

# Gesundheit und Heilmethoden

## Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag

Bei dem Wort 'Fasten' denken viele an das (leidige) Thema 'Abnehmen, Diät, Hungern'. In diesem Kurs soll es um etwas anderes gehen. Wir wollen gemeinsam fasten, nicht hungern! Bewusster Verzicht bedeutet keinen Verlust, sondern ermöglicht die Erfahrung echter Bereicherung. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Fasten ist auch im Alltag möglich. In diesem Kurs erfahren wir, dass dies nicht so schwierig ist, wie es scheint. Es darf im Gegenteil herzlich gelacht werden, denn Fröhlichkeit hat viel mit Gesundheit zu tun.

Bei der Besprechung am 01.03.2018 wird erläutert, wie wir miteinander fasten werden. Personen mit chronischen oder akuten Krankheiten sollten vor Kursbeginn Rücksprache mit ihrem Hausarzt nehmen.

## Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch nach Hanne Marquardt

'Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben und können noch weitaus mehr...'

In diesem Kurs lernen wir die Fußreflexzonenmassage als eine ganzheitliche, natürliche Behandlungsmethode kennen, die Unausgeglichheiten im Körper beseitigt und unsere Selbstheilungskräfte verstärkt. Neben den klassischen Organzonen werden auch die Energiepunkte stimuliert und Meridiane aktiviert. Hierdurch führen wir Entspannung und Wohlbefinden herbei und schöpfen neue Kraft für den Alltag.

## Die homöopathische Hausapotheke für Groß und Klein Vortrag mit Diskussion

Die Homöopathie gehört als Arzneimitteltherapie zu den besonderen Therapie-richtungen.

Der Vortrag erklärt die Prinzipien der Homöopathie und stellt homöopathische Arzneimittel mit ihren Indikationen vor. Sowohl für Erwachsene als auch in der Kinderheilkunde hat die Homöopathie eine unverändert hohe Bedeutung und wird als schonende Therapie sehr geschätzt.

### Kurs-Nr. 803

Wiebke Hanke  
Donnerstag, 08.03.2018, 19-21:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 01. März 2018«

## Fit durchs ganze Jahr – mit Schüßler Salzen!

### Vortrag mit Diskussion

Die Regulationstherapie mit biochemischen Tabletten nach Dr. Schüßler ist eine sanfte Hilfe für Organe und zur Unterstützung für Nerven und Energiehaushalt. Was sind Schüßler Salze und wie werden sie angewendet? Der Vortrag gibt Antworten auf diese Fragen und stellt die Einzelmittel mit ihren Indikationen vor.

Darüber hinaus erhalten Sie Tipps, mit welchen Schüßler-Kuren Sie fit durchs ganze Jahr kommen.

### Kurs-Nr. 805

Wiebke Hanke  
Montag, 26.02.2018, 19-21:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 19. Februar 2018«

## Frauenkräuter – Heilkräuter speziell für Frauen

Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Kamille, Melisse, Schafgarbe, Traubensilberkerze, Schachtelhalm, Salbei, Rotklee, Johanniskraut oder Lavendelblüten: für uns Frauen hält die Natur zahlreiche Pflanzen parat, die speziell auf den weiblichen Körper abgestimmt zu sein scheinen und bei typischen Beschwerden helfen können.

Zu den wissenschaftlich abgesicherten Informationen über sekundäre Pflanzenstoffe gibt es an diesem Tag auch ein paar magische Geschichten über die Pflanzen. Gemeinsam stellen wir ein Massageöl, eine Tinktur und eine Teemischung her.

### Kurs-Nr. 808 > Wochenendseminar

Monika Brieden  
Freitag, 09.02.2018, 13-16:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 13,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 02. Februar 2018«

Für Verbrauchsmaterial (Mandelöl, ätherische Öle, Tinkturbestandteile und Teerohstoffe) wird eine Umlage von € 6,50 erhoben, die bei der Kursleiterin zu entrichten ist.

### Kurs-Nr. 801

Karola Neiden  
Infoabend: Donnerstag, 01.03.2018, 18-20 Uhr  
Montag, 05.03.2018 bis Freitag 09.03.2018, täglich jeweils 18-19:30 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 42,00 | 5 Termine | 12 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 16 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 26. Februar 2018«

### Kurs-Nr. 802 > Wochenendseminar

Karola Neiden  
Freitag, 16.03.2018, 18-20:30 Uhr  
Samstag, 17.03.2018, 10-14 Uhr  
VHS, Raum 207  
€ 28,00 | 2 Termine | 8 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 09. März 2018«  
Bitte eine Decke, Kissen, warme Socken und lockere Kleidung sowie Schreibzeug und Buntstifte mitbringen.

### Kurs-Nr. 804

Wiebke Hanke  
Dienstag, 17.04.2018, 19:30-21:45 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 10. April 2018«

### Kurs-Nr. 806

Wiebke Hanke  
Dienstag, 24.04.2018, 19:30-21:45 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 17. April 2018«

### Kurs-Nr. 809 > Wochenendseminar

Monika Brieden  
Samstag, 05.05.2018, 13-16:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 13,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 27. April 2018«  
Für Verbrauchsmaterial (Mandelöl, ätherische Öle, Tinkturbestandteile und Teerohstoffe) wird eine Umlage von € 6,50 erhoben, die bei der Kursleiterin zu entrichten ist.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** • Verwendungszweck: **VHS, Kassenzeichen 24800618**  
**Stadtparkasse Cuxhaven**  
IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** • BIC: **BRLA DE 21 CUX**

**Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 810**

Monika Brieden  
 Freitag, 16.03.2018, 13-16:15 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 13,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 09. März 2018«

Für Lebensmittel (Tee, Baguette, Brennnesselpesto) wird eine Umlage von € 2,50 erhoben, die bei der Kursleiterin zu entrichten ist.

**Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 811**

Monika Brieden  
 Freitag, 01.06.2018, 13-16:15 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 13,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 25. Mai 2018«

Für Lebensmittel und ein Skript wird eine Umlage von € 2,50 erhoben, die bei der Kursleiterin zu entrichten ist.

**Kurs-Nr. 812**

Olaf Schulz  
 Montag, 12.03.2018, 18-20:30 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 8,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 20 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 05. März 2018«

**Kurs-Nr. 813**

Barbara Michaelsen  
 Mittwoch, 07.03.2018, 18-21:45 Uhr  
 Mittwoch, 14.03.2018, 18-21:45 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 35,00 | 2 Termine | 10 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 14 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 28. Februar 2018«

Eine Umlage für Lebensmittel von € 8,00 je Termin ist bei der Kursleiterin zu entrichten.

**Kurs-Nr. 814**

Annelise Grossart  
 Mittwoch, 14.02.2018, 18-19:30 Uhr  
 Yogastudio gut-gehn, Badehausallee 19  
 (EG), 27476 Cuxhaven  
 € 110,00 | 17 Termine | 34 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 11 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 07. Februar 2018«

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte ein großes Handtuch, Gästehandtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Hatha Yoga I  
 (Anfänger u. Fortgeschrittene)**

**Kurs-Nr. 815**  
 Hannelore Scharpen  
 Donnerstag, 08.02.2018, 19-20 Uhr  
 VHS, Raum 303  
 € 37,00 | 10 Termine | 10 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 15 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 31. Januar 2018«

**Frühlingspower – Mit Kräutern und Heilpflanzen**

Zu Beginn des Frühlings stärken die Maßnahmen und reichlich Vitamine wie auch sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe unser Immunsystem. Kresse, Vogelmilch, Schafgarbe, Thymian, Löwenzahn, Brennnessel und Bärlauch schenken Ihnen neue Energie.

Sie lernen etwas über sekundäre Inhaltsstoffe der Pflanzen und wie Sie damit die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben und Ihre Abwehrkräfte ankurbeln können. Leicht nachvollziehbare Rezepte und interessante Kostproben runden den Nachmittag ab.

**Wildkräuter – Gesundheit aus der Natur**

Kräuter gelten als natürlich und gesund. Aber heißt natürlich immer gleich gesund? Welche Inhaltsstoffe lassen sich naturwissenschaftlich in Heilpflanzen nachweisen? Welche Mythen gibt es schon aus der Geschichte um die Kräuterheilkunde? Haben z.B. Giersch, Spitzwegelich, Brennnessel und Ackerschachtelhalm wirklich einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und wie lassen sie sich zubereiten?

Eine kleine Verkostung von Wildkräuterkompositionen runden den Nachmittag ab.

**Pflanzliche Vitalkosternährung – kraftvoll, lebensfroh, wohltuend  
 Vortrag mit Diskussion**

Was ist Vitalkost? Warum sollte man sie täglich zu sich nehmen? Diesen und anderen Fragen soll im Vortrag nachgegangen werden. Es eröffnet sich eine wunderbare Welt der Frische und phantastischer Geschmackserlebnisse, wenn man bereit ist, sich darauf einzulassen. Die Pflanzenwelt umgibt den Menschen von jeher und entfaltet vor ihm ihre kostbaren Gaben. Pure Vielfalt bietet Abwechslung für nahezu jeden Geschmack. Mit einem großen Erfahrungsschatz an Wissen und eigenen Erfahrungen gibt der Referent eine Einführung in die Vitalkost.

**Kochen für Diabetiker/innen  
 Ernährung bei Diabetes mellitus**

Auch für normalgewichtige Diabetiker/innen gelten die Grundsätze für eine gesunde Ernährung: angepasst an den tatsächlichen Kalorienbedarf ist Diabetikerernährung ballaststoffreich, vollwertig und enthält viel frisches Obst und Gemüse. Wenn sie ihren Blutzuckerspiegel im Griff haben, können Diabetiker sich prinzipiell normal ernähren, eine spezielle Diabetesdiät gibt es nicht mehr, sofern man den Fett- und Eiweißgehalt der aufgenommenen Nahrung und deren Einfluss auf die Blutglukose im Blick behält.

In diesem Kurs erarbeiten wir, wie man schmackhafte, für Diabetiker geeignete Speisen zubereitet und dabei beachtet, dass die Zutaten ausgewogen, die Inhaltsstoffe hochwertig sind und die verzehrten Kohlenhydrate (Broteinheiten) der richtigen Insulindosis angemessen sind. Die Dozentin ist Krankenschwester und selbst Betroffene.

**Yoga und Entspannungstechniken**

**Sanftes Yoga**

Yoga ist ein Weg zu größerer Gelassenheit und Harmonie. Durch Körperübungen, bewusste Beobachtung des Atems und Entspannung werden Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang gebracht. Wir lernen inne zu halten und uns Augenblicke der Besinnung auf uns selbst zu schaffen, aus denen wir innerlich ruhiger und gestärkt hervorgehen.

Die positiven Wirkungen von Yoga und Meditation sind zwischenzeitlich auch wissenschaftlich gut belegt und finden immer breitere Akzeptanz in der Gesellschaft und im Gesundheitswesen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, da die Übungen nach den individuellen Möglichkeiten ausgeführt werden.

**Hatha Yoga II  
 (Weiterführung)**

**Kurs-Nr. 816**  
 Hannelore Scharpen  
 Donnerstag, 08.02.2018, 17:45-18:45 Uhr  
 VHS, Raum 303  
 € 37,00 | 10 Termine | 10 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 15 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 31. Januar 2018«

Hatha-Yoga ist ein natürlicher Weg, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Die Yoga-Übungen, sogenannte Ysanas, helfen den Übenden schrittweise belastbarer und beweglicher zu werden. Durch bewusste Atemlenkung wird das Bewusstsein wieder mehr auf den Körper gelenkt. Durch das Hinspüren in den Körper wird diese Wahrnehmung entdeckt und neu erfahren. Erlangen Sie durch Yoga eine positive realistische Lebenseinstellung und bewahren Sie sich Ihre Lebensfreude. Die

Übungen setzen sich aus Atemtechniken, Meditation, Entspannungsübungen und aufbauenden Asanas zusammen.

## Yoga

### Kurs-Nr. 817

Veronika Lösekrug  
 Dienstag, 06.02.2018, 16:15-17:30 Uhr  
 VHS, Raum 207  
 € 60,00 | 12 Termine | 16 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 8 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 29. Januar 2018«

Bitte eine Matte oder Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und ein Sitzkissen mitbringen.

Kurs für TeilnehmerInnen, die Yoga bereits kennen. Er findet in einer kleinen Gruppe statt und ist deswegen geeignet, auch Anfänger/innen zu integrieren.

### Yoga für den Rücken

(Kurs-Nr. 820 & 821)

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen.

In diesem Kurs lernen Sie, Muskelverspannungen durch gezielte Yoga-Übungen schnell abzubauen. Außerdem lernen Sie, Ihre Körperhaltung – auch im Alltag durch richtiges Verhalten – zu kontrollieren.

Durch einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen wird Ihre Muskulatur gestärkt, gedehnt und somit entspannt. So können Rückenprobleme frühzeitig vermieden oder langfristig gelindert werden. Einfache Entspannungstechniken unterstützen die Körperübungen.

### Yoga der Achtsamkeit (Weiterführung)

Achtsamer Yoga ist die Verbindung von traditionellem Hatha-Yoga mit Meditation. Die Yogaübungen stärken und dehnen unseren Körper, machen ihn beweglicher und wir entspannen dabei.

Die bewusste Beobachtung des Atems und die Wahrnehmung unserer Körperempfindungen beim Üben lenkt unsere Achtsamkeit vom Denken an Vergangenes und Zukünftiges ins Hier und Jetzt. Wir erfahren den gegenwärtigen Moment, entdecken dabei die Verbindung zwischen Gefühlen, Gedanken und körperlichen Empfindungen und unsere Reaktionen darauf. Der achtsame Yoga läßt uns Fähigkeiten und Grenzen erkennen und führt zu Wohlgefühl und innerer Ruhe.

Die Yogaübungen verlangen kein Streben nach Perfektion oder Leistung und sind so, dass jede/r sie leicht und nach ihren/seinen Möglichkeiten ausführen kann.

### Yin Yoga – Ankommen, Loslassen, Entspannen

Yin Yoga ist als das ruhige Yoga bekannt, das sich auf das Bindegewebe, Gelenke und die Knochen konzentriert. Diese Bereiche werden erreicht, wenn die Muskeln wirklich entspannen. Im Mittelpunkt stehen deshalb Loslassen und Achtsamkeit. Die Asanas (Körperstellungen) werden lange (3-5 Min.) bewegungslos gehalten. Hilfsmittel wie Kissen, Blöcke und Decken unterstützen dabei das Loslassen der Muskelanspannung. Das Bindegewebe wird sanft gedehnt. Blockaden – körperliche wie emotionale – werden gelöst. Der Geist hat Zeit allmählich zur Ruhe zu kommen.

In unserer von Hektik und Ehrgeiz geprägten Zeit ist Yin Yoga eine ideale Möglichkeit zu entschleunigen. Die sanfte Praxis des Yin Yoga führt uns zurück zu unseren Wurzeln und lehrt uns, uns selbst liebevoll zu akzeptieren, genau so, wie wir sind. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Erfahrene geeignet. Bei schweren körperlichen Beschwerden bitte vorher einen Arzt fragen. Am Ende des Kurse ist Zeit, bei Tee und Gebäck sich gegenseitig auszutauschen.

### Lachyoga – Lachen – Atmen – Bewegen (Kurs Nr. 825)

Lachen ist die beste Medizin!

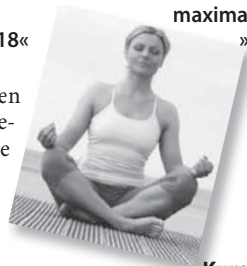
Lachyoga ist gesund und macht glücklich! Erleben Sie die positive Wirkung von Lachyoga wie Stressabbau, Ausschüttung von Glückshormonen, vertiefte Atmung, Entspannung und vieles mehr. Lassen Sie sich vom Lachen in der Gruppe anstecken.

## Yoga für Fortgeschrittene (Kurs Nr. 818 & 819)

### Kurs-Nr. 818

Veronika Lösekrug  
 Donnerstag, 08.02.2018, 18-19 Uhr  
 Waldorfschule (ehem. Deichschule)  
 € 53,00 | 12 Termine | 12 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 9 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 31. Januar 2018«

Die Kurse 818 und 819 richten sich an TeilnehmerInnen, die bereits lange Yoga üben und ihre Übungspraxis vertiefen wollen.



### Kurs-Nr. 819

Veronika Lösekrug  
 Donnerstag, 08.02.2018, 19:15-20:30 Uhr  
 Waldorfschule (ehem. Deichschule)  
 € 66,00 | 12 Termine | 16 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 9 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 31. Januar 2018«

### Kurs-Nr. 820

Annelise Grossart  
 Dienstag, 13.02.2018, 17-18:30 Uhr  
 Yogastudio gut-gehn, Badehausallee 19 (EG), 27476 Cuxhaven  
 € 96,00 | 15 Termine | 30 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 11 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 06. Februar 2018«

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Gästehandtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

### Kurs-Nr. 821

Stephanie Scheel  
 Mittwoch, 07.02.2018, 18-19:30 Uhr  
 VHS, Raum 207  
 € 72,00 | 12 Termine | 24 UStd.  
 kein Kurs am 14.02.2018.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 01. Februar 2018«

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, (Sitz-)Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

### Kurs-Nr. 822

Stephanie Scheel  
 Montag, 05.02.2018, 18-19:30 Uhr  
 VHS, Raum 207  
 € 72,00 | 12 Termine | 24 UStd.  
 kein Kurs am 12.02.2017.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 01. Februar 2018«

Bitte eine Yoga- oder Isomatte, ein (Sitz-)Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

### Kurs-Nr. 823 > Wochenendseminar

Stephanie Scheel  
 Freitag, 09.03.2018, 18-20 Uhr  
 Samstag 10.03.2018, 9-12:15 Uhr  
 VHS, Raum 207  
 € 21,00 | 2 Termine | 7 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 02. März 2018«

Bitte eine Yogamatte, warme Socken, eine Decke und, wenn möglich, (mehrere) Meditationskissen, Bolster, Blöcke als Hilfsmittel mitbringen.

### Kurs-Nr. 824 > Wochenendseminar

Stephanie Scheel  
 Freitag, 11.05.2018, 18-20 Uhr  
 Samstag 12.05.2018, 9-12:15 Uhr  
 VHS, Raum 207  
 € 21,00 | 2 Termine | 7 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 04. Mai 2018«

Bitte eine Yogamatte, warme Socken, eine Decke und, wenn möglich, (mehrere) Meditationskissen, Bolster, Blöcke als Hilfsmittel mitbringen.

### Kurs-Nr. 825 > Wochenendseminar

Angelika Paul  
 Samstag, 10.02.2018, 14-16 Uhr  
 VHS, Raum 207  
 € 10,00 | 1 Termin | 2 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 20 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 02. Februar 2018«

Bitte warme Socken und eine Wasserflasche mitbringen.

## Taijiquan für Fortgeschrittene

Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 826

Manfred Folkers  
 Samstag, 24.02.2018, 15-18 Uhr  
 Sonntag, 25.02.2018, 9-12 Uhr  
 VHS, Raum 302  
 € 32,00 | 2 Termine | 8 UStd. (keine Ermäßigung)  
 maximal 15 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 16. Februar 2018«

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kurs für Teilnehmer/innen, die die gesamte Langform des 'Klassischen Yang-Stils' kennen gelernt haben. Vertiefende Übungen, kleine Qigong-Sequenzen, kurze Meditationen und Gespräche werden das Programm abrunden.

## Stressabbau durch Achtsamkeit Meditation und Buddhismus

Kurs-Nr. 828

Margaret Warnke  
 Donnerstag, 08.02.2018, 19-20:30 Uhr  
 VHS, Raum 207  
 € 76,80 | 12 Termine | 24 UStd. (keine Ermäßigung)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 31. Januar 2018«

Bitte eine Decke und geeignete Sitzmöglichkeit (Kissen oder Bänkchen), wenn vorhanden, mitbringen.

In diesem Kurs wollen wir einige grundlegende Techniken der Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation (Vipassana) im Sitzen, Gehen und Liegen kennen lernen. Durch die Meditation üben wir, wach und offen zu sein für die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks. Erfahrene Meditierende und Anfänger sind gleichermaßen willkommen.

Kurs-Nr. 830

Monika Nowatzky  
 Mittwoch, 07.02.2018, 9:30-10:30 Uhr  
 VHS, Raum 303  
 € 76,00 | 19 Termine | 19 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 01. Februar 2018«

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Wolldecke oder Iso-Matte mitbringen.  
 Kein Unterricht in den Ferien.

Kurs-Nr. 831

Monika Nowatzky  
 Samstag, 10.02.2018, 7-7:45 Uhr  
 Hallenbad Beethovenallee  
 € 42,00 | 14 Termine | 14 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 20 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 09. Februar 2018«

Bitte an 1,00 € Stück o. Chip für Schrank denken.  
 Kein Unterricht in den Ferien.

Kurs-Nr. 832

Sabine Lenz-Breuer  
 Montag, 05.02.2018, 19:30-20:30 Uhr  
 Lichtenberg-Gymnasium  
 € 50,00 | 15 Termine | 15 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 40 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 01. Februar 2018«

# Taijiquan und Meditation



## Arbeitskreis Taijiquan

Kurs-Nr. 827

Dienstag, 06.02.2018, 18-19 Uhr  
 VHS, Raum 302  
 € 14,00 | 14 Termine | 14 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen«

Dieser Arbeitskreis ist ausschließlich für Teilnehmer/innen der bisherigen Taiji-Seminare. Sie erhalten hier die Gelegenheit, während der Pausen zwischen den Seminaren eigenverantwortlich in der Gruppe das bisher Gelernte zu üben und zu festigen.

## Meditation – für Skeptiker

Kurs-Nr. 829

Sabine Brendeke-Gras  
 Freitag, 16.02.2018, 16:30-18 Uhr  
 freitags, 02.03.2018, 16.03.2018, 13.04.2018,  
 20.04.2018, 27.04.2018, jeweils 16:30-18 Uhr  
 VHS, Raum 207  
 € 36,00 | 6 Termine | 12 UStd. (keine Ermäßigung)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 09. Februar 2018«

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Getränk

Die Meditation ist in vieler Munde, teils als 'mentale Mucki-Bude' oder als Basis des buddhistischen Glaubens. Wir lassen alle Theorien hinter uns und nutzen das Meditieren als Balsam für die gestresste Seele und Erholung für den angespannten Körper. Sie lernen passive Übungen wie die Sitzmeditation (Hocker) und konzentrierte Atmung kennen sowie die aktive Gehmeditation und leichte Qigong-Übungen. Bitte tragen Sie lockere Kleidung.

# Gymnastik, Nordic Walking und Aroha®

## Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung

Der Kurs bietet leichte Gymnastik nach einer Krebserkrankung an, um vorsichtig und langsam mit aktivem Sport wieder in das 'normale Leben' einzutreten. Bei Musik wird mit Softbällen, Stäben, Hanteln, Reifen, Theraband, Reissäcken und Igelball gearbeitet. Beendet wird jede Stunde mit einer Entspannungsübung. Mit diesem Kurs sind besonders Brustamputierte Frauen angesprochen, gern können auch von anderem Krebs Betroffene kommen.

## Wassergymnastik – Mit Auftrieb geht alles leichter

Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und ein effizientes Bewegungstraining. Der Bewegungsapparat wird durch Lockerung, gleichzeitige Dehnung und Muskelentspannung ebenso nachhaltig gestärkt und gekräftigt wie das Herz-Kreislauf-System.

Empfehlenswert für Personen mit Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen, Venenleiden, Übergewichtige, Osteoporosekranke und Personen in Rehabilitation. Es werden allerlei Geräte eingesetzt, wie Stäbe, Hanteln, Bretter usw. Wer Freude an der Bewegung im Wasser hat, ist in dieser Gruppe gut aufgehoben.

Kurs-Nr. 833

Sabine Lenz-Breuer  
 Montag, 05.02.2018, 20:45-21:45 Uhr  
 Lichtenberg-Gymnasium  
 € 50,00 | 15 Termine | 15 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 40 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 01. Februar 2018«



## Gymnastik I

Bewegung macht Spaß! Über Dehnung und Kräftigung von Hauptmuskelgruppen, Aktivierung des Organsystems sowie An- und Entspannung möchte diese Gymnastik Ihr körperliches Wohlbefinden steigern.

Um den Spaß zu erhöhen, werden viele Übungen mit und ohne Handgerät sowie kleine Bewegungsfolgen musikalisch begleitet. Oberstes Gebot ist: miteinander entspannt bewegen und dem täglichen Einerlei für eine Stunde zu entfliehen.

Die Übungen werden nach neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen ausgewählt und ermöglichen so auch einen Einblick in den Gesundheitssport und die Funktionsgymnastik.

## Gymnastik II

Zum Übungsprogramm dieses Gymnastikkurses gehören die Mobilisation, Dehnung und Kräftigung von Hauptmuskelgruppen, die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems sowie An- und Entspannungsübungen. Außerdem wird ein Einblick in die 'Pflegerische Gymnastik' gegeben.

Fröhliche und fetzige Musik soll dazu beitragen, dass der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommt.

## Funktionelle Gymnastik

### Gesundheitssport-Basics – Einführung in den Gesundheitssport

Die 'Funktionelle Gymnastik' ist und bleibt die Grundlage einer gesundheitsfördernden Ausgleichsgymnastik.

Über Dehnung und Kräftigung von Hauptmuskelgruppen, Aktivierung des Organsystems sowie An- und Entspannung werden vielfältige Bewegungsabläufe und gymnastische Übungen aus dem großen Bereich des Gesundheitssports erarbeitet - zum Beispiel aus der Rückenschule, dem Herz-Kreislauf-Training oder der Beckenboden- und Bauchmuskelgymnastik – alles mit Musik in lockerer, fröhlicher Atmosphäre. Am Ende jeder Stunde werden Übungen aus verschiedenen Entspannungstechniken angeboten.

## Funktionelle Gymnastik

### Stretching und Entspannung

Wer möchte das nicht: sich konzentrieren können, frei atmen, aufrecht gehen, gelenkig sein wie ein Kind...?

Wir werden uns gemeinsam auf die Reise machen, diesem Ziel ein wenig näher zu kommen, den Körper ein wenig weicher und geschmeidiger zu empfinden.

Gedehnt werden alle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, gleichzeitig üben wir uns in Atmung und Konzentration. Jede Stunde endet in Entspannung und Wohlbefinden.

## Nordic Walking für Anfänger/innen

Lust auf Fitness und frische Luft? Dann ist Nordic Walking das Richtige für Sie!

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Es bringt das Herz-Kreislauf-System sanft in Schwung, fördert Ausdauer und Koordination und wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus. Zu jeder Einheit gehören Aufwärmübungen, Gymnastik, Stretching und Spaß!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen werden jedoch gebeten, die Kursteilnahme mit ihrem Arzt abzuklären.

## Soweit die Füße uns tragen!

Wie machen sich Veränderungen des Fußes in unserem gesamten Bewegungssystem bemerkbar? Wie sind der Fuß und die Fußbewegung aufgebaut? Was hat die Spiraldynamik\* damit zu tun? Wie spüren wir unsere Füße in verschiedenen Situationen? Was sind Problemfüße, wie können wir diese erkennen und eventuell Hilfe zur Selbsthilfe anbieten?

Mit interessanten Übungen, Wahrnehmungen, Informationen und viel Ausprobieren werden wir den Workshop gestalten.

## Was ist Pilates?

Was ist Pilates? Wer war Pilates? Was macht das Training aus? Wir lernen die Prinzipien des Pilates-Trainings kennen, probieren die Pilatesatmung aus und lernen verschiedene Übungen kennen, die unsere Muskeln straffen, das Bindegewebe festigen, den Beckenboden kräftigen und uns beweglich machen können. Mit einer Entspannung runden wir diesen kleinen Kurs ab.

## Körperübungen für den Alltag

### Lebendig pulsierende Übungen für das eigene Wohlfühlen

Körperarbeit in den Alltag zu integrieren schafft für Sie und Ihren Körper ein stabiles Fundament. In diesem Kurs erlernen Sie eine 'Choreographie' mit ineinander fließenden Körperübungen, die von Musik unterstützt werden. Elemente aus dem Yoga verbinden sich mit den Bartenieff Fundamentals (eine tanztherapeutische Körperarbeit), die unsere Verbindungen im Körper aktivieren. Die Übungen sind darauf ausgerichtet, die Gelenke und die Wirbelsäule zu mobilisieren. Am Ende des Workshops steht Ihnen ein Repertoire an Körperübungen zur Verfügung, die Sie selbstständig praktizieren und flexibel Ihrer Zeit anpassen können. Dieses Konzept ist für all diejenigen, die sich mit klassischen, sehr statischen Übungen schwer tun und sich vor allen Dingen gerne zur Musik bewegen.

## Kurs-Nr. 834

Sabine Lenz-Breuer

Dienstag, 06.02.2018, 8:30-9:30 Uhr

VHS, Raum 302

€ 50,00 | 15 Termine | 15 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 18 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 01. Februar 2018«

Bitte mitbringen: Decke o. Iso-Matte, feste

Gymnastikschuhe u. bequeme Kleidung.

## Kurs-Nr. 835

Sabine Lenz-Breuer

Dienstag, 06.02.2018, 11-12 Uhr

VHS, Raum 302

€ 50,00 | 15 Termine | 15 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 22 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 01. Februar 2018«

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste

Gymnastikschuhe und eine Wolldecke.

## Kurs-Nr. 836

Sabine Lenz-Breuer

Dienstag, 06.02.2018, 9:45-10:45 Uhr

VHS, Raum 302

€ 50,00 | 15 Termine | 15 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 18 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 01. Februar 2018«

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste

Gymnastikschuhe und eine Wolldecke.

## Kurs-Nr. 837

Monika Nowatzki

Freitag, 09.02.2018, 9-10 Uhr

Treffpunkt: Lichtenbergplatz/Musikcafé

Schnapp

€ 79,00 | 17 Termine | 17 ZStd.

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 02. Februar 2018«

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke und

Sportschuhe.

## Kurs-Nr. 838 > Wochenendseminar

Anke Rennebeck

Samstag, 21.04.2018, 10-14 Uhr

VHS, Raum 207

€ 22,00 | 1 Termin | 4 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 13. April 2018«

Bitte mitbringen: normales Handtuch.

## Kurs-Nr. 839

Anke Rennebeck

Freitag, 23.02.2018, 16-18:30 Uhr

VHS, Raum 207

€ 13,50 | 1 Termin | 2,5 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 16. Februar 2018«

Bitte mitbringen: Gymnastik- o. Yogamatte.

## Kurs-Nr. 840 > Wochenendseminar

Sabine Schneider

Samstag, 17.02.2018, 14-18 Uhr

VHS, Raum 302

€ 17,00 | 1 Termin | 4 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 09. Februar 2018«

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme

Socken, Yoga-Matte oder ähnliches.

**Wochenendseminar < Kurs-Nr. 841**

Sabine Schneider  
 Samstag, 10.03.2018, 14-18 Uhr  
 VHS, Raum 302  
 € 17,00 | 1 Termin | 4 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 15 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 02. März 2018«

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte oder ähnliches.

**Kurs-Nr. 842**

Sylvia Dreist  
 Dienstag, 10.04.2018, 18-19 Uhr  
 VHS, Raum 302  
 € 32,00 | 8 Termine | 8 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 25 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 03. April 2018«

Bitte mitbringen: Getränk u. Sportkleidung

**Wochenendseminar < Kurs-Nr. 843**

Cord Cordes  
 Samstag, 19.05.2018, 10-17 Uhr  
 Sonntag 20.05.18, 10-15 Uhr  
 VHS, Raum 302  
 € 56,00 | 2 Termine | 14 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 »Anmeldung bis 11. Mai 2018«

Bitte mitbringen: Wolldecke u. Schreibzeug

**Eine tänzerische Entdeckungsreise**

**Neue Bewegungsimpulse und Ausdrucksmöglichkeiten kennenlernen**

Das Praktizieren der Improvisation schenkt uns den Zugang zu unserer eigenen inneren Stimme, dem 'unsichtbaren Choreographen', der uns in unserem Ausdruck leitet und führt. Während des Workshops gehen wir auf eine Bewegungsreise. Methoden und Techniken unterstützen uns, Impulse in tänzerische Bewegungen umzusetzen. Es werden Gestaltungsgrundlagen des Tanzes vorgestellt: beispielsweise der Aspekt der Zeit. Armbewegungen werden in unterschiedlicher Geschwindigkeit ausgeführt und die Füße experimentieren mit verschiedenen Rhythmen. Sie erhalten Einblicke, wie Improvisationen aufgebaut sind. Vorab festgelegte Strukturen und Regeln geben Ihnen Stütze und Freiraum zugleich.

**Schnupperkurs Aroha®**

Aroha® ist ein Sportangebot im Sinne eines effektiven Ganzkörpertrainings, inspiriert vom HAKA-Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen. Die speziell dazu komponierte Musik weckt Emotionen, führt zu Stressabbau und dem Gefühl von Entspannung und Mobilität. Aroha® stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbrennt Kalorien, verbessert das Körpergefühl und die Balance und optimiert das Koordinationsvermögen.

Die leicht erlernbaren Bewegungsabfolgen im ¾ Takt kann jeder so intensiv umsetzen wie er möchte. Der Kurs ist somit für jedes Alter geeignet und bei Frauen wie Männern beliebt. Wir beginnen und beenden den Kurs mit leichten Dehnübungen.

**Rückengesundheit ganzheitlich verstehen und verbessern**

Welche Lebens-Haltungen verursachen uns Schmerzen und Leiden im Rücken und im sonstigen Körper. Wie produzieren wir sie selbst? Themen wie Beladenheit, Frustration, Überforderung, aber auch ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel und vieles mehr können sich auf Gesundheit und Rückenfitness auswirken. Es werden Zusammenhänge aufgezeigt, alternative körperbewusste Verhaltensweisen geübt und förderliche individuelle Schritte für den Alltag gefunden.

**Indisches Fingerfood**

**Kurs-Nr. 846 > Wochenendseminar**

Randolf Schröder  
 Samstag, 17.02.2018, 13:45-18:15 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 18,00 | 1 Termin | 6 UStd. (keine Ermäßigung)  
 zuzügl. Umlage € 10,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 09. Februar 2018«

Tatsächlich isst man in Indien zum großen Teil mit den Fingern. Diese Rezepte bekommt man sehr häufig auf Märkten und touristischen Einkaufsstraßen: Aloo-Tikki (würzige Kartoffel-Bratlinge) mit Joghurt-Dipp, Chili-Paneer mit Tomaten-Chutney, pikant gebratene Kichererbsen, Tandoor-Hähnchen in Fladenbrot und Pistazien-Reis in Stücken. Freuen Sie sich auf die leckere Vielfalt.

**Südostasiatische Küche**

**Kurs-Nr. 848 > Wochenendseminar**

Poh-Seok Begemann  
 Samstag, 03.03.2018, 14-18:30 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 18,00 | 1 Termin | 6 UStd. (keine Ermäßigung)  
 zuzügl. Umlage € 10,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 27. Februar 2018«

Bitte Getränke eigener Wahl und Plastiktöpfe zum Mitnehmen fertiger Speisen mitbringen.

Es werden verschiedene Gerichte aus China, Indien, Thailand, Indonesien, Malaysia und Singapur mit Hilfe originaler Zutaten zubereitet. Interessante Brotsorten, verschiedene Mischgewürze und Sambals ergänzen das Programm.

**Kochen und Ernährung**

**Wraps & Rolls – gewickelt, ummantelt, eingehüllt**

**Kurs-Nr. 847 > Wochenendseminar**

Randolf Schröder  
 Samstag, 24.02.2018, 17:30-21:30 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 16,00 | 1 Termin | 4 ZStd. (keine Ermäßigung)  
 zuzügl. Umlage € 10,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 16. Februar 2018«

Das ist immer lecker: Banh-Xeo aus Vietnam mit Erdnuss-Sauce, asiatische Sommerröllchen mit Chili-Dipp, mexikanische Bohnenrollen mit frischer, pikanter Tomaten-Salsa, knusprige Kartoffel-Taler mit Kräuter-Dipp und Apfeltaschen mit Vanille-Creme.

**Vegetarische indische Küche**

**Kurs-Nr. 849 > Einzelveranstaltung**

Harjit-Singh Peters  
 Mittwoch, 14.03.2018, 18-21:45 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 15,00 | 1 Termin | 5 UStd. (keine Ermäßigung)  
 zuzügl. Umlage € 10,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)  
 maximal 14 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 07. März 2018«

Bitte bringen Sie Restbehälter, Getränke und Schürze mit.

Sehen Sie, dass fleischlose Gerichte nicht langweilig sind. Kochen Sie abwechslungsreiche indische vegetarische Speisen. Lernen Sie von einem indischen Koch, wie man Sojabohnen mit Kartoffeln, Dhal (Linsen) mit Cashewnüssen, Gemüsecurry, Reis und vieles mehr zubereitet. Backen Sie Naan-Brote.

**Bitte beachten:**

Bei **Koch- und Backkursen** entstehen **zusätzliche Kosten für Lebensmittel**, die im Kurs zu zahlen sind. Was Sie dabei haben sollten: Bringen Sie zum Kochen u. Backen ein **Geschirrtuch, Topflappen und Restbehälter** mit.

**Und wenn Sie verhindert sind:** Für alle Kochkurse gilt eine **Abmeldedfrist von 5 Tagen vor Kursbeginn**. Melden Sie sich bitte rechtzeitig ab, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können. Wir müssen Ihnen sonst auch die Lebensmittelumlage in Rechnung stellen.

## Exotische Blitzküche

**Kurs-Nr. 850** ▶ **Wochenendseminar**

Randolf Schröder

Samstag, 07.04.2018, 13:45-18:15 Uhr

VHS, Küche

€ 18,00 | 1 Termin | 6 UStd. (keine Ermäßigung)

zuzügl. Umlage € 10,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)  
maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 29. März 2018«

Der Orient und Süd-Amerika sind für ihre schnelle, leckere Zubereitung der Speisen bekannt. Freuen Sie sich auf eine pikante, burmesische Fischpfanne mit Gemüse, Hühnerfilet-Streifen in Orangen-Ingwer-Sauce, balinesische Hackbällchen mit geschmorten Tomaten, dazu Pilaw-Reis und als Dessert Zucchini-Pfannkuchen mit Limetten-Sirup.

## Inselküche – Jamaika

**Kurs-Nr. 851** ▶ **Wochenendseminar**

Randolf Schröder

Samstag, 21.04.2018, 14-18:15 Uhr

VHS, Küche

€ 18,00 | 1 Termin | 6 UStd. (keine Ermäßigung)

zuzügl. Umlage € 10,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)  
maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 13. April 2018«

Jamaika bietet nicht nur Strände, Wasser und Sonne – sondern auch eine exzellente Küche. Wir kreieren eine pikante Zucchini-Suppe mit Garnelen, Jerk-Huhn auf Chili-Tomaten, Fisch in Kokos-Ananas-Paprika-Sauce und Reis mit Kartoffeln und Bohnen. Als abschließender Nachtisch wird es knusprige Bananen mit Rum-Limetten-Sirup geben.

## Original nord-indische Küche

**Kurs-Nr. 852** ▶ **Einzelveranstaltung**

Harjit-Singh Peters

Mittwoch, 25.04.2018, 18-21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 15,00 | 1 Termin | 5 UStd. (keine Ermäßigung)

zuzügl. Umlage € 10,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)  
maximal 14 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 18. April 2018«

Bitte bringen Sie Restbehälter, Getränke und Schürze mit.

Currys müssen nicht unbedingt scharf sein, sollten aber ein volles ausgewogenes Aroma haben. Hierbei sollten warme duftende Aromen überwiegen und nicht scharfe. Lernen Sie von einem indischen Koch, wie man Lammcurry, Alu Matter und Pute mit Paprika zubereitet.

## Feine Mittelmeerküche – von Spanien bis zum vorderen Orient

**Kurs-Nr. 853** ▶ **Wochenendseminar**

Randolf Schröder

Samstag, 28.04.2018, 14-18:15 Uhr

VHS, Küche

€ 18,00 | 1 Termin | 6 UStd. (keine Ermäßigung)

zuzügl. Umlage € 10,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)  
maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 20. April 2018«

Gazpacho 'andalusisch', krosse Filetrollchen mit Pilzfüllung, hausgemachter Döner aus Hühnerfleisch mit selbstgemachtem Fladenbrot, libanesischer Salat mit pikanten Croutons; dies alles sollen Sie kennenlernen. Als Dessert bereiten wir uns Pistazien-Panna-Cotta auf marinierten Erdbeeren zu.

## Die Duftküche des Orients

**Kurs-Nr. 854** ▶ **Wochenendseminar**

Randolf Schröder

Freitag, 01.06.2018, 18-21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 15,00 | 1 Termin | 5 UStd. (keine Ermäßigung)

zuzügl. Umlage € 10,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)  
maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 25. Mai 2018«

Huhn-Tagine mit Aprikosen und Mandeln, Fisch 'arabisch', gebacke-

ner Hirtenkäse, Fattush (Salat mit geröstetem Brot), Köfte auf pikanten Tomaten und Basbusi (Grießkuchen mit Mandeln und Orangen-sirup) werden wir an dem Wochenende zubereiten und genießen.

## Amerikanische Leckerbissen

**Kurs-Nr. 855** ▶ **Wochenendseminar**

Randolf Schröder

Samstag, 02.06.2018, 13:45-18:15 Uhr

VHS, Küche

€ 18,00 | 1 Termin | 6 UStd. (keine Ermäßigung)

zuzügl. Umlage € 10,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)  
maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 25. Mai 2018«

Die amerikanische Küche ist viel besser als ihr Ruf. Probieren Sie es mal mit Süßkartoffel-Püree, flambiertem Kentucky-Stew, Baked Louisiana-Corn, Florida-Fischpfanne, Hacksteaks mit Paprika-Sauce, Karottensalat mit Chili, Kohl und Walnüssen und zum Dessert ein Apple-Crumble mit Zitronen-Creme-Sauce.

## Pflanzliche Vitalkosternährung – kraftvoll, lebensfroh, wohltuend

**Kurs-Nr. 856** ▶ **Wochenendseminar**

Olaf Schulz

Samstag, 05.05.2018, 15-18:45 Uhr

VHS, Küche

€ 15,00 | 1 Termin | 5 UStd. (keine Ermäßigung)

zuzügl. Umlage € 10,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)  
maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 27. April 2018«

Was ist Vitalkost? Warum sollte man sie täglich zu sich nehmen? Eine wunderbare Welt der Frische und phantastischer Geschmackserlebnisse eröffnet sich, wenn man bereit ist, sich darauf einzulassen. Die Pflanzenwelt umgibt den Menschen von jeher und entfaltet vor ihm ihre kostbaren Gaben. Pure Vielfalt bietet Abwechslung für nahezu jeden Geschmack. Mit einem großen Erfahrungsschatz an Wissen und eigenen Erfahrungen gibt der Referent eine Einführung in die Vitalkost. Im Praxisteil wollen wir ein paar einfache Rezepte ausprobieren.

## Brot wie früher selbst backen

**Kurs-Nr. 857** ▶ **Wochenendseminar**

Bernd Röse

Samstag, 24.02.2018, 11-15:30 Uhr

VHS, Küche

€ 18,00 | 1 Termin | 6 UStd. (keine Ermäßigung)

zuzügl. Umlage € 15,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)  
maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 16. Februar 2018«

In diesem Backkurs können Sie unterschiedliche Brote ohne künstliche Zusatzstoffe wie früher selbst backen. Sie lernen einen Einstufen-Natursauerteig selbst anzusetzen, den Teig selbst zu kneten, die Teigführung zu beherrschen. Damit Sie auch zu Hause in Zukunft sich und Ihre Familie mit selbstgebackenem Brot erfreuen können!

Gebacken wird im normalen Küchenbackofen und geknetet nur mit einem Küchenmixer. Zwischendurch werden abwechslungsreiche Brotaufstriche hergestellt, damit das frische Brot mit diesen verkostet werden kann. Alles ohne künstliche Backmittel.

## Kuchen backen wie in 'der guten alten Zeit'

**Kurs-Nr. 858** ▶ **Wochenendseminar**

Bernd Röse

Samstag, 10.03.2018, 11-15:30 Uhr

VHS, Küche

€ 18,00 | 1 Termin | 6 UStd. (keine Ermäßigung)

zuzügl. Umlage € 15,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)  
maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 02. März 2018«

Dies wird ein besonderes Backvergnügen. Sie backen mit Bäckermeister Jonny nach alten Rezepten Kuchen wie in der 'guten alten Zeit'. Freuen Sie sich auf Butterkuchen, Sahnebutterkuchen, Sandmassenfruchtkuchen, Käsekuchen, Mürbeteig-Apfelkuchen, Gugelhupf und andere Köstlichkeiten. Genießen Sie Ihre Meisterwerke anschließend mit einer Tasse Kaffee oder Tee – Sie werden staunen!

**Vollkornbrot-Backkurs****Kurs-Nr. 859** > **Wochenendseminar**

Bernd Röse

Samstag, 14.04.2018, 11-15:30 Uhr

VHS, Küche

€ 18,00 | 1 Termin | 6 UStd. (keine Ermäßigung)

zuzügl. Umlage € 15,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 06. April 2018«

Backen Sie mit Bäckermeister Jonny aus Vollkornschrot vom Roggen, Weizen und Dinkel Vollkornbrote. Gezeigt werden die dafür benötigten Natursauerteige. Sie lernen, den Teig selbst zu kneten und die Teigführung zu beherrschen. Gebacken wird u.a. auch im Holzbackrahmen. Abwechslungsreiche Aufstriche werden hergestellt, damit die Brote damit verkostet werden können.

**Leckeres zum Frühstück****Kurs-Nr. 860** > **Wochenendseminar**

Bernd Röse

Samstag, 12.05.2018, 11-15:30 Uhr

VHS, Küche

€ 18,00 | 1 Termin | 6 UStd. (keine Ermäßigung)

zuzügl. Umlage € 15,00 für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 04. Mai 2018«

Es gibt: leckere Brötchen-Variationen wie Roggenbrötchen mit Natursauerteig, Brioche-Brötchen, Weltmeister-Brötchen, Franz-Brötchen aus Plunderteig, fluffige süße Hörnchen, friesischer Rosinen-Stuten und Schnittbrötchen.

**Textiles Gestalten****Zuschneiden und Nähen**

Kleider machen Leute und das Outfit prägt die Ausstrahlung – heute mehr denn je!

Wir nähen modische aber unkomplizierte Kleidungsstücke (Rock, Hose oder Bluse), die ganz sicher im Kurs fertig werden. Kenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine und geringe Nähkenntnisse sind Voraussetzung.

Der Besuch des Infoabends ist für das gute Gelingen zwingend erforderlich, weil hier – je nach individuellen Voraussetzungen – Stoff- u. Schnittausswahl besprochen werden.

**Kurs-Nr. 863** > **Wochenendseminar**

Darinka Brauer

Infoabend: Mittwoch, 21.02.2018, 18 Uhr

Freitag, 23.02.2018, 15-20 Uhr

Samstag, 24.02.2018, 13-18 Uhr

Sonntag, 25.02.2018, 10-14 Uhr

VHS, Raum 202

€ 57,00 | 3 Termine | 14 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 16. Februar 2018«

**Kurs-Nr. 864** > **Wochenendseminar**

Darinka Brauer

Infoabend: Mittwoch, 25.04.2018, 18 Uhr

Freitag, 27.04.2018, 15-20 Uhr

Samstag, 28.04.2018, 13-18 Uhr

Sonntag, 29.04.2018, 10-14 Uhr

VHS, Raum 202

€ 57,00 | 3 Termine | 14 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 20. April 2018«

**Zuschneiden und Nähen – Alte Kleidung aufpeppen****Kurs-Nr. 865** > **Wochenendseminar**

Darinka Brauer

Infoabend: Mittwoch, 30.05.2018, 18 Uhr

Freitag, 01.06.2018, 15-20 Uhr

Samstag, 02.06.2018, 13-18 Uhr

Sonntag, 03.06.2018, 10-14 Uhr

VHS, Raum 202

€ 57,00 | 3 Termine | 14 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 15. Mai 2018«

Kreativität ist angesagt. Was trägt man denn, um aufzufallen? Oder, wie kann man dem Outfit das gewisse Etwas geben?

Wie kann ich Oberteile, Röcke oder Jeans bearbeiten oder aus einfachen Dingen etwas ganz besonderes machen? Oder, wie werden Taschen, Jacken oder Hosen aufgepeppt? Mit Nadel und Faden können Bänder, Perlen, schöne Broschen oder Tücher aufgenäht werden, und einfachen Shirts können Strasssteine aufgebügelt werden.

**Arbeitskreis Nähen****Kurs-Nr. 866** > **Wochenendseminar**

Sylvia Reinhard

Samstag, 17.02.2018, 13-18 Uhr

1x monatlich nach Absprache

VHS, Raum 202

5 Termine | 25 ZStd.

Teilnehmerinnen der bisherigen Nähkurse treffen sich hier und arbeiten in eigener Regie an ihren Werkstücken weiter.

Für alle Nähkurse bitte Stoff, Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln sowie Kreide, Garn und einen Schnitt mitbringen.

**'Treffpunkt Spätlese'**

Der 'Treffpunkt Spätlese' unter der Leitung von Inge Bühner veranstaltet monatliche Clubnachmittage, Literaturgespräche, Tagesfahrten, u.a.m.

Zu den Veranstaltungen des 'Treffpunkt Spätlese' sind alle Interessierten eingeladen.

Neue Gäste sind bei unseren Veranstaltungen jederzeit willkommen.

Der 'Treffpunkt Spätlese' findet, wenn nicht anders angegeben, jeweils von 15-ca. 17.15

Uhr im VHS Café/Bistro statt. Sprechstunden nach Vereinbarung.

Kostenbeitrag: € 4,00 pro Termin des 'Treffpunkt Spätlese'.

**Veranstaltungen des 'Treffpunkt Spätlese'****Januar 2018 – Juni 2018****Januar 2018**

Donnerstag, 18.01.2018, 15 Uhr

Stadtbibliothek, Kapitän-Alexander-Str. 1

*Zu Gast auf Schiffen in Cuxhaven*

Martin Struwe, Seemannsmission

**Februar 2018**

Donnerstag, 15.02.2018, 15 Uhr

*Deichbau ist Küstenschutz*

Dr. Frank Oehne, Cuxhaven

Im diesem Semester befassen wir uns gezielt mit Umweltthemen. Es ist wichtig, den großen Zusammenhang zu erkennen, unser Bewusstsein für die Umwelt zu sensibilisieren, denn stirbt die Natur, verliert auch der Mensch seinen Lebensraum.

**März 2018**

Donnerstag, 15. März 2018, 15 Uhr

*'Alle Wetter' – Klimaveränderung,**Ursachen und Folgen*

Ulrich Nuhn (Meteorologe), Cuxhaven

**April 2018**

Donnerstag, 19. April 2018, 15 Uhr

*Hummeln, Bienen im Pelz*

Eva u. Artur Westermann, Cuxhaven

**Mai 2018**

Donnerstag, 17. Mai 2018, 15 Uhr

*TS 'Hanseatic' – Die Geschichte des ersten**Schiffs mit diesem Namen*

Walter Vehrs, Cuxhaven

**Juni 2018**

Donnerstag, 21. Juni 2018, 15 Uhr

*Feldtag – Maisanbau & Co*

Annika Stock (Agrarwissenschaftlerin),

Hameln