



FREIE PLÄTZE IN VERSCHIEDENEN VHS-KURSEN IN BURGWEDEL UND DER WEDEMARK

Veröffentlicht am 01.11.2023 um 16:11 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Kochen, Fotografieren, Meditieren, Shiatsu,

Konfliktbewältigung oder Experimentieren für Kinder: In verschiedenen Kursen der vhs Hannover Land sind noch freie Plätze verfügbar. Interessierte Teilnehmende sollten sich möglichst bald anmelden.

Afghanischer Kochabend & interkultureller Austausch

Yamin Nasina wird von ihrem Leben und ihrer Flucht aus Afghanistan berichten und erzählen, wie sie hier in Deutschland ihr Leben aufgebaut hat. Fragen sind mehr als willkommen. Nebenbei wird sie mit den Teilnehmenden afghanische Gerichte kochen (Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise), die anschließend gemeinsam in traditionell orientalischer Atmosphäre verspeist werden. Der Kurs findet am Freitag, 10. November, von 18 bis 21 Uhr im Schulzentrum Mellendorf statt (232GK0624).

Die digitale Systemkamera

Der Kurs "Die digitale Systemkamera" richtet sich an Teilnehmende, die über eine Spiegelreflex- oder spiegellose Kamera oder eine hochwertige Bridgekamera verfügen. Die Teilnehmenden lernen die Grundbegriffe aus dem Bereich der digitalen Systemkameras kennen. Neben der Bedienung des Kameramenus und deren Grundeinstellungen lernen die Teilnehmenden die richtige Handhabung ihrer Kamera. Der Wochenendkurs findet am 18. und 19. November, jeweils von 9 bis 15 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle im Amtshof in Burgwedel statt (232FE0011).

Entspannung und Meditation

Am Freitag, 10. November, findet von 18 bis 21 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle im Amtshof in Burgwedel ein Meditationsworkshop für Einsteigerinnen und Einsteiger statt. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die neugierig sind, wie sie durch Meditation in ihrem Leben mehr erleben können und durch die stressreduzierende Wirkung nachhaltig ihre psychische Gesundheit oder auch ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern können (232GE1151). Beim Schnupperkurs „Entspannungs- und Meditationstechniken“ werden mit kleinen Übungen verschiedene Entspannungstechniken ausprobiert, wie Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen, Autogenes Training, Atemtechniken oder geführte Entspannungen. Am Ende gibt es eine kleine Meditationsübung. Jede und jeder kann hier die für ihn geeignete Entspannungstechnik finden. Bei Interesse kann an diesen Abend ein fortlaufender Kurs anschließen. Der Schnupperkurs findet am Freitag, 17. November, von 17 bis 20 Uhr im Amtshof Burgwedel statt (232GY0021).

Konflikte nicht vermeiden, sondern positiv für sich nutzen

In lockerer und wertschätzender Atmosphäre gibt die Kursleiterin Michaela Neumann in Gruppen- und Einzelübungen, anhand fiktiver oder wahrer Konflikte, einen Einblick in mögliche Konfliktlösungs-Tools. So lernen sie, unnötigen zukünftigen Konflikten vorzubeugen und notwendige Konflikte konstruktiv zu lösen. Der Kurs findet an zwei Sonntagen (25.11. und 02.12.) jeweils von 10 bis 14.30 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Burgwedel statt (232LW2051).

Mit Shiatsu und Glücks-Workshop in den Jahreswechsel

Für viele Menschen ist die Zeit vor und um Weihnachten die stressigste im ganzen Jahr. Doch eigentlich sollte die Zeit vor

und um den Jahreswechsel eine Zeit sein, um zur Ruhe zu kommen, zu regenerieren, sich von den Aktivitäten des Jahres zu erholen. „Mit Shiatsu Bodyflow durch den Jahreswechsel“ verspricht in einer kleinen Serie von drei Terminen genau das. Der Kurs findet ab dem 14. Dezember jeweils donnerstags von 17:30 bis 19:45 in der VHS-Geschäftsstelle in Burgwedel statt (232GE0021). Ebenfalls in Burgwedel findet am Freitag, 15. Dezember, von 18 bis 21 Uhr der „Workshop zum Glück“ statt. Glück fällt nicht vom Himmel. Glücklich zu sein ist eine Entscheidung, eine Haltung zum Leben. Es geht um die Verbindung zu sich selbst und um die Kontrolle über die eigenen Gedanken. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer mit Hilfe von kleinen Übungen und Meditationen, wie sie ihr Leben bewusster und nachhaltig glücklicher machen können (232GE1401).

Experimente und Robotik für Kinder

Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren können im Robotik-Kurs mit den LEGO® Education SPIKE™ Prime-Sets das Verständnis für Programmierlogik, Zusammenarbeit und digitale Medienkompetenz erlernen. Der Kurs findet vom 11. bis 25. November, jeweils samstags von 10 bis 12:15 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle in Burgwedel statt (232DMJ011). Mitmach-Experimente für Kinder ab der 3. Klasse bietet Heinz Ziegler ebenfalls an drei Samstagen zwischen dem 11. November und dem 9. Dezember, jeweils von 9:45 bis 11:45 Uhr an. Die spannenden Experimente zu den Themen Feuer, Wasser und Explosionen bieten Bio-Chemie zum Anfassen. Der Kurs findet in der VHS-Geschäftsstelle in Bissendorf statt (232LNJ024).

Anmeldungen

Weitere Informationen und Anmeldungen bei der vhs Hannover Land sind möglich unter Telefon 05032/90144-22, per Mail an info@vhs-hannover-land.de oder online unter www.vhs-hannover-land.de.