

Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 216

Peter K. Allmrodt
 Donnerstag, 26.09.2019, 19:30-21:45 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 132
 € 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 »Anmeldung bis 19. September 2019«

Die VHS-Geschäftsstelle und die Unterrichtsräume in der Marienstraße 37c (Grimmershörn-Kaserne) sind nicht barrierefrei zu erreichen.

Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 217

Peter K. Allmrodt
 Donnerstag, 14.11.2019, 19:30-21:45 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 132
 € 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 »Anmeldung bis 07. November 2019«

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 301

Cordula Clausen
 Samstag, 09.11.2019, 9-12 Uhr
 Gemeindehaus der Martinskirche
 Ritzebüttel, Vorwerk 3,
 Zugang direkt vom Marktplatz
 € 10,00 | 1 Termin | 4 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 30 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 01. November 2019«

rechtzeitig anmelden und Platz sichern!

Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement

Montag, 20.04.2020 - Freitag, 24.04.2020
 € 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.

Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die Berufswelt und Alltagsbewältigung an uns stellen. Um ein gesundes Gleichgewicht für die eigene Lebenswelt zu finden, hilft es, sich selbst (Körper, Geist und Emotionen) mit einem individuell angemessenen Übungssystem für ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben zu pflegen.

Dieser Bildungsurlaub stellt entsprechende Übungen für Körper, Geist und Seele (Taijiquan, Qigong, Yoga, Akupressur, Meditation u.a.) vor, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu stärken.

Erben und Vererben nach der Erbschaftssteuerreform

Vortrag mit Diskussion

Die Erbschaften in Deutschland erreichen in den letzten Jahren neue Rekorde und liegen derzeit mit einem jährlichen Gesamtvolumen von ca. 300 Milliarden Euro auf einem neuen Höhepunkt. 17 Prozent der niedersächsischen Erben erhalten mehr als 100.000 Euro.

Und damit möglichst viele der zu vererbenden Werte in der Familie verbleiben und nicht beim Fiskus landen, ist es wichtig, den 'richtigen' Weg beim Erben und Vererben zu gehen. Der Vortrag zeigt auf, welche Wege nach der Erbschaftssteuerreform möglich und sinnvoll sind; ein weiterer Schwerpunkt wird zudem die Problematik des Vererbens in sog. 'Patchwork'-Familien sein.

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Vortrag mit Diskussion

Wer denkt schon – wenn es einem gut geht – daran, dass sich alles von heute auf morgen ändern könnte? Ein Unfall, eine schwere Krankheit oder auch das Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter können Sie in eine Situation bringen, in der Ihnen selbstverantwortliches Handeln verwehrt ist, sinnvolle Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können und Sie deshalb auf die Hilfe und Mitwirkung anderer Menschen angewiesen sind. Für diesen Ausnahmefall können Sie mit einer Betreuungs- u. Patientenverfügung sowie einer Vorsorgevollmacht Vorkehrungen treffen.

In dem Vortrag geht es um folgende Fragen:

- ▷ Wer trifft verbindliche Entscheidungen und sorgt für mein Wohl, wenn ich infolge Alters und/oder Krankheit nicht mehr in der Lage bin, selbst zu entscheiden?
- ▷ Wie kann ich für einen würdigen Tod sorgen und eine künstliche, intensiv-medizinische Lebensverlängerung verhindern?
- ▷ Wie kann ich rechtzeitig für eine von mir beabsichtigte Erbfolge sorgen?

Frauenbildung



Frauenfrühstück

... eingeladen sind alle interessierten Frauen – besonders auch Frauen, die 'neu' in Cuxhaven sind – sich in lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Frühstück zu treffen. Jedes Frauenfrühstück steht unter einem bestimmten Thema, zu dem eine kompetente Referentin eingeladen ist. Nach einem Kurzreferat besteht ausreichend Gelegenheit zur Diskussion und um eigene Fragen zu stellen.

Die Zahl der Teilnehmer/innen ist auf 30 begrenzt, um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.

Dialog der Generationen

Frauenfrühstück in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven

Gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven lädt die VHS in diesem Semester alle interessierten Frauen – besonders auch Frauen, die 'neu' in Cuxhaven sind – ein, sich in lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Frühstück zu treffen. Jedes Frauenfrühstück steht unter einem bestimmten Thema, zu dem eine kompetente Referentin eingeladen ist. Nach einem Kurzreferat besteht ausreichend Gelegenheit zur Diskussion und um eigene Fragen zu stellen.

Ein anregender Vortrag der Referentin und Paarberaterin Cordula Clausen über das Gesetz der Resonanz wird die offene Diskussion einleiten. 30 Jahre nach dem Mauerfall – welche inneren Mauern im Herzen halten wir immer noch aufrecht in Beziehungen? Gibt es einen Dialog zwischen Müttern und Töchtern und Großmüttern über die Liebesfähigkeit, geprägt von der Geschichte und Gesellschaft?

Bildungsurlaube Frühjahr 2020

Resilienz: Gesunde Belastbarkeit

Montag, 04.05.2020 - Freitag, 08.05.2020
 € 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.

'Alles verändert sich, immer wieder!' Mit Belastungen, Krisen und Umbrüchen umgehen zu können und dabei auch gesund und möglichst ausgeglichen zu bleiben, ist in unserer modernen Welt ein wachsendes Thema. Derlei gut zu verarbeiten, immer wieder neu aufzustehen und in der Lebensführung auf Veränderungen positiv zu reagieren, ist für die eigene Gesundheit zentral wichtig. Wir werden uns mit einem breiten Programm hilfreicher Schritte und Prinzipien auseinander setzen und ein individuelles Programm erarbeiten. Vorträge, Diskussionen, Klärungsarbeit und Übungen wie auch Spaß in der Gruppe helfen uns dabei.

Beruf, Kommunikation

Wie mache ich mich erfolgreich selbständig?

Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven

Wenn Sie Ihr eigenes Unternehmen gründen wollen, haben Sie sich vorab zu fragen, ob Ihre Geschäftsidee grundsätzlich tragfähig ist und welche Voraussetzungen für eine Unternehmensgründung zu erfüllen sind. Der Kurs hilft Ihnen, auf diese und eine Reihe weiterer Fragen Antworten zu finden:

- ▷ Kann die Geschäftsidee umgesetzt werden, welche Voraussetzungen sind erforderlich?
- ▷ Wer sind die Kundinnen und Kunden?
- ▷ Wie werden Preise kalkuliert, welche Kosten fallen an?

Im Rahmen des Seminars wird ein Businessplan erarbeitet und geprüft, ob die Existenzgründung den Lebensunterhalt sichern kann.

Weiterbildung in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft'
weitere Kurse siehe S. 31

Ihr beruflicher Neustart – neue Strategien entwickeln

Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven

Sie möchten sich beruflich verändern, nach einer Pause wieder ins Berufsleben einsteigen, eine Ausbildung machen oder haben andere berufliche Pläne?

Hier erhalten Sie Gelegenheit, berufliche Perspektiven und Ihr persönliches Kompetenz- und Stärkenprofil unter professioneller Anleitung zu entwickeln. Auch die Rahmenbedingungen von Selbstständigkeit und Angestelltenstatus werden angesprochen. Gleichzeitig bietet der Workshop Ihnen die Möglichkeit, Menschen in ähnlicher Lebenssituation kennenzulernen und sich auszutauschen.

Ihr beruflicher Neustart – neue Strategien entwickeln

Typgerechte Farb- und Stilberatung

Erfolgreich sein durch farb- und stilsicheres Auftreten im beruflichen und privaten Umfeld. Wir alle haben aufgrund unseres individuellen Aussehens bestimmte Farben, die uns besonders gut stehen. Die Bestimmung dieser Farben erfolgt durch eine typgerechte Farbberatung, bei der wir gemeinsam ihre Farben herausfinden. Was ist ihr persönlicher Stil? Welche Schnitte, Stoffe und Muster stehen Ihnen besonders gut? Welche modische Stilrichtung passt zu Ihnen?

Das Unternehmen im Griff! – Sortieren, dokumentieren, analysieren

Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven

Das Unternehmen ist angemeldet, die Steuernummer erteilt, die ersten Aufträge eingegangen. Und nun? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie die Anforderungen des Finanzamtes erfüllen und Ihre kaufmännischen Pflichten in der Startphase sicher meistern.

Pädagogik & Psychologie

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

Lehrgangsdauer September 2019 – Mai 2020

Sie sind verantwortungsbewusst, flexibel und möchten sich der herausfordernden Aufgabe der Betreuung, Förderung und Bildung von Kindern widmen? Dann ist der Bereich Kindertagespflege vielleicht genau das Richtige für Sie! Kindertagespflege umfasst die Betreuung, die Bildung und Förderung von Kindern – vor allem für die Altersgruppe bis zum 3. Lebensjahr – durch eine qualifizierte Kindertagespflegeperson (KTPP).

Tagespflegepersonen sollen über vertiefte Kenntnisse hinsichtlich der Anforderungen in der Kindertagespflege verfügen, die sie in qualifizierten Lehrgängen erworben oder in anderer Weise nachgewiesen haben. Die Ausbildung zur Tagespflegeperson erfolgt nach dem Curriculum des Deutschen Jugendinstituts und der Prüfungsordnung des Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V..

Die Volkshochschule der Stadt Cuxhaven ist anerkannter Maßnahmeträger des Bundesverbandes für Kindertagespflege und somit berechtigt, Prüfungen nach deren Prüfungsordnung abzunehmen. Die Prüfung besteht aus: Leistungsnachweis ('Konzeptmappe'/Präsentation) und Kolloquiumsgespräch vor der Prüfungskommission. Die Qualifikation schließt mit einem bundesweit anerkannten Zertifikat des Bundesverbandes ab. Der Lehrgang umfasst 160 Unterrichtsstunden bei einem qualifizierten Dozententeam; zusätzlich sind ein 80-stündiges Praktikum sowie ein Kurs 'Erste Hilfe am Kind' vorzuweisen.

Der Lehrgang findet in Abstimmung mit der Fachberatung Kindertagespflege des Jugendamtes des Landkreises Cuxhaven statt.

Kurs-Nr. 302

Franziska Krohne

Dienstag, 22.10.2019, 9-16 Uhr

Mittwoch, 23.10.2019, 9-16 Uhr

Dienstag, 05.11.2019, 9-16 Uhr

Veranstaltungsort bei Anmeldung erfragen
3 Termine | 21 ZStd.

maximal 8 Teilnehmer/innen

Weiterbildung in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft'



für Anmeldung bitte wenden an:

Agentur für Wirtschaftsförderung

Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Kapitän-Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven

Telefon: 04721-599-619

e-mail: frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

Kurs-Nr. 303

Christa Schöps

Mittwoch, 06.11.2019, 8:30-12 Uhr

bis Mittwoch, 13.11.2019, 8:30-12 Uhr

Mittwoch 27.11.2019, 8:30-12 Uhr

Veranstaltungsort bei Anmeldung erfragen

7 Termine | 21 ZStd.

maximal 8 Teilnehmer/innen

Kurs-Nr. 304

Ninette L. Urban

Montag, 11.11.2019, 8:30-12 Uhr

Veranstaltungsort bei Anmeldung erfragen

1 Termin | 3,5 ZStd.

maximal 8 Teilnehmer/innen

Kurs-Nr. 305

Axel Junker

Dienstag, 26.11.2019, 9-16 Uhr

Donnerstag, 28.11.2019, 9-16 Uhr

Veranstaltungsort bei Anmeldung erfragen

2 Termine | 14 ZStd.

maximal 8 Teilnehmer/innen

Kurs-Nr. 306

Ulrike Wolf und Dozentinnenteam

Dienstag, 10.09.2019, 18-21:30 Uhr

VHS, GrimKa Raum 132

€ 1.080,00 (€ 900,00 ab 10 TN) | 160 UStd.

maximal 14 Teilnehmer/innen

Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt das Jugendamt des Landkreises Cuxhaven die Kursgebühren und entscheidet über die Teilnahmevoraussetzungen.

Fragen hierzu beantworten Ihnen:

Frau Kirsten Folgmann

Tel.: 04721-66-2823/-66-2218

E-mail: k.folgmann@landkreis-cuxhaven.de

Frau Isabella Finke

Tel.: 04721-66-2841

E-mail: i.finke@landkreis-cuxhaven.de

Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 307

Peter Dreißig
 Samstag, 26.10.2019, 14-18:30 Uhr
 Sonntag, 27.10.19, 10-13 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 132
 € 125,00 | 2 Termine | 10 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 12 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 18. Oktober 2019«
 € 125,00 bei 7-9 TN/€ 115,00 ab 10 TN

Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 308

Claudia Broadhurst
 Freitag, 25.10.2019, 10-18 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 125
 € 150,00 | 1 Termin | 8 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 12 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 18. Oktober 2019«
 Bitte mitbringen: Stift, Papier, Ordner oder Schnellhefter DinA4.

Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 309

Stephanie Müller
 Samstag, 09.11.2019, 10-17 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 131
 € 140,00 | 1 Termin | 8 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 20 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 01. November 2019«
 € 140,00 ab 7-9 TN/ € 100,00 bei 10-20 TN
 Bitte bequeme Kleidung tragen.

Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 310

Claudia Broadhurst
 Samstag, 02.11.2019, 10-18 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 132
 € 65,00 | 1 Termin | 8 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 16 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 25. Oktober 2019«
 Bitte mitbringen: Stift, Papier, Ordner oder Schnellhefter DinA4.

Erzähl mir eine Geschichte!

Kreativworkshop für PädagogInnen, ErzieherInnen und TherapeutInnen mit der Nachtpeter Erzählwerkstatt

Die *Erzählwerkstatt* ist eine Spiel-Methode, die einlädt, spontane und persönliche Ideen für Geschichten zu entwickeln. Sie macht den Reichtum der eigenen Innenwelt greifbar und erlebbar. So schult sie neben der Kreativität grundlegende Fertigkeiten, mit denen wir Andere sehen und verstehen und uns selbst sichtbar und verstehbar machen.

Der Workshop hat dementsprechend zwei Ziele: Die TeilnehmerInnen schulen ihre eigene Kreativität und erwerben die Grundlagen, um die *Nachtpeter Erzählwerkstatt* und ähnliche Materialien für die Arbeit mit Gruppen und Einzelpersonen zu nutzen. Die TeilnehmerInnen erleben:

- ▷ ein praktisches Hilfsmittel für den Aufbau und die Entwicklung von Geschichten und erzählerischen Bildern
- ▷ einen vertieften Zugang zur eigenen Kreativität
- ▷ den überraschenden Reichtum der persönlichen Ideenwelt
- ▷ die bewusste Wahrnehmung und Steuerung innerer Prozesse
- ▷ den spielerisch leichten Umgang mit Gedanken und Ideen
- ▷ Wertschätzung und Neugier für das Eigene und das Fremde.

Und wie geht es Ihnen heute?

Fortbildung zur *Gewaltfreien Kommunikation* für Beschäftigte im Gesundheitswesen

Ziel dieses Seminars ist eine Erweiterung der bestehenden Kommunikationskompetenz für den beruflichen Alltag von Fachkräften im Gesundheitswesen. Die Seminarthemen werden sein:

- ▷ empathische Kommunikation im Umgang mit Patienten und Angehörigen
- ▷ empathischen Kurzschluss erkennen und vermeiden
- ▷ Überbringen von schlechten Nachrichten.

Es geht hier um ein Kennenlernen des Modells der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall Rosenberg (GFK) und dessen Übertragung in die tägliche Arbeitspraxis. Der Fokus liegt auf sprachlicher Flexibilität sowie auf 'Verbindung in schwierigen Situationen'. Die im Seminar eingesetzten Methoden (Visualisierungstechnik, Rollenspiel, Einzel- und Gruppenarbeit, GFK 'Dancefloor' Bodenanker) ermöglichen eine strukturierte, abwechslungsreiche und leichte Herangehensweise an die Themen.

'Mit Kling und Klang durch den Winter' – Singen und Musizieren mit Kindern

Seminar für MitarbeiterInnen aus pädagogischen, sozialpädagogischen und therapeutischen Bereichen

Musik gehört ins Leben – gerade in das von Kindern. Da wird mit dem Körper gewippt, in die Hände geklatscht und mitgebrabbelt oder -gesungen. Nicht nur Kreativität und Phantasie werden dabei gefördert, sondern z.B. auch Feinmotorik, Koordination und soziale Verhaltensweisen sowie kognitive Fähigkeiten. Singen ist für Kinder ein elementares Bedürfnis, und ganz nebenbei stärkt es das Gemeinschaftsgefühl und hebt die Stimmung. Grund genug, das Singen und Musizieren in den Mittelpunkt dieses Tagesseminars zu stellen!

An diesem Tag geht es darum, den Spaß am Singen auszukosten und die Angst vor schiefen Tönen zu verlieren. Die TeilnehmerInnen bekommen in Theorie und Praxis Möglichkeiten des Singens und Musizierens mit Kindern im Alter von 4-7 an die Hand und lernen alte und neue Kinderlieder kennen. Auch leichte Formen der instrumentalen Liedbegleitung (rhythmisch und melodisch) werden erprobt.

Gewaltfreie Kommunikation –

Reise in ein Land jenseits von Richtig und Falsch

- ▷ Sie wünschen sich Wertschätzung und Kooperation statt Konkurrenz und Kampf?
 - ▷ Sie möchten ausdrücken, was Ihnen wirklich am Herzen liegt, ohne Ihr Gegenüber auf die Palme zu bringen?
 - ▷ Sie möchten sich für Ihre Interessen einsetzen, ohne dass andere 'auf der Strecke bleiben'?
- Dann ist es an der Zeit, dass Sie die *Gewaltfreie Kommunikation* (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg kennen lernen. Seit mehr als 40 Jahren findet dieses einfache Konzept weltweit Anwendung bei der Schlichtung von Konflikten, Teambuilding-Prozessen, in Unternehmen und Familien. Bei einem GFK-Schnuppertag lernen Sie diese 'Sprache des Herzens' kennen. Das Seminar wendet sich an alle, die in Beruf, Partnerschaft, Schule und Familie eine wertschätzende und klare Kommunikation anstreben, ohne die eigenen Interessen aus dem Auge zu verlieren.

Für andere da sein – mich selbst wichtig nehmen

Wie der Spagat zwischen Fürsorge und Selbstempathie gelingen kann

Beruf, Familie, Partnerschaft – wir sind es gewohnt, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurückzustellen, weil gerade anderes als dringlicher wahrgenommen wird: Überstunden im Betrieb, Hilfe bei den Schularbeiten, der Haushalt, Krankenbesuch bei den alten Eltern, Papierkram erledigen, die Haustiere versorgen... Stets sind wir für andere da. Und wie sieht es mit unseren eigenen Ressourcen aus? Sich um uns selbst zu kümmern ist die Voraussetzung dafür, dass wir uns um andere kümmern können.

Die *Gewaltfreie Kommunikation* (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg bietet kreative Lösungsansätze, wie wir uns selbst ernst nehmen und gleichzeitig die anderen nicht aus dem Blick verlieren. Das Seminar wendet sich an alle, die mit Achtsamkeit und Lebensfreude für sich und andere präsent sein möchten. Wir arbeiten mit Kurzvorträgen, Kommunikationsübungen in Kleingruppen, Einzelarbeit und Auswertung im Plenum und praxisorientiert an Alltagssituationen.

Die Kunst allein zu sein

Samstagsworkshop

Du selbst bist garantiert der **EINZIGE** Mensch, mit dem Du Dein **GANZES** Leben zusammen sein wirst!

Dies Seminar widmet sich der Beziehung, die wir mit uns selbst haben und leben. Alleine mit sich sein, kann solch ein Genuß sein, etwas völlig anderes als Einsamkeit, die ja das 'Vermissen des anderen' ist. In der Kunst, allein zu sein, zelebrieren und genießen und ausgestalten wir uns, unser Sosein, unsere Lebendigkeit, unsere Bedürfnisse, unsere Kreativität und unsere Zeit. Wer so und liebevoll mit sich selbst sein kann, ist nicht mehr so bedürftig und abhängig von der Zuwendung durch andere, den Partner usw.

In diesem Seminar werden wir uns mit dieser Kunst über Gespräche, Kontemplationen, Übungen zur Zentrierung, Wahrnehmung und zum kreativen Ausgestalten und zum Genießen des Alleinseins befassen.

Zuhause bis zum Schluss des Lebens – hospizliche Begleitung am Lebensende

Vortrag mit Diskussion

Die meisten Menschen möchten heute bis zum Lebensende in ihrem häuslichen, gewohnten Bereich verbleiben. Das dies heutzutage auch bei Schwersterkrankungen oder fortgeschrittener Altersschwäche mit einer hospizlichen Begleitung im Rahmen eines Netzwerks palliativer Versorgung möglich ist, zeigt die informative Vortragsveranstaltung durch den Leiter und Koordinator des ambulanten Hospiz- u. Palliativberatungsdienstes Jörg Peters (Hospizgruppe Cuxhaven) auf.

Es ist sinnvoll, sich rechtzeitig mit der Thematik und mit Möglichkeiten einer Versorgung, auch für Angehörige, vor Ort auseinanderzusetzen. Somit bietet der Vortrag neben grundlegenden Informationen umfassend Raum zur Aussprache und für Rückfragen.

Philosophie

Leben in schwierigen Zeiten

'Wissen ist Macht'. Unter diesem Motto sucht der Mensch sich aufzuschwingen zum Herrn über die Natur. Wir seien im Begriff, in ein neues erdgeschichtliches Zeitalter gar einzutreten, das 'Anthropozän', mit für uns im Grunde unabsehbaren Folgen. Bedrohlich sich verdichtende Vorzeichen sind bereits über den Horizont getreten, so die alltäglichen Nachrichten über Klimawandel und Artensterben. Sie vermögen ein Klima allgemeiner Verunsicherung zu erzeugen.

Anliegen des Kurses ist es, zeitgenössische Philosophie zu befragen, was sie über ein Leben angesichts der Bedrohung 'im Zeichen des Menschen' zu sagen vermag. Ist doch das ureigene Anliegen der Philosophie von alters her die 'ars vivendi', die 'Kunst zu leben'. An Hand ausgewählter Texte möchte der Kurs Denkanstöße geben und Raum bieten zu Gesprächen. (Textgrundlage: van Rootselaar, Florentijn. 2019. *Leben in schwierigen Zeiten*. Darmstadt: WBG)

Kurs-Nr. 311 > Wochenendseminar

Claudia Broadhurst
Samstag, 07.12.2019, 10-18 Uhr
VHS, GrimKa Raum 136
€ 65,00 | 1 Termin | 8 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 16 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 29. November 2019«

Bitte mitbringen: Stift, Papier, Ordner oder Schnellhefter DinA4.

Kurs-Nr. 312 > Wochenendseminar

Cord Cordes
Samstag, 07.12.2019, 10-17 Uhr
(1 Stunde Pause)
VHS, GrimKa Raum 125
€ 56,00 | 1 Termin | 8 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 16 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 30. November 2019«

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Kurs-Nr. 313 > Einzelveranstaltung

Jörg Peters
Donnerstag, 28.11.2019, 18:30-20:45 Uhr
Hospizgeschäftsstelle, Kasernenstr. 1,
27472 Cuxhaven
€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 40 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 21. November 2019«

Aus Kostengründen
verschickt die VHS in der Regel
keine Anmeldebestätigung

Kurs-Nr. 314

Dieter Graen
Mittwoch, 06.11.2019,
Mittwoch, 13.11.2019,
Mittwoch, 20.11.2019,
jeweils 19-20:30 Uhr
VHS, GrimKa Raum 127
€ 19,50 | 3 Termine | 6 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 16 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 30. Oktober 2019«

Besondere Kursangebote für Frauen

(Einzelheiten zu den Kursen finden Sie unter der jeweiligen Kurs Nr. im Heft)

205	Diskussionsveranstaltung: Frauen fragen Ratsfrauen	303	Ihr beruflicher Neustart – neue Strategien entwickeln	828	Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung
301	Frauenfrühstück: Dialog der Generationen	304	Ihr beruflicher Neustart – neue Strategien entwickeln	831	AquaRelax – Tiefenentspannung im körperwarmen Wasser für Frauen
302	Wie mache ich mich erfolgreich selbständig?	807-10	Yoga, Weiblichkeit & Bewußtsein für Frauen	J07	Haare – perfekt gestylt