



Volkshochschule
Region Kassel

vhs

*Sommer
2018*



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.



Grebenstein - Geschichte und Kunst in der Altstadt

Exkursion

Der Rundgang durch die von schönen Fachwerkhäusern geprägte mittelalterliche Altstadt Grebensteins führt zunächst hoch auf den Burgberg. Am jüdischen Friedhof vorbei geht es zur Burgruine, erbaut im 13. Jahrhundert vom Grafen von Dassel. Von ihrem Palas aus ist in die Landschaft ein weiter, beeindruckender Rundumblick möglich.

Der Denklehrpfad, das Bildhaueratelier, die erhaltene Stadtbefestigung, der Wasserzu-
lauf der funktionstüchtigen Hagenmühle, die restaurierte Brücke der Carlsbahn, Stadtkirche und Brunnen sind weitere Höhepunkte der Stadterkundung.

Abschließend führt ein Rundgang durch das parkähnliche Gelände des Bildhauerateliers Bohrmann-Roth.

U1033 / Harald Schmidt

Grebenstein, Bahnhof

So. 1.7. / 14:00 - 17:00 Uhr

11 € zuzüglich 2,00 € für den Rundgang durch das Gelände Bohrmann-Roth, vor Ort zu zahlen.

Anmeldung bis 20.6. Eigene Anreise.



Crashkurs Hörspiel

Von der Idee zum fertigen Hörspiel

Ferienkurs. Innerhalb von 2 mal 5 Stunden entwickeln wir ein Kurz-Hörspiel von der ersten Idee bis zum fertigen Hörspiel. Aufnahmen finden außen (im Bereich der vhs) statt. Geschnitten wird an einem Laptop. Und Sie bekommen am Ende das Hörspiel als MP3.

Bitte bequeme Kleidung, extra Socken und ausreichend Getränke (Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen sowie Stift, Papier und falls möglich einen USB-Stick. Wer einen Laptop mit vorhandenem Audio-Schnittprogramm hat, kann diesen gern mitbringen. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten.

U2171 / Natalie Gorris

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Sa. 30.6. und So. 1.7. / 11:00 - 16:00 Uhr / 60 € / Anmeldung bis 15.6.

Line Dance auf lateinamerikanisch

Line Dance und Country-Musik, das gehört zusammen. Aber Line Dance zu lateinamerikanischen Rhythmen? Na klar! Nach einer lebhaften Einstimmung und zielgerichtetem Aufwärmen zur Dehnung und Lockerung, lernen wir Schrittkombinationen in Anlehnung an Tänze wie z.B. Cha-Cha-Cha, Tango, Salsa, Merengue und Rumba kennen. Wechselnde Raumorientierungen, zu 2 oder 4 Wänden, ergeben die Einbindung wechselnder Partner innerhalb der Gruppe. Aus dieser Mischung ergibt sich ein abwechslungsreiches Programm, das zum Ausklang mit einer ruhigeren Dehnungsphase abgerundet wird.

U2350 / Jutta Irlé
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 25.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 3 Termine / 33 €

Irish Dance - Workshop



Aufbaukurs.
Tagesseminar
Alle, die bereits Erfahrungen mit Irish Dance haben, Schritte vertiefen, neue Schrittvarianten erlernen und eigene kleine Choreographien entwickeln möchten, sind hier genau richtig.
Bitte sportliche Kleidung und Gymnastik- oder Sportschuhe mitbringen.

U2361 / Alessandro Cristin
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 30.6. / 14:00 - 17:00 Uhr / 17 €
Anmeldung bis 20.6.



Werkstattwochen Comics - analog und digital

In Kooperation mit der Braumanufaktur Steckenpferd werden zwei erfahrene und renommierte Künstler und Kursleiter der vhs Region Kassel Workshops und Vorträge zu Ihrem jeweiligen „Steckenpferd“ anbieten. Oliver Gerke ist bekannt als Comiczeichner der beliebten „Yps“ Zeitschriftenreihe und langjähriger Kursleiter. Er repräsentiert den „klassischen“ Zeichner mit Skizzenbuch und Bleistift.

Maurice Quentin überträgt das klassische Genre mithilfe des Tablets in digitale Zeiten. Auch er ist seit vielen Jahren als Kursleiter tätig und widmet sich u.a. zeichnerischen Inhalten in digitaler Form.

Die Ergebnisse der Workshops werden in der Braumanufaktur Steckenpferd ausgestellt.

Tagesseminar

Comics sind der Schmutzedecke längst entwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kreiert man Comicfiguren, wie zeichnet man sie, gibt ihnen Charakter und haucht ihnen Leben ein? Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Sie erhalten das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi. Im Anschluss wird zum gemeinsamen Gedankenaustausch ein kleiner Imbiss gereicht.

U2563 / Oliver Gerke

Kassel, Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie, Kastenalsgasse 8
Di. 26.6. / 14:00 - 17:00 Uhr
29 € inkl. Imbiss / Anmeldung bis 17.6.

Tagesseminar

Zu wahren Leben erwacht eine Comicfigur erst, wenn sie in ihrer eigenen Comicwelt agieren kann. In einer kurzen Bildfolge kann sie kleine Abenteuer erleben. Bekommen Sie Einblick in professionelle Vorgehensweisen mit Storyboard, Seitenaufteilung, Reinzeichnung und Kolorierung. Es entstehen kleine Comic-Strips, wie man sie z.B. aus Tageszeitungen kennt.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi. Im Anschluss wird zum gemeinsamen Gedankenaustausch ein kleiner Imbiss gereicht.

U2564 / Oliver Gerke

Kassel, Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie, Kastenalsgasse 8
Do. 28.6. / 14:00 - 17:00 Uhr
29 € inkl. Imbiss / Anmeldung bis 20.6.

Tagesseminar

Eine Comicfigur wird mit Hilfe der App Adobe Photoshop Sketch digital entwickelt und fertig gestellt. Während des Zeichnens werden die nötigen Grundlagen zum Zeichnen auf Tablets vermittelt. Mit Effekten und kleinen Kniffen, wie eingefügten Hintergründen, werden die Figuren dann mit Leben erfüllt und ansprechend in Szene gesetzt.

Bitte mitbringen: iPad oder Android Tablet und einen Stylus. Auf dem Gerät sollte die kostenfreie Adobe App Photoshop Sketch (oder eine Vergleichbare) installiert und mit einer Adobe ID registriert sein.

U2565 / Maurice Quentin

Kassel, Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie, Kastenalsgasse 8
Di. 3.7. / 14:00 - 17:00 Uhr
29 € inkl. Imbiss / Anmeldung bis 27.6.

Tagesseminar

Mit Effekten und kleinen Kniffen, wie eingefügten, selbst geschossenen Fotos, werden selbstentwickelte Comicfiguren mit Leben erfüllt und ansprechend in Szene gesetzt. Es entstehen kleine Comic-Strips, wie man sie z.B. aus Tageszeitungen kennt.

Bitte mitbringen: iPad oder Android Tablet und einen Stylus. Auf dem Gerät sollte die kostenfreie Adobe App Photoshop Sketch (oder eine vergleichbare) installiert und mit einer Adobe ID registriert sein.

Im Anschluss wird zum gemeinsamen Gedankenaustausch ein kleiner Imbiss gereicht.

U2566 / Maurice Quentin

Kassel, Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie, Kastenalsgasse 8
Do. 5.7. / 14:00 - 17:00 Uhr /
29 € inkl. Imbiss
Anmeldung bis 27.6.

Sehen und gesehen werden

Zeichnerische Beobachtungen am Schloss Wilhelmshöhe und im benachbarten Bergpark

Wochenendseminar. Die Besucher des Schlosses sowie des Bergparks beobachten und skizzieren. Mit Skizzenblock und Zeichenstift die Menschen erfassen - einmal flüchtiger ein anderes Mal präziser. Teile der Umgebung skizzieren. Mittels Zeichnung und/oder Aquarell die entstandenen Skizzen zu neuen Bildern weiter verarbeiten.

- 1.Tag: vorbereiten auf das Experiment
- 2.Tag: skizzieren vor Ort
- 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.

U2580 / Siegfried Rinke
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Fr. 29.6. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 30.6., So 1.7. / 10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 76 € + eigene Materialkosten
Anmeldung bis 18.6.



Acryl-Malworkshop

Tagesseminar. Mit viel Zeit und Muße widmen wir uns einen ganzen Tag der Acrylmalerei. Es werden grundlegende Material-, Skizzen-, Komposition- und Farbgestaltungsfragen geklärt. Die Schritte zum eigenen Werk werden individuell besprochen und angeleitet. Selbstgewählte Schwerpunkte können vertieft werden. Dieser Workshop ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte vorhandenes Malmaterial mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwand, Skizzenmaterial, Wasserglas, Farbpalette, Allzweckrolle, Kleberrolle

U2634 / Erika Oppelt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Do. 28.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €
29,50 € + Kosten für eigene Materialien + Materialkosten nach Verbrauch
Anmeldeschluss 13.6.

Zeichenspaziergang im Sommer

Tagesseminar. Einen ganzen Sommertag sind wir unterwegs mit Stift und Skizzenbuch und verweilen an verschiedenen Orten in Kassel. Dabei können „geduldige Motive“ der Architektur, Naturstudien und Stilleben genauso Gegenstand unserer Betrachtung sein wie Momentaufnahmen von Straßenszenen oder vorübergehende Passanten. Unserer Entdeckerfreude sind hier keine Grenzen gesetzt. Wir möchten die Sinne öffnen, unseren Blick schärfen und individuelle Eindrücke spontan in einer Komposition aus Zeichnung und Notizen einfangen. Am Ende des Tages hält jeder seine ganz persönliche Fülle an Erinnerungen in der Hand.

Leichtes Gepäck: Skizzenbuch, Stifte (Bleistifte, Stifte aller Art möglich, Tusche etc.), evt. Fixativ, leichter Klapphocker, kleiner Rucksack
Treffpunkt: Foyer der Volkshochschule

U2639 / Erika Oppelt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 26.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 € + Kosten für eigene Materialien + Materialkosten nach Verbrauch / Anmeldeschluss 12.6.

Aquarell-Malworkshop

Tagesseminar. Die Aquarellmalerei hat ihren ganz eigenen faszinierenden Zauber. Spielerisch eignen wir uns die Grundtechniken an. Fragen zum Bildaufbau, zur Farbwahl und Techniken werden individuell auf die Motivwahl abgestimmt.

So entwickeln sich spannende Ergebnisse

auf jedem Level. Dieser Workshop wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen falls vorhanden: Aquarellfarben, Aquarellblock (vierseitig gelemmt), Pinsel, Wasserglas, Bleistift, etwas Skizzenpapier, Schwämmchen, Allzweckrolle, Kleberolle

U2640 / Erika Oppelt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mi. 27.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €
29,50 € + Kosten für eigene Materialien + Materialkosten nach Verbrauch
Anmeldeschluss 13.6.

Holzschnitt-Druckkurs

Der Workshop führt ein in die Technik des Holzschnitts. Dieses traditionelle künstlerische Druckverfahren erlaubt eine handwerkliche und kreative Herangehensweise an eigene Bildideen und ermöglicht einen spannenden, seriellen und individuellen Dialog mit Material und Technik. Mit Experimenten, kleinen Skizzen und spielerischem Zufall beginnend, entstehen Kleinserien auf Papier.

U2676 / Jörg Höfer
Atelier, Schirmerstr. 12, 34125 Kassel
Fr. 29.6. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 30.6. / 10:00 - 19:00 Uhr
So. 1.7. / 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 88 € + 25 € Werkstatt- und Werkzeugkosten. Materialkosten (Holz- und Linolplatten) werden je nach Verbrauch mit der Kursleitung abgerechnet, können aber auch mitgebracht werden.
Anmeldung bis 15.6.

Holz ist Kunst-Stoff - Sommerakademie

Holzbildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

Inspiziert 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 eigenen 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 Wertstoff Holz und die Werkzeuge. Im herrlichen Naturpark Habichtswald bietet die Gemeinschaft „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
Kornelia Fricke, Tel.: 05606-5639073
www.lebensbogen.org / tagungshaus@lebensbogen.org

U2769 / Christine Ermer
Zierenberg

Zentrum Helfensteine, Auf dem Dörnberg 13

Di. 24.7. / 14:00 - 18:00 Uhr

Mi. 25.7. - Sa. 28.7. / 9:30 - 18:00 Uhr

So. 29.7. / 9:30 - 12:00 Uhr

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

Anmeldung bis 3.7.

Steinbildhauerei mit Ytong- Stein für Haus und Garten

Tagesseminar. Auch Ungeübte können unter Anleitung an einem Tag eine einfache Skulptur erstellen, die ihren Platz im Haus oder Garten finden kann. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Atelier statt. Werkzeuge und Material sind im Kurs erhältlich. Falls vorhanden, bitte mitbringen: Handschuhe, Mundschutz und Schutzbrille

U2773 / Roland Strey
Ahnatal-Weimar

Atelier Roland Strey, Dörnbergstr. 26a

Sa. 30.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35,50 € + ca. 10 € Kosten für Material und Werkzeugnutzung (nach Verbrauch). Anmeldung bis 20.6.



Sommerakademie Goldschmieden

Kreatives Schmuckgestalten kompakt vom Feinsten

Viel Zeiten 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!

U2820 / Anton Zahradnik

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Mo. 25.6. – Fr. 29.6. / 9:00 - 16:00 Uhr /

160 €. Die Materialkosten richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

Anmeldung bis 11.6.

Kräuterwelten

Tagesseminar. Wir erfahren Wissenswertes über die Kräuter auf unserer Wiese: Räuchern, Wirkung der Pflanzen, Standorte und Bestimmung. Es geht 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 Phantasiereise stimmt nach dem Essen auf eine Übung in und mit der Natur ein. Kleingruppe. Bitte einen Teller, Besteck und Becher mit eigenen Getränken mitbringen.

U3078 / Daniela Matrisch

Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss

So. 1.7. / 10:00 - 15:00 Uhr

29,50 € + Lebensmittelumlage: 7 €

Anmeldung bis 18.6.

Wildkräuter für Kosmetik und Tees

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

U3079 / Linda Rehn, Marit Schummer

Kassel. Wandelbar, Schönfelder Str. 41a

Sa. 7.7. / 9:30 - 17:00 Uhr / 43 € + Materialkosten / Anmeldung bis 18.6.



Wilde Lagerfeuerküche: Eine Kräuterwanderung mit Erlebniskochen am Lagerfeuer

Tagesseminar. Es ist ein besonderes Erlebnis, die Zutaten für eine Mahlzeit draußen selbst zu sammeln, am Lagerfeuer zuzubereiten und anschließend unter freiem Himmel zu genießen! Wer der Natur wieder näher kommen möchte und Wildkräuter mit allen Sinnen erfahren möchte, ist bei dieser Veranstaltung daher genau richtig. Bei einer Wanderung werden verschiedene essbare und heilkräftige Wildpflanzen an ihren typischen Standorten vorgestellt und in Körben gesammelt. Anschließend verarbeiten wir sie am Lagerfeuer zu einem leckeren Menü.

U3083 / Tanja Tempel
Zierenberg, Naturparkzentrum Habichtswald,
Auf dem Dörnberg 13
Sa. 30.6. / 10:00 - 15:00 Uhr / 26 € + Material-
kosten:15 €
Anmeldung bis 18.6.

Meine Gesundheit stärken mit Klang, Gesang und Kreativität

Kompaktkurs. 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.

U3115 / Anke Conrad
Duderstadt, Ursulinenkloster, Neutorstr. 9
Mo. 6.8. - Fr. 10.8. / 9:00 - 15:00 Uhr / 474 €
Anmeldung bis 29.6.
Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr + eigene Anreise



Mal abschalten Wege zur Entspannung

Ferienkurs. An drei Nachmittagen wird ein einfacher und informativer Einstieg in folgende Methoden 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.

U3130 / Inga Zieglmeier
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 3.7. - Do. 5.7. / 15:00 - 17:00 Uhr / 32,50 €
Anmeldung bis 22.6.

Auszeit vom Alltag

Wanderung mit Übungen zur Entspannung und Sinnes- erfahrung

Tagesseminar. Bei dieser Wanderung stehen Erholung und Natur erleben mit allen Sinnen im Vordergrund. Sie können Ihren Stress loslassen und sich eine Auszeit vom Alltag gönnen. Sie entdecken die Schönheit des Reinhardswalds mit dem Urwald in der Nähe des Tierparks Sababurg. Die Wanderung ist angereichert mit Übungen, die Ihnen zu mehr Ruhe und Entspannung verhelfen. Sie können dabei den Wald als Quelle für neue Energie erleben und somit besser zu sich selbst finden. In dieser Zeit stehen Genießen und Spüren sowie Anspannungen und Stress-Loslassen im Vordergrund.

Treffpunkt: Parkplatz Drecktor beim Urwald Sababurg an der K55.

U3132 / Ute Peppermüller
Hofgeismar
Parkplatz „Am Drecktor“, Urwald Sababurg
Sa. 7.7. / 14:00 - 17:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis 25.6.

Yoga - Sommer - Dance

Ferienkurs. 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.

U3387 / Petra Kimm

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Mo. 25.6. - Fr. 29.6. / 17:00 - 20:00 Uhr

75 €

Anmeldung bis 8.6.

Yoga - Sommer - Meditation

Ferienkurs. 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 auf, 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 achtsamen Gehen, Bewegungsmeditationen und Textrezitationen ab. Bitte dicke Strümpfe und eine Decke mitbringen.

U3390 / Rosemarie Hülsmann

Kassel, Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Mo. 25.6. - Fr. 29.6. / 18:00 - 20:15 Uhr

61 € + 5 € für Raummiete

Anmeldung bis 8.6.



Yoga im Gleichgewicht

Ferienkurs. An drei aufeinander folgenden Abenden begegnen wir dem Thema Gleichgewicht mit den Qualitäten des Yoga „abhyasa“ (Übung) und „vairagya“ (Gelassenheit). Körper, Atem und Geist werden verbunden, so dass sie als Einheit und damit zu einem Gefühl von Ganzheitlichkeit erfahren werden können.

Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und werden an die Möglichkeiten des Einzelnen angepasst. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken.

U3391 / Gabriele Bittner
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 3.7. - Do. 5.7. / 17:00 - 18:30 Uhr / 27 €
Anmeldung bis 22.6.

Qigong im Park

Qigong nach den fünf Elementen (TCM)

Ferienkurs. „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 und energetisieren zugleich und beziehen Körper und Geist gleichermaßen ein. In diesem vhs-Sommer-Kurs wird Qigong nach den fünf Elementen angeboten.

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.

U3419 / Barbara Evers
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 25.6. - Fr. 29.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 40 €
Anmeldung bis 8.6.



Sommerschwimmschule: richtig Kraulschwimmen lernen

Ferienkurs. 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.

U3809 / Andreas Reitmaier
Habichtswald-Ehlen, Erlebnisbad Habichtswald
Mo. 25.6. / 18:30 - 19:15 Uhr
Mi. 27.6. / 18:30 - 19:15 Uhr
Mo. 2.7. / 18:30 - 19:15 Uhr
Mi. 4.7. / 18:30 - 19:15 Uhr
Mo. 9.7. / 18:30 - 19:15 Uhr
Mi. 11.7. / 18:30 - 19:15 Uhr
6 Termine / 28 € + Eintritt in das Erlebnisbad
Anmeldung bis 15.6.

vhs-Bootcamp

Ferienkurs. Das Bootcamp vereint die besten Elemente des Functional- und Bodyweight-Trainings und bietet ein geniales Gruppentrainingssystem. Stabilität, Koordination, Kraft, Ausdauer, Agilität, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden gleichzeitig trainiert und verbessert. Spezielle und einfache Bewegungsanalysen und Verfahren im Vorfeld ermöglichen es den Teilnehmern sehr schnell Fortschritte zu machen. Es fühlt sich an wie Personal Training und die Verbesserung der Teilnehmenden wird somit nach wenigen Wochen mess- und sichtbar.

Das Trainingskonzept ist für jeden geeignet, verbunden mit einer großen Portion Spaß und Motivation in der Natur.
Treffpunkt für den ersten Kurstermin: vor der Orangerie

U3866 / Tina Grams
Kassel
Auepark
Di. 26.6. / 18:30 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 21 €
Anmeldung bis 11.6.



Sprachen

English Refresher A1 in den Sommerferien

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

U4138 / Jeanette Bahnmann
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 405
Mo 25.6. - Do 5.7., tgl. außer Fr
17:00 - 18:30 / 8 Termine / Anmeldung bis 8.6.
Die Dozentin stellt Unterrichtsmaterial zur
Verfügung (zzgl. 5 €).

English Refresher A2 in den Sommerferien

Eine wunderschöne Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu festigen - abwechslungsreiches Lernen in entspannter Atmosphäre.

U4179 / Christoph Heisig
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 108
Mo. 25.6. / 9:00 - 12:00 Uhr / 5 Termine / 64 €
Anmeldung bis 15.6.
Der Dozent stellt Unterrichtsmaterial zur
Verfügung (zzgl. 5 €).

English Refresher B1 in den Sommerferien

Eine wunderschöne Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu festigen - abwechslungsreiches Lernen in entspannter Atmosphäre.

U4230 / Christoph Heisig
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 108
Mo. 2.7. – Fr 6.7., tgl. 9:00 - 12:00 / 64 € Der
Dozent stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung
(zzgl. 5 €). Anmeldung bis 15.6.

Film course B1/B2 in den Sommerferien

Tagesseminar. In this 3-hour course, we will view the film *Back to the Future* in English (with English subtitles). The popular film is about a teenager in the 1980's who travels back in time to the 1950's. Afterwards, we will compare the lives of teenagers and their parents from the 1950's, 1980's and today. This course is suitable for teenagers and parents are also welcomed to come! Don't forget your popcorn!



U4253 / Michelle Ihenacho
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Di. 26.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis 11.6.

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.

U4504 / Cristina Mata Rodriguez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 25.6. / 17:30 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 77 €
Anmeldung bis 17.6.



Me gusta hablar español A2/B1

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die bereits über grundlegende Spanischkenntnisse verfügen und diese festigen, trainieren und erweitern wollen. Aktive Mitarbeit und Bereitschaft, sich in die Kommunikation einzubringen, werden vorausgesetzt. In dem Kurs wird jede Woche über ein aktuelles Thema gesprochen. Behandelt werden verschiedene Bereiche, wie z. B. Kultur, Tourismus, Technologie usw.

U4506 / Massiel Wächter

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mo. 25.6. / 17:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 32 €
Anmeldung bis 17.6.

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.

U4870 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 25.6. / 8:30 - 12:00 Uhr / 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.

U4871 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 25.6. / 8:30 - 12:00 Uhr / 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.

U4873 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 25.6. / 8:15 - 12:30 Uhr / 20 Termine / 220 €

Beruf

Kreative Arbeitssuche

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, die Unübersichtlichkeit des Arbeits- und Bildungsmarktes zu überwinden, auf der Basis der eigenen Fähigkeiten Netzwerke aufzubauen und auf Arbeitgeber zuzugehen. Mit dem Seminar „Kreative Arbeitssuche“ bieten wir Ihnen methodisches Handwerkszeug und individuelle Begleitung über die Kompetenz- und Bildungsberatungsarbeit im HESSENCAMPUS Kassel.

U5076 / Elfriede Schächl
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 405
Fr. 29.6. / 9 - 16 Uhr / Fr. 13.7. / 9 - 16 Uhr
gebührenfrei / Anmeldung bis 5.6.

Kinder-vhs

Hip Hop

Für Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren

Hip Hop, das sind spannende Choreographien, die wir zusammen erarbeiten. Dabei kannst du Songs mit aussuchen und deine Kreativität in die Choreographien mit einbringen. Auch ohne Vorkenntnisse könnt ihr euer Können ausprobieren.

U6225 / Sophia Dobers
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher
Allee 19, Saal
Mo.25. - Fr. 29.6. / 16:00 - 17:00 / 27 €
Anmeldung bis 15.6.

Ebru

Zauberei mit Farben
auf dem Wasser



Ebru ist die Kunst und Technik des Malens auf dem Wasser. Du kannst mit speziellen Farben und Pinseln bunte Bilder auf das Wasser malen. So entstehen Landschaften, bunte Blumen oder tolle Mamormuster. Die entstandenen Bilder kannst Du dann auf Papier übertragen. Das ist wie Zauberei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

U6258 / Nino Balkhamishvili
Hofgeismar, vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 25.6. - Di. 26.6. / 11:00 - 14:00 Uhr / 36 €
+ Material (nach Verbrauch)
Materialabsprache, Tel: 017647992165
Anmeldung bis 17.6.

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 180 Seiten und wird am 13. 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

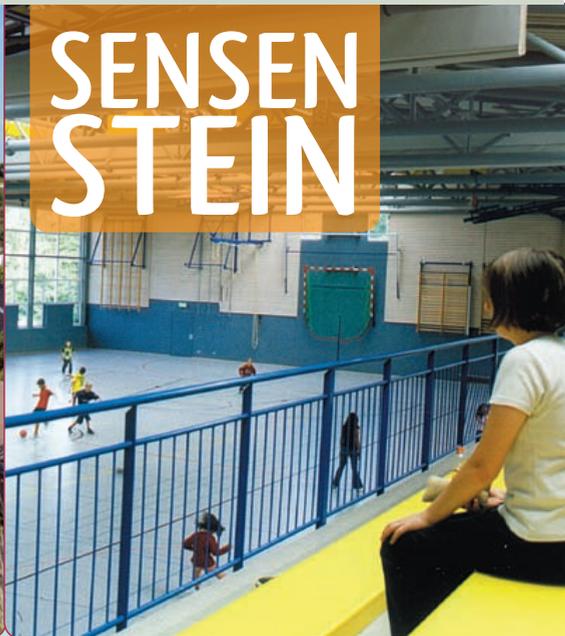
Telefon 0561 1003 1681
vhs@landkreiskassel.de
www.vhs-Region-Kassel.de

SYLT

Jugendseeheim

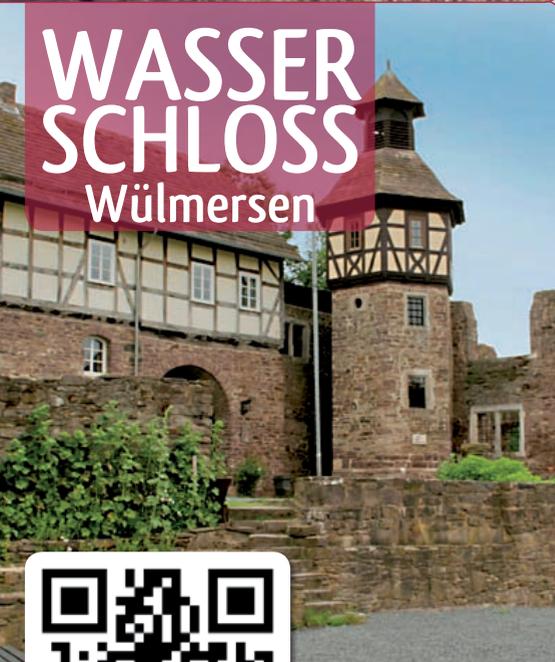


SENSEN STEIN



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