LANDKREIS HAVELLAND

# Kurse entdecken und ausprobieren

08.08.2022

Vor dem Start des neuen Herbstsemesters bietet die Volkshochschule Havelland am Standort Rathenow vom 15. bis 18. August 2022 im Rahmen der Aktionswoche „Ich bin dabei“ 17 Schnupperveranstaltungen zum Kennenlernen an. Interessierte sollen so die Möglichkeit bekommen, Kurse zu entdecken und unverbindlich auszuprobieren, ohne sich gleich für ein ganzes Semester verpflichten zu müssen. In der Aktionswoche kostet die Teilnahme pro Veranstaltung 5 Euro.

Das Angebot ist dabei so vielfältig wie das Volkshochschulprogramm als Ganzes – von kulturellen Mitmachangeboten über gesundheitliches Methodenwissen bis zum Sprachkurs. Die Schnupperveranstaltungen finden dabei überwiegend nachmittags und am frühen Abend statt. Alle Informationen zu den Terminen und Inhalten bekommt man im Büro der Volkshochschule, Bammer Landstraße 10 in Rathenow, telefonisch unter 03385/551-7331 oder -7332 sowie auf der VHS-Internetseite unter ***www.vhs-havelland.de***. Dort kann auch jeweils die Anmeldung erfolgen.

**Zu den Angeboten:**

Ein wichtiges Thema aus dem Gesundheitsbereich ist **der gesunde Schlaf** (15.8., 17.30 Uhr). In einem Vortrag erfahren Teilnehmende, wie Schlaf funktioniert, welche Schlafphasen es gibt und was uns vom Ein- und Durchschlafen abhalten kann. Auch bewusst Körper und Geist zu entspannen, kann ausprobiert werden.

Eine weitere Möglichkeit, zur Stressreduktion ist **Achtsamkeit** (17.8., 17.30 Uhr). Mit allen Sinnen wach zu sein, erhöht die Achtsamkeit für die schönen Dinge, die im Alltag helfen, den inneren Autopiloten abzuschalten und das Gedankenkarussell zu stoppen. In dem Workshop wird erklärt, wie das gelingen kann und es werden einige Achtsamkeitsübungen vorgestellt.

In der Schnupperveranstaltung **Aromatherapie** (16.8., 17 Uhr) wird man in die Welt der Naturdüfte entführt und lernt einige Duft- und Heilpflanzen sowie deren Wirkung und Anwendungen kennen.

**Qi Gong** (17.8., 18 Uhr) ist eine sanfte Methode, die achtsame Bewegungsübungen mit Atmung, Meditation, Konzentration und Visualisierung verknüpft. Ziel ist eine Verbesserung des Energieflusses im Körper. Qi Gong erhöht die Beweglichkeit und dient dem Stressabbau.

Wer eher Lust am Kreativsein und Selbermachen hat, kann **Workshops im Fachbereich Kultur und Kreativität** besuchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Lust auf neue Inspiration.

Kinder ab 5 Jahren können **Filztäschchen** aus Filz nähen (15.8., 16 Uhr), **Schatztruhen aus Holz** können individuell dekoriert und bemalt werden (16.8., 16 Uhr), Vogelhäuschen gebaut und **T-Shirts** mit einem Lieblingsmotiv bedruckt werden (18.8., 16 Uhr).

Nach langer Zeit wieder zurück an der VHS: **Patchwork** (15.8., 16 Uhr). Wenn Erwachsene bereits nähen können und nun diese Handarbeits-Methode für sich (wieder)entdecken möchten, können sie es an diesem Schnuppertag ausprobieren.

Sprache ist Kommunikation. Ob man verreisen möchte, die vorhandenen Sprachkenntnisse für Geschäftszwecke aufpolieren will, oder einfach nur Spaß am Sprachenlernen hat: Interessenten können in dieser Aktionswoche in den Sprachkursen **Spanisch, Norwegisch, Französisch und Englisch** schnuppern. Dabei kann man Sprachkenntnisse wiederbeleben und die Dozentinnen und Dozenten

kennenlernen. Außerdem ist eine Beratung zur Wahl des passenden Kurses möglich.

Jugendliche mit guten Englischkenntnissen, die Mangas mögen, können bei **Englisch mit Mangas** über die japanischen Comics ihre englischen Sprachkenntnisse weiter verbessern (17.8., 11 Uhr).

Zurück