

Wochenendseminar < Kurs-Nr. 801

Karola Neiden
 Freitag, 25.10.2019, 18-20:30 Uhr
 Samstag, 26.10.2019, 10-14 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 131
 € 32,00 | 2 Termine | 8 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 16 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 17. Oktober 2019«

Bitte eine Decke, Kissen, warme Socken und lockere Kleidung sowie Schreibzeug und Buntstifte mitbringen.

Kurs-Nr. 802

Karola Neiden
 Dienstag, 22.10.2019, 18-19:30 Uhr
 bis Donnerstag, 24.10.2019
 Montag, 28.10.2019, Dienstag, 29.10.2019,
 jeweils 18-19:30 Uhr
 Vorbesprechung: Montag, 21.10.2019,
 18-20 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 127
 € 50,00 | 5 Termine | 9,5 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 16 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 15. Oktober 2019«

Wochenendseminar < Kurs-Nr. 803

Hartwig Bunn
 Samstag, 09.11.2019, 9-16 Uhr
 € 44,00 | 1 Termin | 8 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 VHS, GrimKa Raum 131
 »Anmeldung bis 01. November 2019«

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Stoppersocken oder leichte Turnschuhe, und gegebenenfalls etwas zu schreiben mit, wenn Sie sich Notizen machen möchten.

Einzelveranstaltung < Kurs-Nr. 804

Thomas Franke
 Montag, 04.11.2019, 19-21:15 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 125
 € 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 »Anmeldung bis 28. Oktober 2019«

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Einzelveranstaltung < Kurs-Nr. 805

Thomas Franke
 Montag, 11.11.2019, 19-21:15 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 125
 € 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 »Anmeldung bis 04. November 2019«

Gesundheit und Heilmethoden

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.

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 21.10.2019 wird erläutert, wie wir miteinander fasten werden. Personen mit chronischen oder akuten Krankheiten sollten vor Kursbeginn Rücksprache mit ihrem Hausarzt nehmen.

Selbstbehandlung bei Rückenproblemen

Unsere Bereitschaft, uns zu informieren und unseren eigenen Beitrag zur Verbesserung der individuellen Gesundheit zu leisten, steigt. Dieses Tagesseminar kommt dieser Entwicklung entgegen und stellt die Selbstbehandlung bei Rückenproblemen in den Vordergrund der Unterrichtseinheiten. Dabei geht es sowohl um vorbeugende Haltung- und Bewegungsgrundlagen, als auch um die Stärkung einzelner Bereiche des Rückens. Regulierende Selbstbehandlungsmöglichkeiten für individuelle Probleme im Rückenbereich werden das Programm abrunden. Die entsprechenden Übungen sind dabei blockartig den unterschiedlichen Übungs- oder Behandlungssystemen (Qigong, Tuina, Akupressur, Yoga, Alexander-technik) zugeordnet.

Der Darm – die Wurzel unserer Gesundheit Vortrag mit Diskussion

Wer vermutet schon, dass chronische Infektanfälligkeit, Allergien, Entzündungen in den Gelenken, Stimmungsschwankungen oder Migräne ihre Ursache oftmals im Darm haben? Nur langsam dringt es ins moderne Medizinbewusstsein, dass der Darm die mit Abstand größte Kontaktfläche des Organismus zur Außenwelt darstellt, dass vielfältige Stoffwechsel- und Immunprozesse an dieser Grenzfläche sich elementar in unser gesamtes System auswirken – sogar bis in unser Bewußtsein!

Der Vortrag erläutert die Zusammenhänge zwischen Darm, Darmflora, Immunsystem u. chronischen Krankheiten, macht Ihnen die Vorgänge und Symptome bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten etwas verständlicher und gibt Ihnen einen Einblick in das Thema ‘Darmsanierung’.

Bitte beachten Sie, dass bei bestehenden Erkrankungen dieser Vortrag nicht die Anamnese und Therapieberatung durch eine/n erfahrene/n Behandler/in ersetzen kann.

Blutegeltherapie – in Naturheilkunde und moderner Medizin, bei Gelenkschmerzen und anderen Indikationen

Vortrag mit Diskussion

Ekliger Wurm oder hilfreicher Geist? Er spaltet ganz eindeutig die Gemüter, aber die Auseinandersetzung mit ihm lohnt sich.
 Seit mehreren Tausend Jahren ist das heilende Raubtier fester Bestandteil der Naturheilkunde, seit ca. 15 Jahren wird er auch im klinischen Universitätsbetrieb mit großem Erfolg angewendet und erforscht.

Vor diesem Hintergrund wollen wir uns ein Bild machen von *Hirudo medicinalis*, dem medizinischen Blutegel, seiner Natur, seinen Wirkungen und Nebenwirkungen, seinen Anwendungsmöglichkeiten bis hin zum Ablauf einer Behandlung in der Praxis.

Bitte beachten Sie, dass bei bestehenden Erkrankungen dieser Vortrag nicht die Anamnese und Therapieberatung durch eine/n erfahrene/n Behandler/in ersetzen kann.

Entspannungstechniken und Yoga

Partnermassage – ein Wohlfühltag mit berühren und berührt werden

‘Mein Nacken ist so verspannt – könntest Du mich ein bisschen massieren?’

Thema dieses Tages ist es, sich als Paar gegenseitig von Alltagslasten zu befreien, – belastenden Gedanken oder müden Schultern. Wir üben Elemente für die gegenseitige Behandlung an den Füßen, am Rücken und den Schultern. Die Massage wird am bekleideten Körper auf einer Matte am Boden ausgeführt. Sie sollten also lockere, leichte Sport- oder Yogabekleidung mitbringen und in der Lage sein, ohne Beschwerden einige Zeit am Boden zu verbringen. Einen schönen Abschluss bildet dann eine Rückenmassage mit Öl, bei der ich auch die Schröpfkopf-Massage vorstelle oder eine Kopf- und Gesichtsmassage (wenn die Zeit ausreicht auch beides).

Ob die Wirkung eher belebend, entspannend, muskellockernd oder – zuhause – auch sinnlich wird, hängt nicht zuletzt von der Wahl des Öls im Sinne der Aromatherapie ab. Auch hierzu bekommen Sie Basisinformationen und lernen einige bewährte Öle kennen.

Autogenes Training für den Alltag

In unserem hektischen und schnellen Alltag findet sich für bewusste Entspannungszeiten kaum noch Platz. Die ersten Anzeichen wie Stress, Schmerzen und Schlafstörungen machen sich im Körper bemerkbar. Durch das Erlernen einer Entspannungsmethode wie das Autogene Training kann der Körper auf Knopfdruck in einen tiefen Entspannungszustand zurückgebracht werden.

Die Grundlagen des Autogenen Trainings erlernen Sie in diesem Kurs anhand von leicht lernbaren Formeln, die Sie jederzeit ganz ohne Hilfsmittel in Ihren Alltag integrieren können. Schaffen Sie sich wieder Entspannungsinself, und beugen Sie so dem Dauerstress wirkungsvoll vor.

Progressive Muskelentspannung

Der Stress sitzt uns manchmal sprichwörtlich im Nacken und wir spüren häufig hier die Verspannung unseres Körpers. Durch das bewusste Anspannen und Entspannen unterschiedlicher Muskelgruppen in der Progressiven Muskelentspannung lockern wir nicht nur die Verspannungen in unserem Körper, sondern spüren wieder das Gefühl der Entspannung.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der wirksamen Anti-Stress Methode und, wie Sie sie ganz leicht am Arbeitsplatz, unterwegs oder in Ihren individuellen Alltag integrieren können. Bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder ins natürliche Gleichgewicht zurück, und zeigen Sie dem Dauerstress die rote Karte.

Yoga, Weiblichkeit & Bewusstsein für Frauen

An vier Seminartagen, die auch einzeln besucht werden können, geht es um Yoga (Einheit), Heilung für Körper & Seele und Stärkung der eigenen weiblichen Kraft.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte und Decke mitbringen.

Neben Hatha Yoga (ca. 60 Min.) auf leichtem Niveau und auch für Frauen mit körperlichen Schwierigkeiten, werden wir Mantrien singen, kurze Meditationen, yogische Rituale, Entspannungstherapie, Massagetechniken, Coachingtechniken, Partnerübungen, Gestalttechniken und Aromatherapie nutzen. Bis auf das Hatha Yoga wird nicht unbedingt jede Technik an jedem Seminartag angewendet werden.

Hatha-Yoga ist ein natürlicher Weg, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Die Yoga-Übungen (Asanas) helfen den Übenden schrittweise belastbarer und beweglicher zu werden. Die Übungen setzen sich aus Atemtechniken, Meditation, Entspannungsübungen und aufbauen die Asanas zusammen. Durch bewusste Atemlenkung wird das Bewusstsein wieder mehr auf den Körper gelenkt. Erlangen Sie durch Yoga eine positive realistische Lebenseinstellung und bewahren Sie sich Ihre Lebensfreude.

Kurs-Nr. 806 > Wochenendseminar

Thomas Franke
Samstag, 23.11.2019, 10-18 Uhr
VHS, GrimKa Raum 131
€ 28,00 | 1 Termin | 8 UStd.
(keine Ermäßigung)

»Anmeldung bis 15. November 2019«
maximal 10 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, warme Socken, Trinkwasser, Schreibzeug.

Eine Pauschale von € 3,50 für Öl, Verbrauchsmaterial und ein Skript ist direkt an den Dozenten zu zahlen.

Kurs-Nr. 807

Meike Hillrichs
Dienstag, 10.09.2019, 17:45-18:45 Uhr
VHS, GrimKa Raum 131
€ 48,00 | 8 Termine | 8 ZStd.

(keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 03. September 2019«

Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. 808

Meike Hillrichs
Dienstag, 10.09.2019, 19-20 Uhr
VHS, GrimKa Raum 131
€ 48,00 | 8 Termine | 8 ZStd.

(keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 03. September 2019«

Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. 810 > Wochenendseminar

Tanja Gluschitz
Samstag, 26.10.2019, 10-13 Uhr
VHS, GrimKa Raum 131
€ 28,00 | 1 Termin | 4 UStd.

ggfs. zusätzl. Kosten bis zu € 6,00 für Verbrauchsmaterial sind im Kurs zu entrichten (keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 18. Oktober 2019«

Kurs-Nr. 812 > Wochenendseminar

Tanja Gluschitz
Samstag, 14.12.2019, 10-13 Uhr
VHS, GrimKa Raum 131
€ 28,00 | 1 Termin | 4 UStd.

ggfs. zusätzl. Kosten bis zu € 6,00 für Verbrauchsmaterial sind im Kurs zu entrichten (keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 06. Dezember 2019«

Kurs-Nr. 809 > Wochenendseminar

Tanja Gluschitz
Samstag, 21.09.2019, 10-13 Uhr
VHS, GrimKa Raum 131
€ 28,00 | 1 Termin | 4 UStd.

ggfs. zusätzl. Kosten bis zu € 6,00 für Verbrauchsmaterial sind im Kurs zu entrichten (keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 11. September 2019«

Kurs-Nr. 811 > Wochenendseminar

Tanja Gluschitz
Samstag, 23.11.2019, 10-13 Uhr
VHS, GrimKa Raum 131
€ 28,00 | 1 Termin | 4 UStd.

ggfs. zusätzl. Kosten bis zu € 6,00 für Verbrauchsmaterial sind im Kurs zu entrichten (keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 15. November 2019«

Hatha Yoga I (Anfänger u. Fortgeschrittene)

Kurs-Nr. 813

Hannelore Scharpen
Donnerstag, 12.09.2019, 19-20 Uhr
(auch am 17.10.2019 in den Herbstferien)
VHS, GrimKa Raum 131
€ 37,00 | 10 Termine | 10 ZStd.

(keine Ermäßigung)
maximal 15 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 05. September 2019«

Hatha Yoga II (Weiterführung)

Kurs-Nr. 814

Hannelore Scharpen
Donnerstag, 12.09.2019, 17:45-18:45 Uhr
(auch am 17.10.2019 in den Herbstferien)
VHS, GrimKa Raum 131
€ 37,00 | 10 Termine | 10 ZStd.

(keine Ermäßigung)
maximal 15 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 05. September 2019«

Yoga

Kurs-Nr. 815

Veronika Lösekrug
Dienstag, 10.09.2019, 16:15-17:30 Uhr
VHS, GrimKa Raum 131
€ 40,00 | 8 Termine | 10 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 9 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 03. September 2019«

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.

Kurs-Nr. 818

Stephanie Scheel
Mittwoch, 11.09.2019, 18-19:30 Uhr
VHS, GrimKa Raum 131
€ 60,00 | 10 Termine | 20 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 04. September 2019«

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

Kurs-Nr. 820

Annelise Grossart
Mittwoch, 04.09.2019, 18-19:30 Uhr
Yogastudio gut-gehn, Badehausallee 19 (EG), 27476 Cuxhaven
€ 84,00 | 12 Termine | 24 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 11 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 27. August 2019«

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: großes & kleines Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung u. warme Socken.

Kurs-Nr. 821

Stephanie Scheel
Montag, 09.09.2019, 18-19:30 Uhr
VHS, GrimKa Raum 131
€ 60,00 | 10 Termine | 20 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 02. September 2019«

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

Kurs-Nr. 822

Daniela Brütt
Donnerstag, 05.09.2019, 18-19:15 Uhr
Campingplatz Wattenlöper, Cuxhavenerer Str. 57, 27476 Cuxhaven
Treffpunkt: Anmeldung Campingplatz
€ 60,00 | 8 Termine | 10 ZStd.
maximal 10 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 29. August 2019«

Wenn vorhanden bitte Yogamatte mitbringen. Parkmöglichkeit umliegend gegen Parkgebühr; ab Nov. auf dem Gelände kostenfrei.

Yoga für Fortgeschrittene (Kurs Nr. 816 & 817)

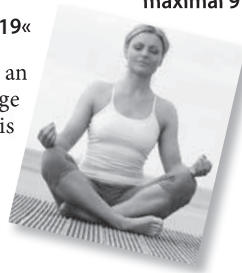
Kurs-Nr. 816

Veronika Lösekrug
Donnerstag, 12.09.2019, 18-19 Uhr
Waldorfschule (ehem. Deichschule)
€ 39,00 | 8 Termine | 8 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 9 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 05. September 2019«

Die Kurse 816 und 817 richten sich an TeilnehmerInnen, die bereits lange Yoga üben und ihre Übungspraxis vertiefen wollen.

Kurs-Nr. 817

Veronika Lösekrug
Donnerstag, 12.09.2019, 19:15-20:30 Uhr
Waldorfschule (ehem. Deichschule)
€ 47,00 | 8 Termine | 10 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 9 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 05. September 2019«



Yoga für den Rücken

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.

Kurs-Nr. 819

Annelise Grossart
Dienstag, 03.09.2019, 17-18:30 Uhr
Yogastudio gut-gehn, Badehausallee 19 (EG), 27476 Cuxhaven
€ 84,00 | 12 Termine | 24 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 11 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 27. August 2019«

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

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.

Yoga der Achtsamkeit – Yin Yoga

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. Wir können loslassen und werden achtsamer und gelassener im Alltag. Die Yogaübungen verlangen kein Streben nach Perfektion oder Leistung und sind so, dass jede/r sie leicht und nach ihren/seinen Möglichkeiten ausführen kann.

Faszienyoga

Faszien sind ein Gewebenetz in unserem Körper ohne Anfang und Ende. Sie prägen unser äußeres Erscheinungsbild und bestimmen unsere Leistungsfähigkeit. Sie stabilisieren, reagieren auf Impulse, sind zugleich fest und geschmeidig. Sie modellieren sich immer wieder neu.

Ein gut funktionierendes Faszien Netzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund und macht straff und beweglich.

In diesem Kurs werden wir die gesamten Faszienzüge aktivieren. Durch ausgewählte Asanas (Yogaübungen) bringen wir die Faszien mit federnden und schwingenden Bewegungen in Form. Faszienyoga sorgt für Geschmeidigkeit im Bindegewebe, kann Verspannungen lösen und ein völlig neues Körpergefühl entstehen lassen.

Nuad Thai – Einführung in die traditionelle Thai Yoga Massage (TYM) Lebendiges Training in Achtsamkeit und Mitgefühl

Die Ursprünge von 'Nuad Thai' – Thai Massage – liegen in den Traditionen des Yoga und gehen in die Zeit des Buddha vor ca. 2500 Jahren zurück. Danach durchzieht ein komplexes Netz von Energiekanälen (Sen) unseren Körper und gewährleistet bei guter Funktion die Versorgung aller vitalen Prozesse.

In der Massage regen wir diese Bahnen an und gleichen sie aus. Dabei kommen neben Drucktechniken – etwa durch Handballen oder Daumen – auch Dehnungen durch das Führen in individuell angepasste Yoga-Positionen zur Anwendung. Wir beginnen immer erdend bei den Füßen und schließen mit einer Kopf- und Gesichtsmassage ab, sprechen also immer das gesamte System an.

Teilnehmer/innen lernen an diesem Wochenende mit Elementen aus der traditionellen Thai-Yoga-Massage eine kleine Energie-Balancierung von ca. einer Stunde Dauer durchzuführen. Wir werden einige einfache Yoga- und Meditationsübungen einbinden – das Körperbewusstsein schulen und den Geist zur Ruhe bringen. Die Massage wird auf dem Boden am bekleideten Körper durchgeführt!

Taijiquan und Meditation

Taijiquan für Fortgeschrittene

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.



Meditation – die perfekte Gesundheitsförderung

Die Meditation ist in vieler Munde, teils als 'mentale Mucki-Bude' oder als Basis des fernöstlichen Glaubens. Diese Gedankenkonstrukte spielen hier keine Rolle. Sie können die Übungen als Balsam für die gestresste Seele und Erholung für den angespannten Körper nutzen.

Besonders Teilnehmende mit körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Migräne, Hautprobleme oder Immunschwäche nach längerer Erkrankung profitieren von regelmäßigen Meditationsübungen. Auch bei emotionalen Krisen, Alltagsorgen, Unruhe, Ängsten und Trauer werden Sie eine Besserung feststellen.

Fast alle Übungen wie Stille-Meditation, Geh-Meditation, Body-Scan, Mantra-Anleitung, leichte Qigong-Übungen und Klangschalen können wahlweise im Sitzen, Stehen oder Gehen stattfinden; somit können Sie mit körperlichen Handicaps teilnehmen.

Beachten Sie bitte, dass die derzeitigen VHS-Räumlichkeiten in der Grimershörm-Kaserne nicht barrierefrei zugänglich sind.

Stressabbau durch Achtsamkeit – Meditation

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. Herz und Geist kommen zur Ruhe und wir können den Kontakt zu uns selbst vertiefen. Erfahrene Meditierende und Anfänger sind gleichermaßen willkommen.

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

Stressabbau in Eigenregie

Häufig begegnet uns Stress und Überlastung sowohl privat als auch in der Berufswelt. Die dadurch entstehende Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Deshalb steigt unsere Bereitschaft, uns zu informieren und unseren eigenen Beitrag zur Verbesserung der individuellen Gesundheit zu leisten.

Das Tagesseminar stellt entsprechende Übungen für Körper, Geist und Seele aus verschiedenen Selbsthandlungssystemen vor, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu stärken. Die Übungen aus dem Bereich der TCM, des Yoga, des AT, der Meditation u.a. sind leicht in den beruflichen Alltag zu integrieren und führen zu mehr Lebensenergie und Lebensfreude.

Kurs-Nr. 823 > Wochenendseminar

Thomas Franke

Samstag, 16.11.2019, 11-18:30 Uhr

Sonntag, 17.11.2019, 10 -17 Uhr

VHS, GrimKa Raum 131

€ 63,00 | 2 Termin | 18 UStd.

(keine Ermäßigung)

»Anmeldung bis 8. November 2019«

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, warme Socken, Trinkwasser, Schreibzeug. Eine Pauschale von € 3,50 für ein Skript ist direkt an den Dozenten zu zahlen.

Für Wochenendseminare ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr. 824 > Wochenendseminar

Manfred Folkers

Samstag, 02.11.2019, 14:30-18 Uhr, incl. 30 Min. Kaffeepause

Sonntag, 03.11.2019, 9:30 -12:30 Uhr

VHS, GrimKa Raum 132

€ 36,00 | 2 Termine | 8 UStd. (keine

Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 25. Oktober 2019«

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 825

Sabine Brendeke-Gras

Freitag, 13.09.2019, 16:30-18 Uhr

Freitag, 27.09.2019, Freitag, 18.10.2019

Freitag, 08.11.2019, Freitag, 29.11.2019

jeweils 16:30-18 Uhr

VHS, GrimKa Raum 131

€ 30,00 | 5 Termine | 10 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 06. September 2019«

Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen Sie ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 826

Margaret Warnke

Donnerstag, 05.09.2019, 19-20:30 Uhr

VHS, GrimKa Raum 131

€ 76,80 | 12 Termine | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 29. August 2019«

Kurs-Nr. 827 > Wochenendseminar

Hartwig Bunn

Samstag, 21.09.2019, 9-16 Uhr

VHS, GrimKa Raum 132

€ 44,00 | 1 Termin | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

»Anmeldung bis 13. September 2019«

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Stop-persocken oder leichte Turnschuhe, und gegebenenfalls etwas zu schreiben mit, wenn Sie sich Notizen machen möchten.

Tai Chi Chuan & Qigong

incl. leichtem asiatischen Mittagessen, zubereitet von Randolph Schröder

Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 828

Susanne Pflugmacher
Samstag, 19.10.2019, 10:30-16 Uhr
VHS, GrimKa Raum 131
€ 45,50 | 1 Termin | 7 UStd.
(inkl. € 7,00 für Lebensmittelumlage)
(keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 11. Oktober 2019«

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Wolldecke oder Iso-Matte mitbringen.

Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 829

Susanne Pflugmacher
Samstag, 07.12.2019, 10:30-16 Uhr
VHS, GrimKa Raum 131
€ 45,50 | 1 Termin | 7 UStd.
(inkl. € 7,00 für Lebensmittelumlage)
(keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 29. November 2019«

Ausgeglichenheit. Wir erlernen Bewegungen aus der Übungsreihe – die '8 Brokaté'. Wir lernen mit einfachen Übungen das Qi (Lebensenergie) zu erfühlen. In der Mittagspause bietet Randolph Schröder (unser Koch-Dozent) ein leichtes, schmackhaftes Essen – für das körperliche Wohlbefinden – an.

Tai Chi Chuan – in diesem Kurs erlernen wir wichtige Grundbewegungen aus dem Tai Chi Chuan der 24er-Form. Die Bewegungen regen den Kreislauf und die Durchblutung an, außerdem wird die Stabilität und die Konzentration verbessert.

Qigong kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Bewegungen zielen auf die Kräftigung der einzelnen Organe hin und führen generell zu innerer Ruhe und

Gymnastik, Karate

Kurs-Nr. 830

Monika Nowatzky
Mittwoch, 04.09.2019, 9:30-10:30 Uhr
VHS, GrimKa Raum 131
€ 56,00 | 14 Termine | 14 ZStd. (keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 28. August 2019«

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

Kurs-Nr. 831

Lutz Fißler
Donnerstag, 05.09.2019, 18:30-20:45 Uhr
Donnerstags, 26.09.2019, 24.10.2019, 07.11.2019,
14.11.2019, 21.11.2019, jeweils 18:30-20:45 Uhr
Süderwischschule, Turnhalle, Pommernstr. 74, 27474 Cuxhaven
€ 81,00 | 6 Termine | 18 UStd. (keine Ermäßigung)
maximal 25 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 29. August 2019«

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen..

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.

Lungensport unter Anleitung Informationsveranstaltung

Lungensport macht fit zum Atmen! In dieser Veranstaltung können Menschen mit Erkrankungen der Lunge (COPD, Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Lungenemphysem, nach Lungenoperationen) unter Anleitung eines erfahrenen Übungsleiters diesen speziellen Sport kennenlernen.

Lungensport ist speziell für Personen mit Atemwegserkrankungen entwickelt worden, um durch eine gezielte körperliche Belastung die Folgen der Erkrankung zu lindern bzw. zu überwinden.

Kurs-Nr. 832

Monika Nowatzky
Samstag, 07.09.2019, 7-7:45 Uhr
Hallenbad Beethovenallee
€ 49,40 | 13 Termine | 13 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 22 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 31. August 2019«

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

Cordula Clausen
Dienstag, 10.09.2019, 12-14 Uhr
Dienstag, 01.10.2019, 12-14 Uhr
Dienstag, 04.11.2019, 12-14 Uhr
Dienstag, 03.12.2019, 12-14 Uhr
Sole-Therme Otterndorf, Goethestraße 12, 21762 Otterndorf
€ 110,00 ab 7 TN, € 85,00 bei 10-12 TN | 4 Termine | 8 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 03. September 2019«

Bitte einen Badeanzug mitbringen. Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich.

AquaRelax – Tiefenentspannung im körperwarmen Wasser für Frauen

Frauen neigen oft zur Übernahme von zu viel Verantwortung für andere und zu wenig für sich selbst und verausgaben sich so oft als Mutter, Berufstätige und Partnerin, ... Dem vorzubeugen soll dieser Kurs dienen. Diese Auszeit dient Frauen dazu, den inneren Haushalt in Ordnung zu bringen. Beim AquaRelax werden Massagegriffe, Akupressurpunkte, Dehnungen, Shiatsu-Griffe und Gelenkmobilisation unterrichtet. Diese Methode bewirkt eine Tiefenentspannung für das vegetative Nervensystem und Lockerung verspannter Muskulatur und ist ein Erlebnis im Element der Schwerelosigkeit.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** ♦ Verwendungszweck: **24800618**

Konto: **Stadtparkasse Cuxhaven**
IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584**

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.

Kurs-Nr. 834

Sabine Lenz-Breuer
Montag, 02.09.2019, 19:30-20:30 Uhr
Lichtenberg-Gymnasium
€ 44,00 | 13 Termine | 13 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 40 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 26. August 2019«

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Decke und bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. 835

Sabine Lenz-Breuer
Montag, 02.09.2019, 20:45-21:45 Uhr
Lichtenberg-Gymnasium
€ 44,00 | 13 Termine | 13 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 40 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 26. August 2019«

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Decke und bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. 836

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 03.09.2019, 8:30-9:30 Uhr
Kleine Hermann-Allmers-Halle,
Hermann-Allmers-Straße 4a,
27472 Cuxhaven.
€ 44,00 | 13 Termine | 13 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 20 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 27. August 2019«

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Decke und bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. 837

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 03.09.2019, 11-12 Uhr
Kleine Hermann-Allmers-Halle,
Hermann-Allmers-Straße 4a,
27472 Cuxhaven.
€ 44,00 | 13 Termine | 13 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 21 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 27. August 2019«

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Decke und bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. 838

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 03.09.2019, 9:45-10:45 Uhr
Kleine Hermann-Allmers-Halle,
Hermann-Allmers-Straße 4a,
27472 Cuxhaven.
€ 44,00 | 13 Termine | 13 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 22 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 27. August 2019«

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Decke und bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. 839

Alfred Nesper
Mittwoch, 18.09.2019, 18:00-19:15 Uhr
Amandus-Abendroth Halle,
Abendrothstr. 10, 27474 Cuxhaven
€ 40,00 | 8 Termine | 10 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 20 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 11. September 2019«

Bitte mitbringen: feste Sportbekleidung. Alter: ab 15 Jahre. Den Halleneingang finden Sie auf der Seite des Schulhofs des AAG.



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 Bauchmuskulaturgymnastik – 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.

Nicht zufrieden mit uns?

Dann lassen Sie es uns bitte wissen! Ihre Anregungen und Kritik sind uns wichtig.

Praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Notfall

Kooperation mit Shotokan Karate Cuxhaven e.V.

Dieser Kurs vermittelt physische und psychische Aspekte des Karate zur Selbstverteidigung. Sie üben vorbeugende Methoden, mit deren Hilfe Sie gefährliche Situationen vermeiden, und lernen, wie Sie durch selbstbewusstes Auftreten kritische konfrontative Situationen entschärfen können. Und schließlich bekommen Sie Verhaltensanleitungen für den Fall, dass Ihnen tatsächlich Gewalt droht.

Kochen & Backen

Küchen-Klassiker aus aller Welt

Kurs-Nr. 840 ▶ Wochenendseminar

Randolf Schröder

Samstag, 28.09.2019, 13:30-18:15 Uhr

Abendrothschule, Abendrothstr. 20, 27472 Cuxhaven

€ 28,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 10,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 20. September 2019«

Leckere Klassiker aus aller Welt, z.B. Brasilianischer Pfeffertopf mit Bohnen, Lammfilet nach französischer Art in Blätterteig, gegrilltes Hühnerfilet 'Kentucky-Style', dazu ein gemischtes Kartoffelpüree und Karotten in Apfelsaft karamelisiert. Zum Dessert reichen wir Limettenkuchen mit Pistazienguss.

Exklusive orientalische Küche

Kurs-Nr. 841 ▶ Wochenendseminar

Randolf Schröder

Samstag, 16.11.2019, 13:30-18:15 Uhr

Abendrothschule, Abendrothstr. 20, 27472 Cuxhaven

€ 28,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 10,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 08. November 2019«

Der Orient bietet eine Reihe exklusiver Speisen an. Gemüsesalat mit gerösteten Mandeln, Horissa-Huhn auf Tomaten-Paprika-Gemüse, gebratener Fisch auf Dattel-Tomaten-Couscous. Gemüse-Hack-Frikadellen in Aprikosen-Dipp. Als Dessert genießen wir zum Abschluss Mandelkuchen (ohne Mehl) mit Orangensirup.

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 **Abmeldefrist 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.

Indisch Kochen

Kurs-Nr. 842

Harjit-Singh Peters

Mittwoch, 23.10.2019, 18-21:45 Uhr

Abendrothschule, Abendrothstr. 20, 27472 Cuxhaven

€ 25,00 | 1 Termin | 5 UStd. (inkl. € 10,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 13 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 16. Oktober 2019«

Bitte bringen Sie Restbehälter, Getränke und eine Schürze mit.

Lernen Sie die abwechslungsreiche indische Küche kennen und kochen Sie mit Ingwer und Kurkuma (Haladi), Gewürze, die bekannt für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften sind. In der original indischen Küche bereiten wir zu: Spinat mit Hühnchen, Khema Matar (Schweinehack mit Erbsen), Kichererbsen-Curry, Reis, Naan-Brote und als Nachtisch Quark mit Obst.

Aus Kostengründen verschickt die VHS in der Regel **keine Anmeldebestätigung**

Vegetarische indische Küche

Kurs-Nr. 843

Harjit-Singh Peters

Mittwoch, 11.12.2019, 18-21:45 Uhr

Abendrothschule, Abendrothstr. 20, 27472 Cuxhaven

€ 25,00 | 1 Termin | 5 UStd. (inkl. € 10,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 13 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 04. Dezember 2019«

Bitte bringen Sie Restbehälter, Getränke und eine Schürze mit.

Lernen Sie mit der indischen Küche, dass wir nicht immer Fleisch benötigen, um ein leckeres Gericht zu zaubern. Wir genießen eine vegetarische Küche mit Kichererbsen-Curry, Gemüse-Curry, Chana Dhal (Linsen), Reis, Naan-Brot und einem leckeren Nachtisch aus Quark mit Obst.

Köstlicher Herbst

Kurs-Nr. 844 ▶ Wochenendseminar

Randolf Schröder

Samstag, 23.11.2019, 13:45-18:15 Uhr

Abendrothschule, Abendrothstr. 20, 27472 Cuxhaven

€ 28,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 10,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 15. November 2019«

Es ist kühl geworden, weshalb wir uns wärmende Speisen zubereiten: Kartoffel-Kürbis in Curry-Kokos-Sauce, pikantes Hühnergulasch in Kichererbsen, gefüllte Paprikaschoten gratiniert, Schweinefilet in Apfel-Sherry-Sauce, gebratenes Fladenbrot und Äpfel in Weißwein mit gerösteten Mandeln und Vanillesahne.

Neues an Vollkornbrot – Vollkornbrötchen

Kurs-Nr. 845

Bernd Röse

Donnerstag, 07.11.2019, 17-21:30 Uhr

Abendrothschule, Abendrothstr. 20, 27472 Cuxhaven

€ 35,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 17,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 31. Oktober 2019«

Bitte bringen Sie Aufbewahrungsbehälter mit.

In diesem ganz neuen Vollkornkurs von Bäckermeister Jonny werden Rezepte gebacken aus Vollkornschrot vom Roggen, Weizen und Dinkel: Korn an Korn, Walliser-Roggenvollkornbrot, dunkles Malz-Roggenvollkornbrot mit Sirup, Vollkornbrötchen, Vollkornfladen und Dinkelvollkorn-Knäckebrot.

Gezeigt werden die dafür benötigten Natursauerteige. Sie lernen, den Teig selber zu kneten und die Teigführung zu beherrschen.

Gebacken wird im normalen Küchenbackofen, geknetet nur mit einem Küchenhandmixer. Alles ohne künstliche Backmittel.

Tarte & Quiche

Kurs-Nr. 846

Bernd Röse

Donnerstag, 21.11.2019, 17-21:30 Uhr

Abendrothschule, Abendrothstr. 20, 27472 Cuxhaven

€ 36,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 18,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 14. November 2019«

Bitte bringen Sie Aufbewahrungsbehälter mit.

Köstliche süße und herzhaftere Rezepte für Tarte und Quiche aus der französischen Küche. Wir stellen diese himmlischen Gebäcke mit speziellen Teigen aus süßem und salzigem Mürbeteig sowie würzigem Hefeteig und Blätterteig her: süße Tarte wie Tarte Tartin, Tarte au Chocolat, Mandel Tarte u.a., deftige Quiche wie Lothringer Käse Quiche, Quiche Lorraine, Rosenkohl Quiche und mehr.

Viele der Gebäcke lassen sich sehr gut vorbereiten für ein gemütliches Zusammensein.

Textiles Gestalten

Zuschneiden und Nähen

Kurs-Nr. 850 ▶ **Wochenendseminar**

Darinka Brauer, Sylvia Reinhard
 Montag, 30.09.2019, 17:30-20:30 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 138
 € 84,00 | 7 Termine | 21 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 23. September 2019«

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.

Arbeitskreis Nähen

Kurs-Nr. 851 ▶ **Wochenendseminar**

Sylvia Reinhard
 Samstag, 07.09.2019, 13-18 Uhr
 1x monatlich nach Absprache
 VHS, GrimKa Raum 138
 4 Termine | 20 ZStd.
 »Anmeldung bis 31. August 2019«
 TeilnehmerInnen der bisherigen Nähkurse treffen sich hier und nähen in eigener Regie.

'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 bis ca. 17.15 Uhr statt. Da das VHS-Gebäude in der Abendrothstraße derzeit saniert wird, finden die Veranstaltungen, wenn nicht anders angegeben, **im Veranstaltungszentrum im Bürgerbahnhof** statt. Bitte entnehmen Sie dazu auch die Informationen in der lokalen Presse. Sprechstunden nach Vereinbarung. Kostenbeitrag: € 4,00 pro Termin des 'Treffpunkt Spätlese'.

Im zweiten Halbjahr 2019 geht es um Spurensuche. Unter dem Titel "Nachgefragt – nachgedacht" werden wir gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen.

Veranstaltungen des 'Treffpunkt Spätlese' August 2019 – Januar 2020

August 2019

Donnerstag, 15.08.2019, 15 Uhr
Cuxhaven blüht auf
 Referent: Frank Utecht, NABU Cuxhaven

September 2019

Donnerstag, 19.09.2019, 15 Uhr
Jenseits liegt Afrika – Frauensolidarität mit Frauen in Burkina Faso
 Referentin: Kathrin Seyfahrt

Oktober 2019

Donnerstag, 17.10.2019, 15 Uhr
Steuermann halt die Wacht – Gefahren der Seefahrt heute
 Referent: Martin Struwe, Seemannsmission, Cuxhaven

November 2019

Donnerstag, 21.11.2019, 15 Uhr
Plattsackers – Sprache ist Heimat
 Referent: Reiner Frericks, Cuxhaven

Dezember 2019

Donnerstag, 05.12.2019, 12-16 Uhr
Adventsfeier mit Grünkohlessen, Geschichten und Liedern zur Advents- und Weihnachtszeit

Januar 2020

Donnerstag, 16.01.2020, 15 Uhr
Cuxhaven – eine historische Bilderreise
 Berichte zur Ausstellung im Museum
Windstärke 10
 Referent: Dr. Jan-A. Bühner, Cuxhaven

EDV-Kurse für Senioren, siehe Seite 31

Fahrten des 'Treffpunkt Spätlese'

Wichtige Reiseinformationen

Wir freuen uns, Ihnen auch in diesem Halbjahr wieder interessante Tages- und Mehrtagesfahrten anbieten zu können. Alle Reisen finden im komfortablen Reisebus statt und werden von **Inge Bühner** als **Reiseleiterin** begleitet. Die Ziele sind barrierefrei ausgewählt, Rollatoren können mitgenommen werden. Die Ausflüge sollen Sie nicht überanstrengen, Ihnen Freude machen und gleichzeitig Wissen vermitteln. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Wünsche und Anregungen haben.

Abfahrts- und Rückkehrort sowie die genannten **Zeiten** (sofern nicht anders angegeben) beziehen sich auf den **Zentralen Omnibus-Bahnhof (am Bahnhof) Cuxhaven**. **Zustiegsmöglichkeiten: Brahmstraße/Ecke Regerstraße, je nach Fahrtroute auch in Altenbruch und Otterndorf, bzw. Altenwalde**. Andere Haltestellen und Zeiten bitte anfragen unter Tel. 04721-437881 (Inge Bühner).

Tagesfahrten können bar im Bus bezahlt werden.

Wir bitten um rechtzeitige Abmeldung, falls Sie die Fahrt nicht antreten können.

Die Kosten für die Mehrtagesfahrten sind nach Rechnungserhalt auf das angegebene Konto zu überweisen:

Mit Ihrer Überweisung bei Mehrtagesfahrten, bzw. Ihrer Anmeldung, gilt Ihre Fahrt als bestätigt. Abmeldungen für Mehrtagesfahrten sind bis 10 Tage vor Reiseantritt möglich. Bei späterer Abmeldung müssen wir uns vorbehalten eine Ausfallgebühr zu berechnen. Es gelten die Fahrten- bzw. Reisebedingungen des Reiseveranstalters (CUXLINER GmbH); die VHS tritt nur als Vermittler dieser Fahrten/Reisen auf. Gerne senden wir Ihnen die schriftlichen Reisebedingungen zu. Sie können ebenfalls eine Reiserücktrittversicherung abschließen, wir informieren Sie gern.

Heidefahrt von Hanstedt nach Undeloh

Im August ist die Zeit der Heideblüte, eine einzigartige Kulturlandschaft, über deren Entstehung Sie auf dieser Fahrt erfahren werden. Nach dem Mittagessen in einem Heidegasthof folgt eine Kutschfahrt über den „Töps“, eine Heidehochfläche (ca. 100 m über N.N.), die mit Schafstall und Bienenzäunen zum Naturschutzgebiet Lüneburger Heide gehört. Den Abschluss der Fahrt bildet die Besichtigung der St. Magalenenkapelle (ca. 1188) in Undeloh und das Kaffeetrinken mit einem Stück Buchweizentorte.

Kurs-Nr. S31 ▶ Tagesfahrt

Donnerstag, 23.08.2019
Abfahrt Cuxhaven 8:15 Uhr
Rückkehr Cuxhaven 20:00 Uhr
Preis pro Pers. € 59,00
 inkl. Mittagessen, Kutschfahrt, Kaffeetrinken, Reiseleitung

