

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG – ENTSPANNUNG FÜR ELTERN

An diesem Vormittag tauschen wir uns in lockerer Runde über unsere Herausforderungen im Alltag mit Kindern aus und wollen gemeinsam neue Wege zu mehr Gelassenheit und Entspannung entdecken. Dozentin Nicole Stephan stellt verschiedene Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen, Atemübungen und Selbsthypnose vor, die wir zum Teil gemeinsam ausprobieren. Gefällt Ihnen dieser Kurs, können Sie ab dem 15.10. bzw. 19.10.2018 an einem regelmäßigen Entspannungskurs für Eltern teilnehmen.

Nicole Stephan, Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fr, 06.07.18, 9:00 - 12:00 Uhr, 1 Vormittag, vhs, Raum 407, Gebühr: 12,- €, Kurs-Nr.: 1824506

## FITTE FÜSSE NACH DER FRANKLIN-METHODE®

Erfahren Sie mehr über den Aufbau und die Funktion des Fußes: Mit Hilfe der Franklin-Methode, die vor allem auf Imagination setzt, nehmen Sie Ihren Körper bewusster wahr. Dadurch können bestimmte Haltungs- und Bewegungsmuster positiv verändert werden.

Imke Pfeiffer, Sportwissenschaftlerin, Franklin@Bewegungspädagogin Sa, 07.07.18, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Vormittag, vhs, Raum 407, Gebühr: 40,- €, Kurs-Nr.: 1824101

## SCHNUPPERKURS ENTSPANNUNG – WIRKWEISE, EINSATZMÖGLICHKEITEN UND METHODEN KENNENLERNEN

Der Alltagsstress, die Erwartungen anderer und der Druck, den wir uns selber machen, führen häufig dazu, dass wir nicht gut mit uns selbst umgehen. Oft überschätzen wir auch unsere eigenen Kraftreserven, doch Überforderung führt auf lange Sicht zur Ermüdung des Organismus und kann Krankheiten auslösen. Dieser Kurs soll helfen, die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele wieder aufzubauen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, achtsam zu sein, ein intensives Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen und die Fähigkeit zu erwerben, sich bewusst zu entspannen. Sie erhalten Einblick in verschiedene Entspannungsmethoden, wie z.B. die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, entspannende Atemübungen, Autogenes Training, Selbsthypnose

und Fantasiereisen.

Nicole Stephan, Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sa, 07.07.18, 14:00 - 17:00 Uhr, So, 08.07.18, 14:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine, vhs, Raum 407, Gebühr: 24 €, Kurs-Nr.: 1824507

## FOTO-SPAZIERGANG DURCH EMDEN

Sie kennen Emden und können durch nichts mehr überrascht werden? Dann irren Sie sich aber gewaltig! Mit der Kamera vor dem Auge werden Sie plötzlich einen anderen Blick auf Ihre Stadt bekommen. Vom Delft ausgehend wollen wir die Altstadt fotografisch erkunden. Viele Details, an denen Sie sonst achtlos vorbei gegangen sind, bekommen auf einmal Bedeutung – plötzlich sehen Sie die allerschönsten Dinge.

Birgit Cullmann, Fotografin, So, 08.07.18, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Vormittag, Ort, It. Info, Gebühr: 12,- €, Kurs-Nr.: 1811604

## ANMELDUNGEN

Im Sekretariat der Volkshochschule Emden telefonisch unter Tel: 04921 91550 oder über die Homepage unter [www.vhs-emden.de](http://www.vhs-emden.de)

### Öffnungszeiten Sekretariat:

Mo-Mi 8-12 Uhr und 14-16 Uhr  
Do 10-12 und 14-17 Uhr | Fr 8-12 Uhr

## VOLKSHOCHSCHULE EMDEN

An der Berufsschule 3  
26721 Emden  
[www.vhs-emden.de](http://www.vhs-emden.de) | [info@vhs-emden.de](mailto:info@vhs-emden.de)  
Tel: 04921 91550



Fotos: Pixabay

**vhs**

Volkshochschule  
Emden e.V.

# SOMMER- VHS

## 30.06. – 08.07.18

Für alle, die ihren Urlaub in Emden verbringen, bietet die Volkshochschule Emden zum 2. Mal ein spezielles Sommerprogramm an: Angebote zu unterschiedlichsten Themen bieten die Möglichkeit, in den Ferien etwas Neues für sich zu entdecken. Wir wünschen viel Spaß!

## “PLEIN AIR”: IM FREIEN MALEN, ZEICHNEN, SKIZZIEREN

Was gibt es Schöneres, als im Sommer vor einer paradiesischen Naturkulisse zu sitzen und alles bildnerisch festzuhalten? Im Ökowerk gibt es jede Menge zu entdecken: Pflanzen mit ihren mediterranen Farbwelten, Tiere auf der “Arche”, Apfelplantagen am Deichvorland oder Spiegelungen der Tageszeiten in den Wasserflächen. Bei Regen kann im offenen Pavillon gearbeitet werden.

Ellen Schneider-Stötzner, Dipl. Malerin und Graphikerin, Sa, 30.06.18 und So, 01.07.18, jeweils 10:00 - 12:15 Uhr, 2 Vormittage, Ökowerk Borssum, Kaiertweg 40 a, 26725 Emden, Gebühr: 18 €, Kurs-Nr.: 1811533

## BLUES HARP WORKSHOP FÜR EINSTEIGER MIT DIETER KROPP

Lernen Sie die Bluesharp zu spielen – vom einfachen Melodiespiel bis hin zum urigen Blues! Eigene Instrumente bitte in C-Dur mitbringen, oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 30 € vor Ort erwerben. Dozent Dieter Kropp ist Herausgeber zahlreicher Lehrbücher und CDs, Radiomoderator und einer der versiertesten Blues Harp-Spieler Deutschlands.

Dieter Kropp, Musiker, So, 01.07.18, 10:30 - 18:00 Uhr, 1 Tag, vhs, Raum 001, Gebühr: 67 €, Kurs-Nr.: 1821401

## GITARRENWORKSHOP MIT SOMMER-SONGS

Einen Abend lang Songs rund um den Sommer spielen! In entspannter Atmosphäre lernen Sie Picking und Anschlagstechniken von “Summerwine” über “Summer Time Blues” bis zu “Stir it Up”. Der Workshop richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Let’s play and have fun! Hinweis: Materialien werden im Unterricht bekannt gegeben.

Klaus Grix, Musiker der Emdener Guitar School, Mo, 02.07.18, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend, vhs, Raum 001, Gebühr: 12 €, Kurs-Nr.: 1821400

## SPANISCH FÜR ANFÄNGER (BILDUNGSURLAUB)

Trainieren Sie eine Woche lang den intensiven (Wieder-)Einstieg in die spanische Sprache – für berufliche und private Zwecke.

**Hinweis:** Diese Veranstaltung ist nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) als Bildungsveranstaltung anerkannt. Waldemar Giske, Mo - Fr, 02.07.18 - 06.07.18, 5 Tage, vhs, Raum 310, Gebühr: 191,- €, Kurs-Nr.: 1826501

## ENGLISCH INTENSIV VON ANFANG AN (BILDUNGSURLAUB)

Wollen Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen, um einfache Alltagssituationen sprachlich zu meistern? Vor allem das Sprechen und Hören werden 5 Tage lang trainiert und die wichtigsten Grundlagen der Grammatik vermittelt. Schnell gewinnen Sie die Zuversicht: “Yes, we can”.

**Hinweis:** Diese Veranstaltung ist nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) als Bildungsveranstaltung anerkannt. Gerald Merseburg, Mo - Fr, 02.07.18 - 06.07.18, 5 Tage, vhs, Raum 305, Gebühr: 175,- €, Kurs-Nr.: 1826401

## YOGA-FERIENWOCHE

In unserer Yoga-Ferienwoche haben Sie die Möglichkeit, die heilsamen Wirkungen des Chakra-Yoga am eigenen Körper zu erfahren. Für 2 Stunden am Vormittag konzentrieren wir uns hauptsächlich auf die Aktivierung der verschiedenen Chakren – der sogenannten Bewusstseins- und Energie-Zentren im menschlichen Körper. Jeder Kurs ist in sich geschlossen und kann auch einzeln gebucht werden.

Hansje Sophie Tilmann, Yogalehrerin (BYV), 10:00 - 12:00 Uhr, 1 Vormittag, vhs, Raum 405, Gebühr: 9 €

Kurs I: Mo, 02.07.18, Kurs-Nr.: 1824209

Kurs II: Di, 03.07.18, Kurs-Nr.: 1824211

Kurs III: Mi, 04.07.18, Kurs-Nr.: 1824212

Kurs IV: Do, 05.07.18, Kurs-Nr.: 1824213

Kurs V: Fr, 06.07.18, Kurs-Nr.: 1824214

## ACHTSAMKEIT – WEGE ZU MEHR GELASSENHEIT, ZUFRIEDENHEIT UND WOHLBEFINDEN

„Achtsamkeit“ ist in aller Munde – doch was verbirgt sich eigentlich dahinter? Unter Achtsamkeit versteht man eine offene, neugierige und akzeptierende Haltung gegenüber allem, was man wahrnimmt und tut. Wer achtsam lebt, stellt fest, dass sein Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Der achtsame Mensch entwickelt einen klaren, stabilen Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu sein. Wir wollen an diesem Vormittag gemeinsam erforschen und ausprobieren, wie wir unseren Alltag achtsamer gestalten können.

Nicole Stephan, Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mo, 02.07.18, 9:00 - 12:00 Uhr, 1 Vormittag, vhs, Raum 407, Gebühr: 12 €, Kurs-Nr.: 1824510

## LOSLASSEN BEFREIT – ENTRÜMPELN SIE IHR LEBEN!

„Es reist sich besser mit leichtem Gepäck“ singt die Gruppe Silbermond in den Charts, „Magic Cleaning“ von Marie Kondo – seit Monaten auf allen Bestsellerlisten – verspricht, dass ein ausgemistetes und aufgeräumtes Haus zu mehr Zufriedenheit und Lebensglück beiträgt. Doch wie genau funktioniert das mit dem Ausmisten und wo fange ich an? Der thematische Input in diesem Seminar kann der Startschuss in ein neues, befreites und letztlich glücklicheres Leben sein. Probieren Sie es aus!

Nicole Stephan, Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mi, 04.07.18, 9:00 - 12:00 Uhr, 1 Vormittag, vhs, Raum 407, Gebühr: 12 €, Kurs-Nr.: 1824511

## SÜTTERLINSCHRIFT ZUM KENNENLERNEN

Sütterlin ist für viele eine Art Geheimschrift, die Erinnerungen an alte Zeiten weckt. In diesem Schnupperkurs lernen Sie einen schönen Spruch in Sütterlin zu schreiben und kleine Texte zu lesen. Lassen Sie sich überraschen!

Andrea Mohrhusen, Mi, 04.07.18, 9:00 - 13:30 Uhr, 1 Vormittag, vhs, Raum 306, Gebühr: 18 € zzgl. 5 € Materialkosten, die im Kurs an die Dozentin gezahlt werden, Kurs-Nr.: 1821550

## GESUNDHEIT – WOHLBEFINDEN – LEBENSLUST

Bereichern Sie Ihren Alltag mit Anregungen für die persönliche Gesundheitsförderung: Das Hören von Klängen reicht aus, um indirekt Einfluss auf Körperhaltung, Flexibilität und Koordination zu nehmen. Wohltuende Klänge erzeugen ein bestimmtes Schallmuster, das sich positiv auf den Herzschlag, die Atmung, den Blutdruck, den Muskeltonus und die Körperhaltung auswirken kann.

Beate Betjemann, Fachberaterin für Ganzheitliche Gesundheitsförderung, Mi, 04.07.18, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 Nachmittag, vhs, Raum 407, Gebühr: 12,- €, Kurs-Nr.: 1824500

## GENUSS-AKADEMIE: PICKNICK IM GRÜNEN

Gemeinsam leckere Speisen für ein tolles Picknick-Büffet herstellen: Salate, Sandwiches, süße Leckereien und anderes. Wenn es das Wetter zulässt, gibt es ein Picknick auf der Wiese! Für diesen Fall bitte Decken, Sitzkissen, Picknickkörbe, etc. mitbringen.

Birte Haupt, Dipl. Oecotrophologin, Mi, 04.07.18, 18:30 - 22:00 Uhr, 1 Abend, vhs, Raum 413, Gebühr: 26 €, Kurs-Nr.: 1824604