstellung zur documenta 14



documenta 14

Athens / Αθήνα 8.4.–16.7.
Kassel / Κάσσελ 10.6.–17.9.
2017

Preserving memories

Erinnerung an den antifaschistischen Widerstand in Europa

Während der documenta14 werden die vhs Region Kassel, die Internationale Föderation der Widerstandskämpfer (FIR) und das Institut des Vétérans (Brüssel) ein 100 Tage dauerndes Erinnerungsprojekt gestalten. Gezeigt wird eine 50 Stellwände umfassende, mehrsprachige Ausstellung zum antifaschistischen Widerstand in den europäischen Staaten von 1922 bis 1945. Die Ausstellung wurde im Sommer 2013 im Europäischen Parlament eröffnet. Begleitend zu der Ausstellung finden Begegnungen mit Zeitzeugen, Filmvorführungen und Lesungen zur Erinnerung an die Frauen und Männer, die sich für die Freiheit ihrer Heimat und für die Niederringung der faschistischen Barbarei eingesetzt haben, statt.

Eröffnung: Montag, den 13. Juni 2017 im Foyer der Herderschule.

Ab 13. Juli ist die Ausstellung im Foyer des Kreishauses in Kassel, Wilhelmshöher Allee 21, zu sehen, wo auch die Begleitveranstaltungen stattfinden werden.

Ende März 2017 erscheint das Begleitprogramm zur Ausstellung. Sie finden es auf unserer Internetseite: vhs-Region-Kassel.de Informationen bei Thomas Ewald, Telefon 0561 1003 1695

S1057

Kassel, Volkshochschule,
Wilhelmshöher Allee 19-21

Do. 13.7. / 9:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei



„Für eine so gute und gerechte Sache ist der Einsatz des eigenen Lebens der angemessene Preis. Wir haben getan, was in unserer Macht gestanden hat.“

Julius Leber

Geboren am 16. 11. 1891 in Biesheim,
Elsass; ermordet am 5. Januar 1945 in
Berlin-Plötzensee

Auf dem Weg zur Energiewende

Besuch im Windpark Söhrewald

Exkursion. Der Windpark Söhrewald umfasst fünf Windkraftanlagen, die zusammen eine Nennleistung von 15 MW besitzen und wurde Ende 2013 errichtet.

Im Verlauf der dreistündigen Wanderung auf dem „Energieweg Söhre“ bietet sich den Teilnehmern die Möglichkeit, einen Einblick in die Nutzung von Windenergie im Wirtschaftswald zu erhalten. Im Rahmen der Führung wird Grundlagenwissen zum Aufbau und der Funktion der Windkraftanlagen, zu den Möglichkeiten der Gewinnung von Energie aus Erneuerbaren Energiequellen ebenso wie zu Ursachen und Folgen des Klimawandels vermittelt.

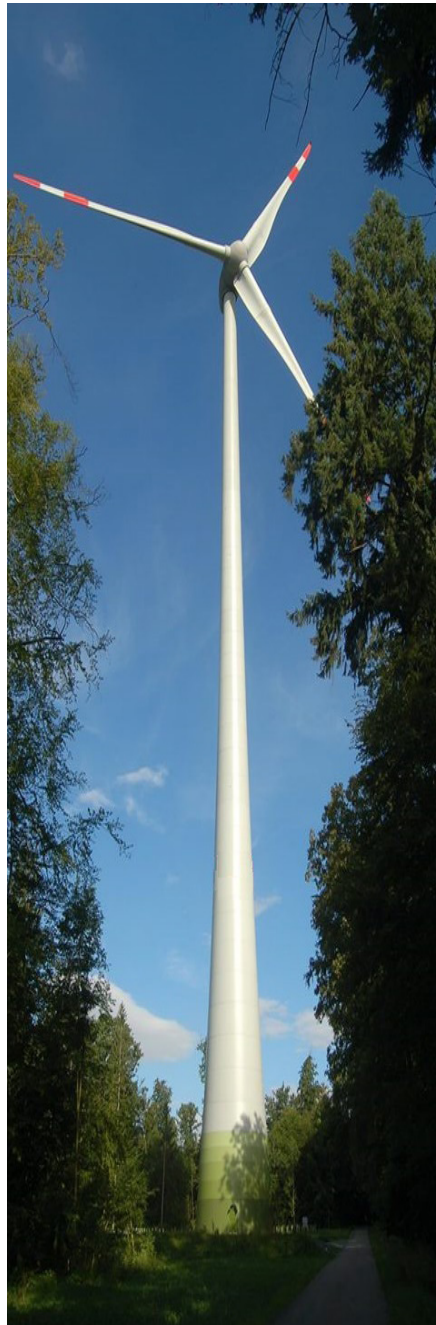
S1724 / Susanne Pfingst, Wiebke Kirchof
Söhrewald, Wanderparkplatz Schwarzer
Markt, B83

Fr. 23.6. / 15:00 - 18:00 / gebührenfrei

Anfahrt zum Energieweg Söhre
Koordinaten Wanderparkplatz Schwarzer
Markt: N 51° 14.881' E 009° 31.095

Mit dem PKW: Von A 49, Abfahrt Kassel
Waldau, Richtung Industriegebiet auf B 83,
nach Unterquerung der zweiten Autobahn-
brücke links auf Wanderparkplatz „Schwarzer
Markt“

Mit dem Bus: Haltestelle Kiliansblick, Linie 17
Anmeldung bis 14.6.
5,00 € vor Ort zu zahlen



Kultur

Theaterlabor - Mehr Drama, Baby!

Von der Idee zum Stück, eine kurze Reise zur eigenen Inszenierung.

Das Theaterlabor stellt in einem ersten Schritt unterschiedliche Möglichkeiten und Wege vor, mit denen Themen für eine Inszenierung gefunden und theatral erfasst werden können. Im zweiten Schritt geht es dann mit dramaturgischen Mitteln um die Entwicklung einer Figur und um szenische Momentaufnahmen, die gemeinsam erarbeitet und geprobt werden. Mit Spaß, Neugier und dem Mut der Darstellung besteht am Ende des Kurses die Möglichkeit einer Werkstatt-Aufführung, um die erarbeiteten Szenen zu präsentieren. Bitte bequeme Kleidung, Woldecke und Wasser mitbringen.



S2165 / Lars Früchtenicht, Stefanie Früchtenicht
Kassel, Hermann-Schafft-Haus,
Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 3.7. - Fr. 7.7. / 17:00 - 21:00 / 93 €

Theaterprojekt für Jugendliche ab 14 Jahren

„Project Juliet“

Mehr als 400 Jahre ist es her, dass William Shakespeare „Romeo und Julia“ geschrieben hat; vielleicht die bekannteste Liebesgeschichte der Weltliteratur. Aber auch eine Geschichte von Feindschaft, Verrat und Intrigen. Im Spiel versuchen wir herauszufinden, warum dieses Stück zu allen Zeiten die Menschen fasziniert hat und was es uns heutzutage noch erzählen kann. Wir bringen eure eigene Fassung der Geschichte auf die Bühne. Dazu nutzen wir Methoden moderner und zeitgenössischer Theaterformen und experimentieren unter anderem mit Performance, Tanz und Video.

Werkstatt-Aufführung am Freitag, 14.7.,
14:30 Uhr.

Mitbringen: Bequeme bewegungsfreundliche Kleidung, genug zu trinken, Mittagsverpflegung.

S2167 / Benjamin Porps
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal
Mo. 10.7. - Fr. 14.7.
11:00 - 16:00
83,50 €
Anmeldung bis 16.6.



Führungen in den Sommerferien: Neue Orgel St. Martin

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Wie sieht eigentlich eine Orgel von innen aus? Was muss alles passieren, damit nach dem Druck auf die Tasten wirklich Töne aus den Pfeifen kommen? Und was ist das Besondere an der innovativen neuen Orgel der Martinskirche? Martinskantor Eckhard Manz stellt das neue Instrument vor. Die Besucher bekommen die Gelegenheit, hinter die Kulissen zu schauen und zu entdecken, wie eine Orgel funktioniert. Die ganz besonderen Fähigkeiten dieser neuen Orgel werden durch kurze Klangbeispiele präsentiert.

Mehr Infos unter: www.musik-martinskirche.de

S2210 / Eckhard Manz

Kassel, Martinskirche, Martinsplatz 5a

Di. 11.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 € / 4 € ermäßigt
vor Ort zu zahlen / Anmeldung bis 23.6.

Zwei weitere Termine:

S2211 / Di. 18.7. / 18:00 - 19:30 Uhr

Anmeldung bis 30.6.

S2212 / Di. 25.7. / 18:00 - 19:30 Uhr

Anmeldung bis 7.7.

Außenbegehung der GRIMM-WELT auf dem Weinberg

Eine Entdeckungsreise in die Vergangenheit

Exkursion. Der Süßwasserkalkstein „Gauinger Travertin“, der das Gebäude der GRIMMWELT ummantelt, offenbart dem aufmerksamen Betrachter einen faszinierenden Einblick in eine längst vergangene Lebenswelt. Der Kalktuff ist voll von Versteinerungen aus dem Pflanzen- und Tierreich und lädt ein zu einer Entdeckungstour in eine Zeit vor 11,2 - 7,5 Mio. Jahren.

In der einstündigen Führung wird den Teilnehmern nicht nur theoretisches Hintergrundwissen vermittelt, sondern auch das Beobachten und Erasten des Materials ermöglicht. Es lohnt sich, eine Lupe sowie eine Kamera mitzuführen, um von den diversen Motiven eigene Fotos anzufertigen!

S2513 / Peter-Joachim Focke

Kassel, Treffpunkt: Eingangsbereich
Grimmwelt



Fr. 7.7. / 15:30 - 17:00 / 5 €
Anmeldung bis 29.6.

Zweiter Termin:
S2514 / Fr. 4.8. / 15:30 - 17:00 / 5 €
Anmeldung bis 27.7.

Holz ist Kunst-Stoff - Holzbildhauerei

Ein Seminar für Einsteiger und Fortgeschrittene

Inspiriert von den dynamischen Qualitäten des Naturmaterials Holz kann im Habichtswald am Fuße des sagenumwobenen Dörnbergs (Nähe Kassel) der eigenen dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Die Bildhauerin Christine Ermer unterstützt Sie in der Umsetzung Ihrer Ideen und es entstehen abstrakte oder naturalistische Formen, Gesichter oder Reliefs. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich).

Stammstücke und Arbeitsgeräte sind ausreichend vorhanden. Sie lernen das Arbeiten

mit verschiedenen Bildhauerwerkzeugen und erfahren auch Theoretisches über den Wert-Stoff Holz und die Werkzeuge. Im herrlichen Naturpark Habichtswald bietet die Gemein-



schaft „Lebensbogen“ Übernachtungen und Vollverpflegung zu günstigen Preisen. Zum Seminar bitte in der vhs Region Kassel anmelden: www.vhs-Region-Kassel.de Übernachtung und Verpflegung bitte direkt bei der Gemeinschaft „Lebensbogen“ buchen: Lebensbogen, Gemeinschaft an den Helfensteinen

Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg

Tel: 05606 – 56 39 073, Frau Hilli Sorg

www.lebensbogen.org / tagungshaus@lebensbogen.org

S2769 / Christine Ermer

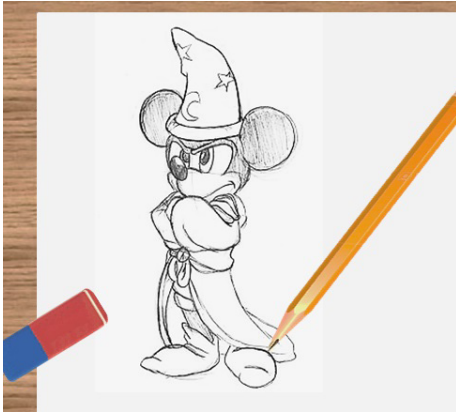
Zierenberg, Zentrum Helfensteine, Auf dem Dörnberg 13

Di. 8.8. / 14:00 - 18:00 / Mi. 9.8. bis Sa. 12.8. / 9:30 - 18:00 / So. 13.8. / 9:30 - 12:00

250 €

Anmeldung bis 14.7.

Die 250 € beinhalten die Seminarkosten, ein Stück Holz und die Werkzeugleihgebühr. Übernachtung und Verpflegung sind extra zu bezahlen.



Comicfiguren zeichnen - analog und digital

Im Rahmen des vhs Sommers bietet die Volkshochschule in Kooperation mit der Braumanufaktur Steckenpferd erstmals Workshops und Vorträge rund um das Zeichnen von Comicfiguren an. Zwei erfahrene und renommierte Künstler und Kursleiter der vhs Region Kassel bieten Workshops und Vorträge zu Ihrem jeweiligen „Steckenpferd“ an.

Den Anfang macht Oliver Gerke, bekannt als Comiczeichner der beliebten Yps-Zeitschriftenreihe und langjähriger Kursleiter. Er repräsentiert den „klassischen“ Zeichner mit Skizzenbuch und Bleistift.

Im August wird Maurice Quentin den digitalen Rahmen des Zeichnens und Kolorierens von Comicfiguren abstecken. Auch er ist seit vielen Jahren als Kursleiter tätig und widmet sich u.a. zeichnerischen Inhalten in digitaler Form.

Workshop Comicfiguren zeichnen

Tagesseminar. Mit Geist und Bleistift entwickeln und zeichnen Sie eine Comicfigur. Anschließend wird dieser mit wenigen gekonnten Strichen Charakter und Leben eingehaucht. Dabei lernen Sie grundlegende Zeichentechniken und Besonderheiten beim Zeichnen von Comicfiguren kennen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi. Im Anschluss an den Workshop wird der Künstler in einem Vortrag sein eigenes Werk vorstellen und erklären. Dazu wird ein kleiner Imbiss gereicht.

S2561 / Oliver Gerke
Kassel, Braumanufaktur Steckenpferd
Mi. 5.7. / 17:00 - 21:00 / 29 € inkl. Imbiss
Anmeldung bis 21.6.

Die Ergebnisse dieses Kurses sollen in der Braumanufaktur Steckenpferd ab 6.10.2017 ausgestellt werden.



Workshop Comicfiguren zeichnen auf dem Tablet

Tagesseminar. Eine Comicfigur wird mit der App *Adobe Photoshop Sketch* digital entwickelt und fertiggestellt. Während des Zeichnens werden die nötigen Grundlagen zum Zeichnen auf Tablets vermittelt. Mit Effekten und kleinen Kniffen - wie eingefügten selbst geschossenen Fotos - werden die Figuren mit Leben erfüllt und ansprechend in Szene gesetzt.

Bitte mitbringen: iPad oder Android Tablet und evtl. einen Stylus. Auf dem Gerät sollte die kostenfreie Adobe App *Photoshop Sketch* installiert und mit einer Adobe ID registriert sein. Im Anschluss an den Workshops wird der Künstler in einen Vortrag sein eigenes Werk vorstellen und erklären sowie weitere Beispiele des kreativen Schaffens mit digitalen Medien zeigen. Dazu wird ein kleiner Imbiss gereicht.

S2561A / Maurice Quentin
Kassel, Braumanufaktur Steckenpferd
Do. 17.8. / 17:00 - 21:00 / 29 € inkl. Imbiss
Anmeldung bis 2.8.

Die Ergebnisse dieses Kurses sollen in der Braumanufaktur Steckenpferd ab 6.10.2017 ausgestellt werden.

Kreativ malen im Sommer

Konservative Malmedien waren gestern! Heute entstehen ausdrucksstarke Bilder mit Acrylfarbe, Pigmenten, Rost, Sand und Spachtelmasse. Die Kombination natürlicher Farben und herkömmlicher Kunstmaterialien setzt bewusst auf Kontraste und ergibt doch eine wunderbare Harmonie.

Keilrahmen nach Wunsch bitte mitbringen.

S2634 / Ursula Porada

Fuldatal-Rothwesten, Atelier Ursula Porada,
Finkstr. 14

Wochenendseminar. Sa. 1.7. und So. 2.7. /
10:00 - 17:00 Uhr / 80 € + 15 € für Material
zzgl. Leinwände auf Keilrahmen
Anmeldung bis 21.6.

Malen im Schlosspark Wilhelmsthal

Tagesseminar. Malerei und Zeichnung bieten die Möglichkeit, das Rokokoschloss mit seinem großflächigen Park und der Grotte neu zu entdecken und zu erleben. Aquarell, Acryl und Zeichnung sind willkommene Techniken zur Übersetzung der Motive in Bilder dieser großartigen Anlage, die von 1743 bis 1761 erbaut wurde. Andere Techniken (z.B. Öl) sind ebenso einsetzbar. Treffpunkt: Hauptparkplatz des Schlosses beim Tor. Bitte mitbringen: Malaurüstung incl. Zeichenmaterial, Hocker oder Stuhl.

S2665 / Siegfried Rinke

Calden, Schloss Wilhelmsthal

So. 2.7. / 10:00 - 17:00 / 40 € + Material
Anmeldung bis 21.6.



Freies Malen

Es sind spontane Bewegungen, die uns aus dem Zwang befreien, was falsch oder was richtig ist. Wir werten nicht. Wir erfahren mehr, als was wir uns vorstellen können. Jede Geste ist ein Erlebnis, also ein Spiel, das Freude macht. Wir brauchen dafür kein Talent, kein Examen. Die Chance - ein Neuanfang. Unsere Freie Malerei ist eine „Sprache“ für einen Dialog.

S2672 / Björn Hübert
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Werkraum 1

Mo. 3.7. / 10:00 - 15:00 / 5 Termine / 125 € +
ca. 10 € Materialkosten nach Verbrauch
an den Kursleiter
Anmeldung bis 19.6.

Sehen und gesehen werden - Beobachtungen auf der documenta 14

Wochenendseminar. Besucher der Weltkunstausstellung beobachten und skizzieren. Mit Skizzenblock und Zeichenstift die Menschen erfassen - einmal flüchtiger, ein anderes Mal präziser. Teile der Umgebung skizzieren.

- 1.Tag: vorbereiten auf das Experiment
- 2.Tag: skizzieren an einem documenta-Standort
- 3.Tag: verarbeiten der entstandenen Skizzen:
 - zusammenstellen einzelner Zeichnungen zu neuen Szenen
 - kolorieren einzelner Arbeiten
 - einbringen individueller Ideen

Material: Skizzenblock oder Skizzenbuch mit Spirale (Größe bis ca. 30 x 40 cm), Aquarellblock (Größe ca. 30 x 40 cm, 250-300 g/m², rau), Bleistifte (HB, 2B, 4B oder ähnliche Härtegrade), Anspitzer, Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Aquarellausrüstung, Hocker/Stuhl zum Arbeiten vor Ort

Vorkenntnisse im Zeichnen sind wünschenswert.

S2580 / Siegfried Rinke
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 402

Fr. 7.7. / 17:00 - 20:00 / Sa. 8.7. / 10:00 - 15:00
/ So. 9.7. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 72 € + eigene Materialkosten
Anmeldung bis 26.6.

Altered Books - hier schreibt mir keiner was vor! Papierkunst - Upcycling

Bücher, die man schon lange ausgelesen hat, werden abgestaubt und zu neuem Leben erweckt. Mit Cutter, Schere und Klebstoff gestalten wir Kunstwerke aus Buchseiten und ganzen Büchern. Ob es ein Diorama (3D-Bild), eine Plastik oder ein genähtes Bücher-Kleid werden soll, die Kursleiterin begleitet die Kursteilnehmer bei der Realisierung ihrer individuellen Ideen. Bitte alte Bücher mitbringen.

Workshop für alle von 10 bis 100 Jahren mit Begeisterung für Papierkunst. (Vorkenntnisse nicht erforderlich)

S2757 / Ursula Kriegel
Kassel vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 402
Fr. 7.7. / 16:00 - 18:00 / Sa. 8.7. / 10:00 - 15:00
/ So. 9.7. / 10:00 - 15:00
66 € + ca. 7 € Materialkosten
Anmeldung bis 26.6.



Goldschmieden

Kreatives Schmuckgestalten kompakt vom Feinsten. Viel Zeit zum Lernen und Arbeiten. Kennenlernen neuer Materialien, z.B. exotische Hölzer oder Kunststoffe mit echtem Silber verbinden – Lötübungen - Häkeln von Ketten aus feinem Silberdraht - (fast) alles ist möglich. Ohne Vorkenntnisse buchbar.

S2820 / Anton Zahradnik
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Werkraum 2
Mo. 3.7. – Fr. 7.7 / 9:00 - 15:00 / 150 €. Die
Materialkosten richten sich nach dem per-
sönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem
Kursleiter abzurechnen.
Anmeldung bis 23.6.

Line Dance - Couple Dance

Line Dance gehört zum Country- und Westerdance und wird, wie der Name sagt, in Linien (Reihen) getanzt. Seine Wurzeln gehen zurück auf die europäischen Auswanderer, die ihr Glück in Amerika suchten. Daher weist er durch vielfältige Schrittfolgen, Bewegungen und Aufstellungen Elemente aus vielen verschiedenen Tänzen auf, darunter u.a. Clubtanz der Iren, Twist, Cha Cha Cha und Walzer. So vielfältig die Tänze, so vielfältig die Musik. Bitte bringen Sie etwas zu trinken und bequeme Schuhe (keine Turnschuhe) mit. Voraussetzungen: sichere Beherrschung der Elemente aus dem Beginner-Kurs.

S2358 / Sabine Najda
Kassel, Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 19.7. / 18:00 - 19:30 / 2 Termine / 10 €
Anmeldung bis 9.7.

Gesundheit



Kräuterwelten

Wir erfahren Wissenswertes über die Kräuter auf unserer Wiese: Räuchern, Wirkung der Pflanzen, Standorte und Bestimmung der Kräuter. Dabei geht es darum, aufmerksam zu sein, genau hinzusehen, zu fühlen - um auch später die Kräuter genau bestimmen zu können. Gemeinsam machen wir ein Feuer und kochen mit unseren Kräutern. Eine Phantasie-reise stimmt nach dem Essen auf eine Übung in und mit der Natur ein. Kleingruppe
Bitte einen Teller, Besteck und einen Becher mitbringen.

S3080 / Daniela Matrisch
Bad Karlshafen, Waldgarten, Unter dem Königsberg
Tagesseminar. So. 9.7. / 10:00 - 15:00 / 27,50 € + Lebensmittelumlage: 7 €
Anmeldung bis 26.6.

Wildkräuter für Kosmetik und Tees

Exkursion. Welche Pflanzen können Sie im Mai für die Gewinnung von Cremes, Haarwasser, Tinkturen und Tees verwenden und wie stellen Sie diese kostbaren Produkte selber her? Nach einer theoretischen Einführung über Heilwirkungen und Verwendungsmöglichkeiten einiger heimischer Kräuter sammeln Sie auf einer Wanderung die Wildpflanzen. Anschließend werden diese zu entsprechenden Kosmetika und Tees verarbeitet. In Kooperation mit dem Verein Essbare Stadt Kassel.

S3082 / Linda Rehn, Marit Schummer
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Sa. 8.7. / 9:30 - 17:00 / 38,50 € + Materialkosten
Anmeldung bis 26.6.

Meine Gesundheit stärken mit Klang, Gesang und Kreativität

Wir laden Sie zu einer besinnlich-bewegten Sommerzeit an einem wunderschönen Ort ein. In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, entspannenden Klang, gesundheitsförderndes Singen und kreativen Ausdruck in der Gruppe durch intuitives Malen zu erleben. Der Ort mit seinen speziellen Möglichkeiten entfaltet dabei seine unterstützende Wirkung. Mit Leichtigkeit und Freude finden Sie hier Erholung, Regeneration und „soziale Gesundheit“. Als wegweisender Gedanke begleitet Sie diese Woche

die Salutogenese, ein Ansatz, der nach den innewohnenden Quellen der Kraft fragt, um wieder zur inneren Mitte zu finden und mit den Herausforderungen des Lebens sinnstiftend umgehen zu können. Neben einem reichhaltigen Angebot an eigener Betätigung besteht ausreichend Zeit, individuell den Sommer zu genießen und kleine Ausflüge in die Landschaft zu machen. Vorkenntnisse: keine.

S3115 / Anke Conrad, Dipl.-Pädagogin
Duderstadt, Ursulinenkloster, Neutorstr. 9
Mo., 7.8. - Fr., 11.8.

Anreise bis 11:00 Uhr, Abreise bis 14:00 Uhr /
474 € + eigene Anreise
Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
Anmeldung bis 30.6.



Zur Ruhe kommen - Wege der Entspannung

An drei Vormittagen wird ein einfacher und informativer Einstieg in drei Entspannungsverfahren angeboten: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (im Sitzen oder Liegen), Qigong in Stille und Bewegung, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

nach Jon Kabat Zinn - dieses System enthält Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen kombiniert mit Bewegung. Alle Wege sind in den Alltag integrierbar. Es wird Zeit für den persönlichen Austausch und zu den Möglichkeiten der Umsetzung geben. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

S3126 / Inga Zieglmeier
Kassel, Hermann-Schafft-Haus,
Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 3.7. - Mi. 5.7. / 10:00 - 12:00 / 30 €
Anmeldung bis 23.6.

Natur - Entspannung

Nach einer kleinen Einführung in die Theorie der Sinne und Aufmerksamkeit werden Übungen in der Natur und mit den Sinnen gezeigt. Diese machen uns aufmerksam, wach und entspannt. Mit den Füßen spüren wir bewusst, gehen bewusst, wir schmecken, hören und erlernen eine besondere Art des Sehens. Eine Phantasiereise und Autogenes Training stimmen wieder auf eine Übung in und mit der Natur ein. Kleingruppe

S3132 / Daniela Matrisch
Bad Karlshafen, Waldgarten, Unter dem
Königsberg
Tagesseminar. So. 16.7. / 10:00 - 15:00 / 24 €
Anmeldung bis 3.7.



Yoga - Sommer - Meditation

In dieser intensiven Yoga-Sommer-Woche üben wir Yogameditation. Mit Atemachtsamkeit begleiten wir das Üben von Asana und Pranayama und integrieren somit Körper, Atem und Geist. Das alltägliche Geschehen tritt zurück und wir sind eher in der Lage, die Gedanken auf einen Fokus in der Meditation auszurichten. Die Yogameditation zeigt vielfältige Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen und sich mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Begleitet werden die Übungen durch kurze Einführungen zu dem philosophischen Hintergrund des Patanjali Yoga Sutra. Die stillen Sitzphasen der Meditation wechseln sich mit achtsamem Gehen, Bewegungsmeditationen und Textrezitationen ab. Bitte warme Strümpfe und eine Decke mitbringen.

S3397 / Rosemarie Hülsmann
Kassel, Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Mo. 3.7. - Fr. 7.7. / 18:00 - 20:15 / 52,50 € + 5 € für Raummiete
Anmeldung bis 23.6.

Yoga - Sommer - Dance

Ausgewählte Prinzipien des Yoga, wie z. B. die Lehre der Chakren, stehen im Mittelpunkt. Chakren sind wichtige Energiezentren im Körper, die mit bestimmten Techniken aktiviert werden können. Damit verknüpft sind Auswirkungen auf unsere körperliche und seelische Gesundheit und Stabilität sowie auf unsere innere und äußere Balance. Die Übungen können über die Körperebene das jeweilige Chakra aktivieren. Mit kreativen Ausdrucksformen (Tanzen, Malen, Schreiben) werden die dazu gehörigen Themen auf spielerische Weise erforscht. Gezielte Meditationen helfen, die Erfahrungen zu integrieren. Ob entspannen oder auftanken, ob genießen oder das persönliche Wachstum fördern, im Mittelpunkt steht der individuelle Erfahrungsraum jedes Teilnehmenden. Voraussetzungen: Freude an Bewegung und Lust auf kreative Entdeckungsreisen zum eigenen Potential. Bitte Zeichenblock, Malstifte/Wachsmalkreide, Schreibstift, bequeme Bewegungskleidung mitbringen.

S3398 / Petra Kimm
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 3.7. - Fr. 7.7. / 17:00 - 20:00 / 75 €
Anmeldung bis 16.6.

Qigong im Park

Qigong nach den fünf Elementen (TCM)

„Qigong im Park“ im Kasseler Stadthallengarten bietet Interessierten - ob neu, einsteigend oder bereits erfahren - die Möglichkeit, diese alte, an der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientierte Entspannungsmethode kennen zu lernen und zu üben. Die einfachen, fließenden Bewegungen entspannen sowie energetisieren zugleich und beziehen Körper und Geist gleichermaßen ein.

Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) ist aufgrund von Naturbeobachtungen entstanden. Sie zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - gemäß der TCM Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind immer in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

S3417 / Barbara Evers

Bei gutem Wetter findet der Kurs im Stadthallengarten statt. Treffpunkt: Links neben dem Kongresspalais und Ramada Hotel, Baumbachstraße 2, 34119 Kassel, an der Treppe zum Park.

Wetter-Info-Telefon: 0561-77 96 46. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der vhs statt.

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 3.7. - Fr. 7.7. / 18:00 - 19:30 / 40 €
Anmeldung bis 23.6.



Sommerschwimmschule - richtig Kraulschwimmen lernen

Wer Kraulschwimmen kann, kommt nicht nur im Wasser schneller voran, es wird auch die Bewegungsfähigkeit des Schultergürtels intensiv trainiert. Während die Bewegung des Kraulschwimmens relativ einfach zu erlernen ist, ist das Einüben der korrekten Atmung komplexer. Sie lernen die Schritte zur richtigen Technik und umschiffen somit spielend das „Hindernis“ Atmung.

S3802 / Andreas Reitmaier

Habichtswald-Ehlen, Erlebnisbad Habichtswald
Mo. 14.8. / Mi. 16.8. / Mo. 21.8. / Mi. 23.8. /
Mo. 28.8. / Mi. 30.8. / jeweils 18:00 - 18:45
25 € + Eintritt in das Erlebnisbad
Anmeldung bis 4.8.

Sprachen



English Refresher A1 in den Sommerferien

Ein sanfter Wiedereinstieg in die englische Sprache, auch gut zur Vorbereitung auf den Urlaub geeignet.

S4057 / Jeanette Bahnmann

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 3.7. - Do. 6.7., tgl. 17:00 - 18:30 und Mo. 10.7. - Do. 13.7., tgl. 17:00 - 18:30 / 48 €

Anmeldung bis 16.6.

Die Dozentin stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung.

Grammatica facile "à la carte" A2/B1

Sommerakademie. Desiderate chiarire in modo efficace ma divertente i misteri della grammatica italiana? Ecco l'occasione giusta! Ogni singolo incontro sarà dedicato a temi specifici (per esempio i pronomi, i tempi del passato, le preposizioni, ecc.) che verranno ripetuti, esercitati e approfonditi in un'atmosfera giocosa. Scoprirete così con leggerezza il fascino della grammatica italiana: benvenuti!

S4492 / Loredana Zanne

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Di. 4.7. - Do. 6.7. u. Di. 11.7. - Do. 13.7. / 17:30 - 20:15 / 66 €

Anmeldung bis 25.6.

Spanisch in den Sommerferien A1.1

Schnuppern Sie in den Sommerferien in die spanischsprachige Welt hinein. Wenn Sie nach unseren gemeinsamen Wochen weiter Spanisch lernen möchten, kann der Kurs nach Vereinbarung fortgesetzt werden oder Sie besuchen einen Spanischkurs A1.2 im folgenden Semester. Lehrwerk: Con Gusto 1, ab Lektion 1.

S4510 / Cristina Mata Rodriguez

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 3.7. Do. 6.7. u. Mo. 10.7. - Do 13.7. / 17:30 - 19:45 / 72 €

Anmeldung bis 25.6.

Spanisch Konversation in den Sommerferien A2/B1

Lassen Sie sich von unseren Kursleiterinnen und Kursleitern in den Sommerferien überraschen. Verschiedene Kursleitungen, Themen und Unterrichtsformen werden Sie durch den Sommer bringen. Das freie Sprechen liegt dabei immer im Vordergrund. Der Unterricht findet nicht nur in Räumen der vhs statt sondern auch z.B. im Museum, im Café oder im Park. Der Treffpunkt jedes Kurstermins ist im Foyer der vhs.

S4599 / NN

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Treffpunkt: Haupteingang
Mo. 3.7. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine / 60 €
Anmeldung bis 22.6.

Chinesisch in den Sommerferien A1.1

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die chinesische Sprache und Kultur. Das Kursmaterial wird von der Kursleiterin erstellt. Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs weiterzuführen.

S4698 / Wen Tomusch

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 3.7. Do. 6.7. u. Mo. 10.7. – Do. 13.7. /
17:30 - 19:45 / 8 Termine / 72 €
Anmeldung bis 22.6.

Deutsch-Sommerkurs A 1

Im Kurs lernen wir Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen. Die Kenntnisse werden gleich in der Praxis umgesetzt, da auch außerschulische Aktivitäten geplant sind.

S4870 / NN

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Mo. 10.7. – Fr. 28.7. / 8:30 - 12:00 / 15 Termine
/ 150 €

Deutsch-Sommerkurs A 2

Im Kurs festigen wir die Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2. Die Kenntnisse werden gleich in der Praxis umgesetzt, da auch außerschulische Aktivitäten geplant sind.

S4871 / NN

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 102
Mo. 10.7. – Fr. 28.7. / 8:30 - 12:00 / 15 Termine
/ 150 €

Deutsch-Sommerkurs B1+

Ein Intensivkurs für Lerner, die B1 erfolgreich abgeschlossen haben und sich im Rahmen eines Ferienkurses gut auf das B2-Niveau vorbereiten wollen.

S4873 / Helga Hartung

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 302
Mo. 10.7. – Fr. 4.8. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
/ 220 €

Beruf

Kreative Arbeitssuche

Mehr und mehr Menschen müssen oder wollen sich beruflich verändern. Doch nur 25% der freien Stellen auf dem Arbeitsmarkt werden überhaupt ausgeschrieben, 75% werden direkt vergeben. Wie können Sie Zugang zu diesem Anteil des Arbeitsmarktes bekommen?

Bei der kreativen Arbeitssuche geht es zunächst darum, sich der eigenen Interessen, Kompetenzen und Wünsche bewusst zu werden. Danach ist das Finden möglicher Berufsfelder Thema. Sie erlernen Methoden, um die für Sie passenden Berufsfelder zu erforschen und zu erkennen, welche Qualifikationen notwendig sind. Im dritten Schritt lernen Sie, Informationsgespräche zu führen und sich in dem für Sie relevanten Tätigkeitsfeld bekannt zu machen.

Ziel ist es, den „Spieß umzudrehen“, die Unübersichtlichkeit des Arbeits- und Bildungs-



marktes zu überwinden, auf der Basis der eigenen Fähigkeiten Netzwerke aufzubauen und auf Arbeitgeber zuzugehen.

S5076 / Elfriede Schäth
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 108
Fr. 7.7. / 9:00 - 16:00
Fr. 14.7. / 9:00 - 16:00
gebührenfrei
Anmeldung bis 13.6.

Die Volkshochschule

Als kommunale Bildungseinrichtung bietet die Volkshochschule Region Kassel pro Jahr rund 3.000 Kurse und Einzelveranstaltungen an. Mit den Programmbereichen Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Gesundheit und Kultur erreicht die vhs über 30.000 Menschen, die Erwachsenenbildung als lebenslanges Lernen verstehen, das ihren persönlichen Zielen oder auch ihrer beruflichen Weiterbildung dient.

Die Angebote der vhs sind offen für alle und sie sind wohnortnah. Neben den Einrichtungen in der Stadt Kassel, zu denen die Gebäude in der Wilhelmshöher Allee und die Bürgerhäuser zählen, ist die vhs auch in Hofgeismar, Wolfhagen, Baunatal und Lohfelden sowie in über 70 Stadt- und Ortsteilen des Landkreises Kassel präsent.

Das neue Programmheft für das Herbst- und Wintersemester

Das neue vhs-Programmheft hat einen Umfang von rund 200 Seiten und wird am 15. August erscheinen. Sie erhalten es kostenlos in den Geschäftsstellen der Volkshochschulen, in Buchhandlungen, Sparkassen, Rathäusern und an vielen anderen Orten in der Stadt und im Landkreis Kassel.



Impressum

vhs Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel

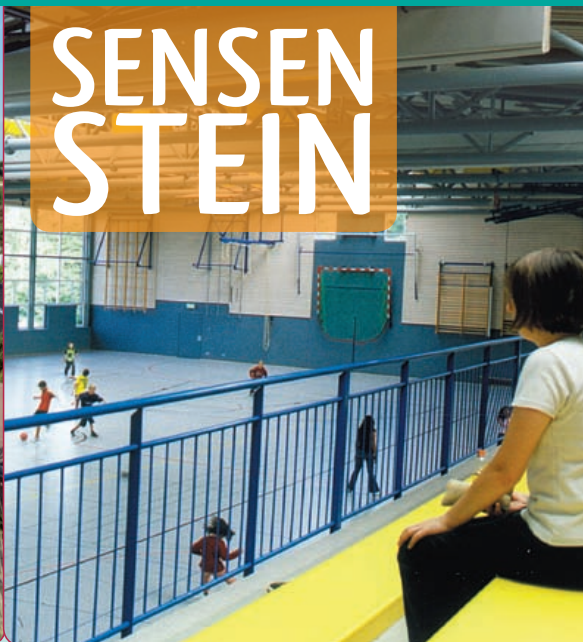
Telefon 0561 1003 1681
vhs@landkreiskassel.de
www.vhs-Region-Kassel.de

SYLT

Jugendseeheim



SENSEN STEIN



WASSER SCHLOSS

Wülmersen



Haus Panorama SCHÖNAU



Angebote
für Alle



Jugend- und Freizeiteinrichtungen
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21 34117 Kassel
Anmeldung und Information
0561/1003-1155 www.jufkk.de