

# vhs Sommer 2019





## **100 Jahre Volkshochschule und Bildung für alle – Ein Grund zum Feiern**

Die Volkshochschule Region Kassel feiert 2019 ihr 100-jähriges Bestehen. Auch wenn die Wurzeln der Volkshochschulbewegung bis ins 19. Jahrhundert zurückreichen und manche der 900 deutschen Volkshochschulen ihre Gründung in andere Jahre datieren, so feiern doch alle in diesem Jahr gemeinsam ihren 100. Geburtstag. So auch die Volkshochschule Region Kassel. Ihre Vorgängerin, die „Volkshochschule Kassel“ gründete sich am 1. Mai 1919 im Herkulesbräu in der Oberen Königsstraße in Kassel.

Die Gründung zahlreicher Volkshochschulen in und ab 1919 wurde ausgelöst durch den neuen Artikel 148 der Weimarer Verfassung, der alle staatlichen Ebenen dazu aufforderte, das Volksbildungswesen einschließlich der Volkshochschulen zu fördern.

Die Weiterbildung erhielt damit erstmals Verfassungsrang.

Das Jubiläum bietet für die gesamte Volkshochschulfamilie die einmalige Gelegenheit, gemeinsam zu feiern und sich öffentlich sichtbar zu machen. Mit ihrer einzigartig vielseitigen Angebotspalette sind Volkshochschulen vor Ort die Erste Adresse in Sachen Weiterbildung.

Gefeiert wird am 20. September 2019 im und vor dem Gebäude der Volkshochschule in Kassel, Wilhelmshöher Allee 19 - 21. Im Rahmen einer Langen Nacht der Volkshochschulen können Sie viele Schnupperangebote erleben, an der Feierstunde teilnehmen oder bis tief in die Nacht feiern. Sie erleben einfach einen vergnüglichen und zugleich anregenden Abend im Kreise der Volkshochschulfamilie.

## Kultur

### Eine Woche kreatives Schreiben und Gestalten im Lossetal

*Wort und Bild: Grenzüberschreitungen 2019*

#### Kompaktkurs

Natur, Kultur und Resonanzen im Inneren werden verarbeitet - und es entstehen Prosastücke, Lyrik und experimentelle Texte genauso wie Bildnerisches mit Farben, Pinseln, Stiften, Schere und Kleber. Schließlich sollen Texte gestaltet und Bildnerisches vertextet werden. Grenzüberschreitungen zwischen Wort und Bild führen zu visueller Poesie, Collagen und vielem mehr.

Täglich ein bis zwei Einheiten Kreatives Schreiben und ein bis zwei Einheiten künstlerisches Gestalten - Eindrücke von Orten, die wahrnehmend untersucht werden, zeigen sich im individuellen Ausdruck in Text und Gestalt. Vorhandene Materialien wie Farben, Kreiden oder Kameras können mitgebracht werden. AnfängerInnen und Fortgeschrittene im Kreativen Schreiben und künstlerischen Gestalten sind willkommen.

**W2111 / Kirsten Alers, Yara Semmler**

#### Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

So. 7.7. - So. 14.7. / 18:00 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 350 €

Anreisetag 7.7., Seminarbeginn 18:00 Uhr.

Abreisetag 14.7., Seminarende 10:00 Uhr.

Zur Tagesstruktur des Seminars informieren die Kursleitungen. Anreise, Unterkunft und Verpflegung privat; Infos erfolgen durch die Kursleiterinnen.

Beratung durch die Kursleiterin Kirsten Alers: 05605-926271





## Crashkurs Hörspiel

### *Von der Idee zum fertigen Hörspiel*

Innerhalb von 2 1/2 Tagen 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.

### **W2171 / Natalie Gorris**

#### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 28.6. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 29.6. / 11:00 - 16:00 Uhr

So. 30.6. / 11:00 - 16:00 Uhr / 70,50 €

Anmeldung bis: 15.6.

## Tribal - Dance - Intensiv

### *Tänzerische Impros, Choreografien und Fitness!*

Tribal ist eine gemeinsame Sprache im Tanz, mit der auf jede Musik - ob schnell oder langsam - improvisiert werden kann. Auch Choreografien sind jederzeit möglich. Die verschiedenen Tanz-Kombis kommen aus dem orientalischen Tanz und haben Elemente aus Flamenco, indischem Tanz, Hula und Hiphop. Kommuniziert wird nonverbal über unterschiedliche „Arm- und Kopfzeichen“.

Tribal macht Spaß und ist ein vielfältiger Weg voller Überraschungen! Am Ende besteht die Möglichkeit für einen gemeinsamen Auftritt!

Der Kurs ist offen für Frauen und Männer. Grundkenntnisse im orientalischen Tanz wären schön, sind aber keine Voraussetzung. Bitte mitbringen: Wasser, Sportkleidung, Lieblingsmusik.

### **W2314 / Stefanie Saur**

#### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 1.7. - Fr. 5.7. / 18:15 - 19:45 Uhr / 5 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 21.6.



## Tanzlust - DanseVita®

An diesem Vormittag haben Sie Gelegenheit, „DanseVita“ kennenzulernen! DanseVita bietet die Möglichkeit, den Alltagsstress abzuschütteln, Kraft zu tanken und neue Bewegungsimpulse zu erleben. Den eigenen Bewegungen zu folgen sowie vitalisierende und spannende Übungen - allein, zu zweit und in der Gruppe - ermöglichen, einen Zugang zu den eigenen Ressourcen und Kraftpotentialen zu finden. Frauen und Männer aller Altersgruppen sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Bewegungskleidung und etwas zu trinken mitbringen.

### W2344 / Antje Holbein Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Sa. 29.6. / 11:00 - 14:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 14.6.

## Line Dance auf lateinamerikanisch

### Grundkurs

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.

### W2350 / Jutta Irlé Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 1.7. / 10:00 - 11:45 Uhr  
Mi. 3.7. / 10:00 - 11:45 Uhr  
Mo. 8.7. / 10:00 - 11:45 Uhr  
Mi. 10.7. / 10:00 - 11:45 Uhr  
4 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 23.6.



## Gehölkundliche Führung durch den Muhrhardpark

Diese Führung gibt einen umfassenden Überblick über die Pflanzengesellschaft des Muhrhardparks. Sie ergänzt die Veranstaltung „Gehölkundliche Führung über die Weinbergterrassen sowie durch den Henschelgarten“ und ermöglicht ein intensives Kennenlernen dieses abseits gelegenen, innenstadtnahen und wertvollen Grünbereichs.

### W2518 / Peter-Joachim Focke Kassel

Treffpunkt: Haupteingang Grimmwelt

Sa. 31.8. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## Werkstattwochen Kultur - analog und digital

Die Werkstattwochen gehen im Sommer 2019 in die dritte Runde. Auch in diesem Jahr werden in Kooperation mit der Braumanufaktur Steckenpferd die erfahrenen und renommierten Künstler und Kursleiter der vhs Region Kassel, Oliver Gerke und Maurice Quentin, Workshops 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 dieser Workshops können in der Braumanufaktur Steckenpferd ausgestellt werden.



## Zeichnen

### Tagesseminar

Nutzen Sie die Expertise des bekannten Zeichners und Comicauteurs, um unter Anleitung zu zeichnen. Diese offene Werkstatt bietet Ihnen alle Freiheiten, um die wichtigsten Grundlagen des Zeichnens zu erlernen oder Kenntnisse zu vertiefen.

Materialempfehlung: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

Währenddessen oder im Anschluss wird zum gemeinsamen Gedankenaustausch ein kleiner Imbiss gereicht.

### W2563 / Oliver Gerke Kassel

Braumanufaktur Steckenpferd,  
Galerie, Kastenalsgasse 8

Mo. 1.7. / 14:00 - 17:00 Uhr / 29 €  
inkl. Imbiss

## Textwerkstatt

### Comic und Graphic Novel

#### Tagesseminar

Was wären Comics und Graphic Novels ohne Texte? Lassen Sie unter fachkundigen Augen die eigenen Zeichnungen mit passenden Texten und Geschichten zum Leben zu erwecken. Diese offene Werkstatt bietet Ihnen alle Freiheiten, um die wichtigsten Grundlagen der Textarbeit in Comics und Graphic Novels zu erlernen oder zu vertiefen.

Materialempfehlung: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

Währenddessen oder im Anschluss wird zum gemeinsamen Gedankenaustausch ein kleiner Imbiss gereicht.

### **W2564 / Oliver Gerke**

#### **Kassel**

Braumanufaktur Steckenpferd,  
Galerie, Kasternalsgasse 8

Di. 2.7. / 14:00 - 17:00 Uhr / 29 €  
inkl. Imbiss

## **Zeichnen, Malen und grafisches Gestalten auf dem Tablet/Laptop**

### *Tagesseminar*

Die Kunst war auch im digitalen Bereich ein Vorreiter und Experimentierfeld. Bereits lange bevor das Digitale den Alltag erreichte, nutzen KünstlerInnen digitale Techniken, um Kreatives zu schaffen. Das documenta-Archiv gibt davon ein beredtes Beispiel.

Probieren Sie es doch einmal selbst! Unter Anleitung können Sie sich in dieser offenen Werkstatt in vielerlei Stilen und Techniken auf dem Tablet oder dem Laptop ausprobieren.

Bitte mitbringen: iPad, Android Tablet oder Laptop und ggf. einen Stylus.

### **W2565 / Maurice Quentin**

#### **Kassel**

Braumanufaktur Steckenpferd,  
Galerie, Kasternalsgasse 8

Mo. 8.7. / 14:00 - 17:00 Uhr / 29 €  
inkl. Imbiss



## **Offene Bühne**

*Vortrag / Performance /  
Installation*

### *Tagesseminar*

Wir möchten die Werkstattwochen thematisch und inhaltlich erweitern. Kultur als Experimentierfeld soll in den Werkstattwochen und der Galerie Steckenpferd zum Programm werden. Stellen Sie Ihre Ideen vor interessiertem Publikum vor und greifen Sie als Publikum aktiv ein. Interaktive Ideen sind ausdrücklich erwünscht. Eine Präsentation steht bereits fest: Sascha Pogacar lädt mit der interaktiven Textsampling-performance Connex I/O in einen experimentellen Raum für das gemeinsame Schreiben und Verarbeiten von Texten ein.

### **W2566**

#### **Kassel**

Braumanufaktur Steckenpferd,  
Galerie, Kasternalsgasse 8

Di. 9.7. / 17:00 - 20:00 Uhr /  
gebührenfrei

## Holz ist Kunst-Stoff

### *Holzbildhauerei 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 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 Wert-Stoff 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](http://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](http://www.lebensbogen.org) / [tagungshaus@lebensbogen.org](mailto:tagungshaus@lebensbogen.org)

### **W2769 / Christine Ermer Zierenberg**

Tagungshaus Lebensbogen

Di. 20.8. / 14:00 - So. 25.8. / 12:00 Uhr  
 6 Termine / 250 €  
 Anmeldung bis: 21.7.

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



## 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!

### **W2820 / Anton Zahradnik Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
 Werkraum 2

1.-4.7.2019 / 160 €

Anmeldung bis: 17.6.

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



## Skizzieren und Zeichnen im Botanischen Garten

### *Tagesseminar*

Die Skizze ermöglicht uns, komplexe Formen mit wenigen Mitteln einfach darzustellen. Der Blick für das Wesentliche wird dabei geschult. Der Botanische Garten und der Park Schönfeld in Kassel bieten vielfältige Anregungen, Formen und Strukturen zu erfassen, mit Hell und Dunkel und mit Komposition zu experimentieren - und natürlich die Schönheit der Natur zu genießen.

Bitte mitbringen: Skizzen- oder Zeichenblock bis DIN A 4, Stifte oder Kreiden nach eigenen Vorlieben. Auch Lavierungen mit Tusche oder Aquarell können eingesetzt werden.

Treffpunkt am Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15, beim Schloss Schönfeld.

### **W2585A / Inga Zieglmeier Kassel**

Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15

Sa. 6.7. / 11:00 - 15:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 25.6.  
+ Eintritt Gewächshaus



## Gesundheit



### Kräuterwelten

#### *Tagesseminar*

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.

Bitte einen Teller, Besteck und Becher mit eigenen Getränken mitbringen.

### **W3078 / Daniela Matrisch Trendelburg-Wülmersen Wasserschloss**

So. 30.6. / 10:00 - 15:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 18.6.  
+ Lebensmittelumlage: 7 €



## **Wilde Lagerfeuerküche: Eine Kräuterwanderung mit Erlebnis- kochen 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.

### **W3084 / Tanja Tempel Zierenberg**

Naturparkzentrum Habichtswald,  
Auf dem Dörnberg 13

Sa. 6.7. / 15:00 - 20:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 10.6.  
+ Materialkosten:15 €

### **W3085 / Tanja Tempel Zierenberg**

Naturparkzentrum Habichtswald,  
Auf dem Dörnberg 13

So. 25.8. / 15:00 - 20:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 8.7.  
+ Materialkosten:15 €

## **Auszeit vom Alltag**

*Wanderung mit Übungen zur Entspannung und Sinneserfahrung*

### *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. 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 Drektor beim Urwald Sababurg an der K55.

### **W3127 / Ute Peppermüller Hofgeismar**

Reinhardswald

So. 30.6. / 11:00 - 14:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 10.6.





## Entspannung mit Klangschalen

*Gesundheit und Wohlbefinden fördern*

### *Tagesseminar*

Gönnen Sie sich einen Nachmittag der Entspannung, Ruhe und inneren Harmonie. Erleben Sie, wie Ihr Kopf frei wird und der Körper neue Kraft tankt. Sie erfahren die Wirkung der Klangschalen nach kurzen Klangmeditationen, bei verschiedenen Klangspielen und in einer angeleiteten Klangmassage. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Unterlage, eine Decke, Kissen oder ggfs. Massageliege.

**W3130 / Regina Kathrin Bolle  
Vellmar-West**

Bürgerhaus, Lüneburger Str. 10

Sa. 29.6. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 10.6.

## Mal abschalten

*Wege zur Entspannung*

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.

**W3131 / Inga Zieglmeier  
Kassel**

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

Di. 2.7. - Do. 4.7. / 15:00 - 17:00 Uhr /  
3 Termine / 32,50 €

Anmeldung bis: 14.6.

## 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 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 warme Strümpfe und eine Decke mitbringen.

### **W3390 / Rosemarie Hülsmann Kassel**

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Mo. 1.7. - Fr. 5.7. / 18:00 - 20:15 Uhr /  
5 Termine / 61 €

Anmeldung bis: 14.6.

+ 5 € für Raummiete



## 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/Wachsmalcreide, Schreibstift, Bewegungskleidung mitbringen.

### **W3399A / Petra Kimm Kassel**

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

Mo. 8.7. - Fr. 12.7. / 17:00 - 20:00 Uhr /  
5 Termine / 81 €

Anmeldung bis: 21.6.



## Yoga meets Lama

### Tagesseminar

Lamas sind sanftmütige, neugierige Tiere, ihre großen dunklen Augen, ihre anmutigen, eleganten Bewegungen lassen schnell Berührungssängste verschwinden. Es ist Zeit durchzuatmen, Abstand vom oft stressigen und schnelllebigen Alltag zu gewinnen um die Natur vor der Haustür genießen zu können. Unsere zwei vierbeinigen Assistenten werden uns durch Wiesen, Felder und Wälder rund um Ahnatal begleiten. Nach ca. 1½ Stunden erreichen wir einen geschützten Platz und erleben Hatha -Yoga in der Natur.

Geeignet für alle, die sich gern in der Natur bewegen und Freude an neuen Erfahrungen haben.

Bitte mitbringen: Wasserflasche, festes Schuhwerk und eine Decke als Unterlage.

Treffpunkt: Ahnatal-Heckershausen, Harleshäuserstraße 8, im Stall

### **X3398 / Claudia Scheffler, Petra Birnbach**

Ahnatal-Heckershausen,  
Harleshäuserstraße 8

Sa. 24.8. / 15:00 - 18:00 Uhr / 27 €  
Anmeldung bis: 5.8.

## Qigong im Park

### Qigong nach den fünf Elementen

„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 können zugleich entspannen und energetisieren 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.

### **W3414 / Barbara Evers**

#### **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

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: 0561-779646. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der vhs statt.

Mo. 1.7. - Fr. 5.7. / 18:00 - 19:30 Uhr /  
5 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 14.6.



## **Bogenschießen zum Schnuppern**

*Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren*

Wer das Bogenschießen kennenlernen und ausprobieren möchte, ist hier genau richtig. Wie ziele ich eigentlich, wie halte ich einen Bogen, wie kann ich zielsicher in die richtige Richtung schießen? Bitte eng anliegende Kleidung tragen. Bögen und Material werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

### **W3890 / Wolfgang Pippert Fuldatal-Ihringshausen**

Schützenverein, Grebenstr. 50

Di. 2.7. / 17:30 - 20:00 Uhr / 8,50 €  
Anmeldung bis: 24.6.

### **W3891 / Wolfgang Pippert Fuldatal-Ihringshausen**

Schützenverein, Grebenstr. 50

Di. 23.7. / 17:30 - 20:00 Uhr / 8,50 €  
Anmeldung bis: 2.7.

## **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.

### **W3809 / Andreas Reitmaier Habichtswald-Ehlen**

Erlebnisbad, Hasenbreite

Mo. 12.8. / 18:30 - 19:15 Uhr  
Mi. 14.8. / 18:30 - 19:15 Uhr  
Mo. 19.8. / 18:30 - 19:15 Uhr  
Mi. 21.8. / 18:30 - 19:15 Uhr  
Mo. 26.8. / 18:30 - 19:15 Uhr  
Mi. 28.8. / 18:30 - 19:15 Uhr  
6 Termine / 28 €

Anmeldung bis: 15.7.

+ Eintritt in das Erlebnisbad



## Sommer-Aqua-Fitness

Starten Sie den Samstag mit Schwung bei Aqua-Fitness im Pool. Das Ganzkörperprogramm fördert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Der Auftrieb im Wasser macht das Aqua-Fitnessstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule. Anschließend können Sie sich mit einem Frühstück im Bad verwöhnen.

**W3821 / Sharon Welker**  
**Habichtswald-Ehlen**  
 Erlebnisbad, Hasenbreite

Sa. 6.7. / 8:30 - 9:15 Uhr / 8 Termine /  
 29,50 €

Anmeldung bis: 23.6.  
 + Eintritt Freibad



## Veganes Grillvergnügen – die Vielfalt und Kreativität des pflanzlichen Grillens kennen lernen

### Tagesseminar

Gemeinsam bereiten wir deftige Leckereien für den Grill, leckere Beilagen, bunte Salate, pikante Dips und einen kleinen süßen Abschluss zu. Ab 17:30 Uhr können Familienmitglieder und Freunde zum gemeinsamen Grillen und Essen dazu kommen. Im Rahmen einer kleinen Grillparty präsentieren wir das köstliche Ergebnis unserer Arbeit und genießen. Bitte die „Mitesser“ bei der Anmeldung angeben. Sie zahlen nur die Lebensmittelumlage.

**W3914 / Christina Tocha**  
**Kassel**

Gartenverein Südend e.V., Vereinsheim,  
 Brüder-Grimm-Str.

Sa. 20.7. / 14:00 - 20:00 Uhr / 25,50 €  
 Anmeldung bis: 5.7.

+ Lebensmittelumlage 12 €



## Vom Feld direkt auf den Tisch - Der vegane Gartenkochkurs

### Tagesseminar

Nach einer Einführung zu Anbau und Kulturen im Gemüsegarten, lernen wir die verschiedenen Pflanzen vor Ort kennen und ernten zusammen Zutaten für ein köstlich-veganes Menü, das frischer nicht sein kann. Dann beginnt der kreative Teil in der Küche. Wir bereiten im Team aus den geernteten Schätzen drei köstliche Gänge zu: Bunte, leckere und kraftvolle Speisen, die wir auf den Tellern wunderschön in Szene setzen. Anschließend genießen wir die vielfältigen Geschmäcker der pflanzlichen Küche und zubereiteten Speisen. Alle Rezepte bestechen durch natürliche und einfache Zutaten und können auch zu Hause gut nachgekocht werden. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, Küchentücher und kleine Behälter für potentielle Reste.

### W3915 / Christina Tocha Kassel

Gartenverein Südend e.V.,  
Brüder-Grimm-Str.

Sa. 17.8. / 13:00 - 17:00 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 1.8.  
+ Lebensmittelumlage 12 €

## Sprachen

### English Refresher A1 in den Sommerferien

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

#### W4122 Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 405

Mo. 1.7. - Fr. 5.7. / 9:00 - 12:00 Uhr /  
64 €

Anmeldung bis: 15.6.

Kursleitung 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.

#### W4178 Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 405

Mo. 8.7. - Fr. 12.7. / 9:00 - 12:00 Uhr /  
64 €

Anmeldung bis: 22.6.

Kursleitung stellt Unterrichtsmaterial zur  
Verfügung (zzgl. 5 €).



## **Französisch in den Sommerferien A1 - Vive les vacances!**

Für Reisende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die sich die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten. In einer kleinen Gruppe und in entspannter Atmosphäre trainieren wir alle wichtigen Redemittel, die während der Reise benötigt werden (z.B. Begrüßung / Verabschiedung, im Land unterwegs, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf etc.).

Lehrwerk: Vive les vacances! Französisch für die Reise, ab Lektion 1.  
Max. 7 Teilnehmende.

### **W4321 / Dr. Jacques Bassock Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 303

Mo 1.7. - Fr 5.7. / 17:30 - 19:45 Uhr /  
77 €

Anmeldung bis: 15.6.

Lehrwerk: Vive les vacances! Französisch für die Reise, ab Lektion 1. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-107243-8.



## **Me gusta hablar español A2/B1 Sommerkurs**

Dieser Konversationskurs 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.

### **W4514 / Massiel Wächter Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 103

Mo. 1.7. / 14:00 - 15:30 Uhr /  
5 Termine / 32 €  
Anmeldung bis: 20.6.

## Deutsch-Sommerkurs A1

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.

**W4872**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 019

Mo. 1.7. / 8:30 - 12:45 Uhr /  
15 Termine/ 190 €  
Anmeldung bis: 17.6.



## Deutsch-Sommerkurs A2

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

**W4873**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 308

Mo. 1.7. / 8:30 - 12:00 Uhr /  
15 Termine / 190 €  
Anmeldung bis: 17.6.

## 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.

**W4874**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 104

Mo. 1.7. / 8:30 - 12:45 Uhr /  
20 Termine / 250 €  
Anmeldung bis: 17.6.

## EDV & 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 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.

### **W5076 / Elfriede Schäth Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 303

Di. 2.7. / 9:00 - 16:00 Uhr  
Di. 16.7. / 9:00 - 16:00 Uhr  
2 Termine / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 11.6.



**Bildungsberatung**

Sie wollen...  
sich beruflich verändern,  
in das Berufsleben einsteigen,  
oder wiedereinstiegen?

Wir bieten Ihnen...  
eine kostenlose, vertrauliche,  
trägerunabhängige  
Bildungsberatung  
und informieren Sie über  
Finanzierungsmöglichkeiten.

**Wissen, wo's lang geht!**

Infos: Telefon 0561 - 10 03 32 02  
www.bildungsberatung-region-kassel.de

HESSENCAMPUS KASSEL

## Kinder-vhs



### **Ferien-Schreibwerkstatt für Jugendliche**

Mal nichts müssen und alles schreiben dürfen: das erlaubt die Ferienschreibwerkstatt. Für Schülerinnen und Schüler, die Spaß am Schreiben haben und sich ausprobieren möchten. Experimentieren, der Fantasie freien Lauf lassen, sich gruseln, herzlich lachen und mitfiebern - das alles ist ausdrücklich erlaubt. Die Kursleitungen haben viele tolle und spannende Schreib Anregungen im Gepäck und verraten den einen oder anderen Kniff aus der Praxis von Schreibprofis.

Kursleitungen sind die Krimiautorin Nicole Zaspel und der Hörspielautor Markus Keiner-Rockenbach.

Das Angebot richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren. Bei Fragen bitte vorab die Kursleitung kontaktieren (Nicole Zaspel, [nicole@happy-magpie.com](mailto:nicole@happy-magpie.com)).

### **W6201 / Nicole Zaspel, Markus Keiner-Rockenbach Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 404

Di. 2.7. - Do. 4.7. / 9:00 - 13:15 Uhr /  
3 Termine / 46 €  
Anmeldung bis: 21.6.



## 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.

#### **W6258 / Nino Balkhamishvili Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Mo. 1.7. - Di. 2.7. / 13:00 - 16:00 Uhr /  
2 Termine / 39 €

Materialabsprache, Tel: 017647992165  
Anmeldung bis: 23.6.

+ Material (nach Verbrauch)

## Kreativsommer für Kinder

### *Für Kinder von 6 - 12 Jahren*

Fahrt ihr erst später oder gar nicht in den Urlaub, wollt euch in den Ferien aber nicht langweilen? Dann seid ihr hier genau richtig!

Ihr könnt kneten, Körbe flechten, mit Stoffen experimentieren, Kinderschminken, malen, zeichnen, Schmuck basteln, filzen und vieles mehr. Gruppenbilder und Gruppenspiele gehören natürlich dazu.

#### **W6263 / Václava Frycová Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 1.7. - Mi. 3.7. / 10:00 - 13:00 Uhr /  
3 Termine / 55 €

Anmeldung bis: 19.6.

+ Kosten für Material nach Verbrauch.





## Zeichnen und Ideen umsetzen

*Meine eigene Welt aufs Papier bringen!*

*Kinder bis Klasse 4*

Wie geht das? Gesichter, Menschen oder geplante Dinge auf Papier bringen oder einen kleinen Comic zeichnen? Der Phantasie werden keine Grenzen gesetzt und dass soll hier auch mit Stiften, Farben auf verschiedenem Papier zu Form und Bild gebracht werden. Ziel ist, mit viel Spaß einen leichten Zugang zu den Grundlagen des Zeichnens und des künstlerischen Ausdrucks kennen zu lernen.

**W6652 / Annika Putz**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 402

Mo. 1.7. - Do. 4.7. / 10:00 - 12:30 Uhr /  
4 Termine / 39 €

Anmeldung bis: 17.6.

Materialkosten ca. 5 € je nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin

## Mangas, Comics, Konzepte und Phantasien

*Zeichnen als Denk- und Ideenmaschine*



*Kinder und Jugendliche ab Klasse 5-6*

Wir erproben verschiedene Zeichentechniken und Schrift- und Bildideen. Im Verlauf des Kurses versuchen wir, unsere Ideen und Gedanken in eine zwei- oder dreidimensionale bildnerische Struktur umzusetzen und eine ganz eigene Ausdrucksform zu finden.

**W6654 / Annika Putz**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 402

Mo. 1.7. - Do. 4.7. / 14:00 - 16:30 Uhr /  
4 Termine / 39 €

Anmeldung bis: 17.6.

Materialkosten ca. 5 € je nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin



## Wandern mit Lamas

*Für Kinder ab 8 Jahre mit einem vertrauten Erwachsenen*

### *Tagesseminar*

Bei diesem Spaziergang auf Feld- und Waldwegen rund um Ahnatal-Heckershäusern begleiten uns zwei große, sanftmütige Südamerikaner mit weichem Fell. Die Lamas Henry und Pele geben die Gelegenheit ganz neue Erfahrungen in der Natur zu machen. Nach ca. einstündiger Wanderung erreichen wir den Rastplatz, hier ist Raum und Zeit für Spiele in der Gruppe und wer möchte, kann einer Geschichte über Lamas lauschen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und festes Schuhwerk.

Treffpunkt: Stallgebäude Harleshäuser Str. 8 in Heckershäusern.

### **W6345 / Claudia Scheffler**

#### **Ahnatal-Heckershäusern**

Lamatherapie Claudia Scheffer,  
Heckershäuser Str. 8

Mo. 1.7. / 15:00 - 17:00 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 17.6.



### **W6346 / Claudia Scheffler**

#### **Ahnatal-Heckershäusern**

Lamatherapie Claudia Scheffer,  
Heckershäuser Str. 8

So. 7.7. / 10:00 - 12:00 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 17.6.





## **Sie wollen sich anmelden?**

- telefonisch unter 0561 1003-1681  
montags bis freitags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr
- im Internet unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)
- Anmeldefrist verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach.  
Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an.

## **Sie wollen einen Gutschein verschenken?**

Wenn Sie ein Stück Bildung verschenken möchten, können Sie in unseren Geschäftsstellen Gutscheine erwerben. Dazu können Sie sich telefonisch oder persönlich bei uns melden.

Gern senden wir Ihnen den Gutschein auf dem Postweg zu.

## **Das neue Programmheft für Herbst/Winter 2019/20**

Das neue Programmheft erscheint am 5. August. Sie erhalten es kostenlos in den Geschäftsstellen der Volkshochschule, in Buchhandlungen, Sparkassen, Rathäusern und an vielen anderen Orten in der Stadt und im Landkreis Kassel.

# Lange Nacht der Volks- hochschulen

100 Jahre Wissen teilen.

20.09.2019  
ab 18:00 Uhr

**vhs** 100 Jahre  
Wissen teilen

[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

**vhs** Volkshochschule  
Region Kassel

## Impressum

vhs Region Kassel  
Wilhelmshöher Allee 19-21  
34117 Kassel

Telefon 0561 1003-1681  
[vhs@landkreiskassel.de](mailto:vhs@landkreiskassel.de)  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)