

Ein Sommer der Sinne am Edersee 2017

Veranstaltungsreihe der
Kreisvolkshochschule
Waldeck-Frankenberg

HERZLICH WILLKOMMEN

zur Veranstaltungsreihe der Kreisvolkshochschule
Waldeck-Frankenberg:

Ein Sommer der Sinne

Wir laden Sie mit Themen aus den Bereichen Kultur
und Gesundheit zu besonderen Orten am Ufer des
Edersees ein.

Die Veranstaltungshäuser, das Seminarzentrum
„fünfseenblick“ in Bringhausen und das
„Strandhaus No. 12“ in Waldeck bieten
ideale Möglichkeiten zum Begegnen, Innehalten,
schöpferischen Tun, Entspannen und Entdecken.

Anmeldungen

Kreisvolkshochschule Waldeck-Frankenberg:
Telefon: 06451 7286-0 oder 05631 9773-0
Mail: info@vhs-waldeck-frankenber.de
Online: www.vhs-waldeck-frankenber.de

Anmeldeschluss verpasst?

Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch
Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch
kurzfristig Anmeldungen an.

Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt!

Bei allen Veranstaltungen besteht die Möglichkeit,
am Veranstaltungsort Getränke und Mahlzeiten
einzunehmen. Die Kosten dafür müssen Sie vor Ort
entrichten.



Kurs-Nr.: 71-1070003

"Jetzt ist es aber genug"

Gut und wirkungsvoll abgrenzen

Können Sie sich gut abgrenzen? Oder haben Sie oft
das Gefühl, anderen mehr zu geben, als Sie eigent-
lich möchten? Fällt es Ihnen schwer, Wünsche abzu-
schlagen und "Nein" zu sagen und "hadern" dann mit
dem, was ist und können nicht aufhören, sich Gedan-
ken zu machen? All dies wird dadurch beeinflusst, wie
gut Sie sich nach außen und innen abgrenzen kön-
nen. In diesem Seminar geht es um die Vorausset-
zungen und die entscheidenden Faktoren von gelin-
gendem Abgrenzen. Dazu gehört es, die eigenen
Grenzen zu erkennen und zu vertreten und die dazu
ablaufenden Prozesse nach innen gut zu gestalten,
um die eigenen Grenzen konkret achten zu können.
Das Seminar gibt Denkanstöße und vermittelt neue
Möglichkeiten, sich wirkungsvoll abzugrenzen. Eine
problemorientierte Haltung wird explizit nicht verfolgt.
Daher ist das Seminar nicht geeignet für Menschen,
die ihre Themen mit einem therapeutischen Hinter-
grund verbinden.

Matthias Gaenger, 0561 50399964

**Bringhausen, Seminarzentrum fünfseenblick,
Kurstr. 4**

Mittwoch, 28. Juni, 09.30 bis 17.00 Uhr
Donnerstag, 29. Juni, 09.00 bis 13.00 Uhr
14 UStd., 2 Tage, 56,40 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 14. Juni

Kurs-Nr.: 71-1071201

Gesundheitsfaktor: Achtsamkeit Tagesseminar

Durch Achtsamkeit nehmen wir Anspannung früh
wahr und können sie auflösen, bevor sie zu schmerz-
haften Verspannungen wird. Nachgewiesene Wirkun-
gen eines Achtsamkeitstrainings sind Stressreduzie-
rung, bessere Gedächtnisleistung, schnellere Reakti-
onszeiten, Stärkung des Immunsystems und Förde-
rung der Schlafqualität. Progressive Muskel-
Relaxation nach Jacobson trainiert unsere natürliche
Fähigkeit, leicht und schnell von Anspannung zu Ent-
spannung umzuschalten. Im Kurs lernen und trainie-
ren Sie unter Anleitung Übungen, die nahezu überall
und an jedem Arbeitsplatz durchführbar sind. Zur
Vertiefung und Nachhaltigkeit haben Sie nach diesem

Kurs die Möglichkeit einer anschließenden Online-Begleitung, wo Sie zusätzliche Achtsamkeitsimpulse erhalten können.

Monika Simshäuser, 05623 2158
Bringhausen, Seminarzentrum fünfseeblick, Kurstr. 4

Dienstag, 18. Juli, 09.30 bis 17.00 Uhr
8 UStd., 1 Tag, 37,80 Euro
Anmeldung bei der vhs bis zum 4. Juli

Kurs-Nr.: 71-2054200

Zeichenkurs - sehen lernen

In diesem Zeichenkurs erhalten Sie Anleitung und Tipps, um leichte Übungen für das Zusammenspiel von Auge, Gehirn und Hand auszuprobieren. Voraussetzung für das Zeichnen ist es, sehen zu lernen, und den Kopf auszuschalten. Die Aussage „Ich kann nicht malen“ ist eine häufige Reaktion bei den meisten Erwachsenen, weil Blockaden entstanden sind. Im Kurs werden Übungen gezeigt, mit denen man diese Blockaden auflösen kann. Es kommt auf die Betrachtung an, Details, Feinheiten und das Gesamte in einen gestalterischen Zusammenhang zu bringen, um sich zeichnerisch der Komposition zu nähern. Es besteht die Möglichkeit, Stillleben zu zeichnen oder Schmuck nach historischen Vorlagen. Jeder kann malen! Im Anschluss an die Übungen lese ich während des Zeichnens Kurzgeschichten.

Ein kleiner Spaziergang trägt zur Entspannung der Augen bei. Bleistifte und Papier stehen zur Verfügung.

Berit Åkeson, 0177 7109743

Waldeck, Strandhaus No. 12, Ederseerandstr. 8

Mittwoch, 23. Aug., 13.00 bis 18.00 Uhr
6 UStd., 1 Tag, 35,80 Euro
Anmeldung bei der vhs bis zum 16. August

Kurs-Nr.: 71-2082001

Lieder & Singspiele zum Sommer

An einem wunderschönen Ort sind Sie eingeladen, sich in Verbindung mit Ihrer Stimme, Ihrem Körper und der Gruppe etwas Gutes zu tun. Begonnen wird mit einem auflockernden, wohltuenden Warm-up. Reichlich Zeit gibt es dann für einfache Lieder aus aller Welt und das ein oder andere Singspiel. In Ruhe

oder Bewegung. Getragen wird das Ganze vom Thema Sommer und dessen Qualitäten: Fülle, Weite, Schönheit, Leichtigkeit. Die Angebote werden auf die Gruppe abgestimmt. Alle Stimmen - mit oder ohne Vorerfahrung - sind willkommen! Weitere Infos unter www.gutzeit4you.de

Ulrike Gutzeit, 0176 99044535

Bringhausen, Seminarzentrum fünfseeblick, Kurstr. 4

Sonntag, 18. Juni, 13.00 bis 17.30 Uhr
5 UStd., 1 Tag, 28,50 Euro
Anmeldung bei der vhs bis zum 7. Juni

Kurs-Nr.: 71-2093320

Meditative und schwungvolle Tänze aus Israel

So verschieden wie die Menschen in Israel sind es auch ihre Tänze: mal schwungvoll und mitreißend, freudig und humorvoll, mal innig und gefühlvoll. Der Bogen spannt sich von leichtfüßigen, anmutigen Tänzen über getanzte Psalmen und humorvolle chassidische Tänze bis hin zu den feurigen, kraftvollen Debkas. Durch die Tänze kann ein Stück jüdischer Kultur lebendig erlebt werden.

Barbara Küpfer, 06457 8986722

Bringhausen, Seminarzentrum fünfseeblick, Kurstr. 4

Mittwoch, 26. Juli, 11.00 bis 17.00 Uhr
7 UStd., 1 Tag, 28,20 Euro
Anmeldung bei der vhs bis zum 19. Juli

Kurs-Nr.: 71-2112100

Edersee "fotogen"

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die gerne kreativ sind und fotografieren, aber im Alltag einfach keine Zeit dazu finden. Hier haben Sie die Möglichkeit, an einer schönen Location, dem Edersee, im Austausch mit anderen kreativen Menschen sich Zeit zu nehmen und entspannt den See mit der Kamera zu erkunden. Sie bringen bitte Ihre eigene Kamera mit. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Fotografie gibt es viele Tipps und Tricks vom Profi.

Stephanie Sulz-Stolle, 05621 8050013

Waldeck, Strandhaus No. 12, Ederseerandstr. 8

Sonntag, 9. Juli, 12.00 bis 15.00 Uhr

4 UStd., 1 Tag, 23,90 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 30. Juni

Kurs-Nr.: 71-2121100

Mosaik-Schnupperkurs

Nach einem einführenden Bildervortrag lernen Sie unter fachkundiger Anleitung ein Bild in Mosaiktechnik zu gestalten. So erhalten Sie einen ersten Eindruck vom Umgang mit Mosaik und dem Spiel mit den Farben. Interessante Informationen finden Sie unter www.mosaikworkshop.de. Die Materialkosten in Höhe von 10,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Anja Meier-Schirra, 05621 966953

Waldeck, Strandhaus No. 12, Ederseerandstr. 8

Mittwoch, 26. Juli, 16.00 bis 20.30 Uhr
6 UStd., 1 Tag, 40,80 Euro
Anmeldung bei der vhs bis zum 18. Juli

Kurs-Nr.: 71-2122205

Kunststück für den Garten

Dieses Kunststück wird aus trockenen Materialien gearbeitet und mit einer filigranen Eisenkugel versehen. So werden trockene Materialien wie Kakao, Schwemmholz, Palmenrinde und anderes auf einen Stab gesetzt. Eine selbst gefertigte filigrane Kugel aus Eisendraht lockert das Ganze auf. Wehende Bänder, hängende Muscheln oder Schneckenhäuser bringen Bewegung und Leben in den Garten. Für jeden, der gerne Rostiges im Garten mag ... ! Eine Materialpauschale ist in der Kursgebühr enthalten.

Cornelia Frey-Borkens, 02133 73665

Waldeck, Strandhaus No. 12, Ederseerandstr. 8

Mittwoch, 17. Mai, 15.00 bis 18.00 Uhr
4 UStd., 1 Tag, 41,90 Euro
Anmeldung bei der vhs bis zum 10. Mai

Kurs-Nr.: 71-3012399

Achtsamkeit und Yoga Tagesseminar

Dieser Tag bietet die Möglichkeit, beim gemeinsamen Praktizieren von meditativem achtsamem Yoga bei sich selbst anzukommen. Achtsamkeit ist ein wesentlicher Bestandteil des Yoga. Bei den Körperübungen, den Atemübungen und der Meditation ist sie der

Schlüssel zu mehr Lebensqualität. So ist das bewusste Spüren des Atems und des Körpers wie ein Anker, der uns mit dem gegenwärtigen Augenblick verbindet. Idealerweise ist eine Yoga-Stunde eine Phase der durchgehenden Achtsamkeit, eine Phase des "Hier und Jetzt". Bei der Achtsamkeit geht es um eine innere Haltung, die nicht bewertend ist und von Weite, Offenheit, Akzeptanz, Mitgefühl und Wohlwollen geprägt ist. Eine achtsame innere Haltung gibt Selbstvertrauen, Gelassenheit und innere Ruhe und ermöglicht einen sorgfältigen Umgang mit uns selbst und anderen.

Nellie Kleinewillinghöfer, 06451 717126

Bringhausen, Seminarzentrum fünfseenblick, Kurstr. 4

Donnerstag, 6. Juli, 09.30 bis 17.00 Uhr
8 UStd., 1 Tag, 37,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 22. Juni

Kurs-Nr.: 71-3012416

Detox mit Yin und Yang Yoga

Detox Yoga ist ein sanfter Weg, den Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken. An diesem Tag lernen Sie ganz praktisch, wie Sie Körper, Geist und Seele durch Atemübungen, Faszienyoga, Selbstmassagen und Meditationen entschlacken können. Yin Yoga Übungen wirken unterstützend für eine gesunde Ausstrahlung und einen geschmeidigen Körper. Yang Yoga Übungen führen zu mehr Energie und Muskelkraft. Eine gesunde Ernährung ist die Basis für das allgemeine Wohlbefinden. Der Workshop ist sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für Geübte geeignet.

Julia Figge, 0176 34812850

Bringhausen, Seminarzentrum fünfseenblick, Kurstr. 4

Mittwoch, 23. Aug., 09.30 bis 17.00 Uhr
8 UStd., 1 Tag, 37,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 9. August

Kurs-Nr.: 71-3012411

Yin und Yang Yoga Stabilität und Leichtigkeit

Patanjali, der "Vater des Yoga", sagt in seinen Yoga-Sutren: "Eine Yogahaltung sollte gleichzeitig stabil und leicht sein."

In jeder Yogastunde dehnen und kräftigen wir unseren Körper in den Asanas.

Durch eine Ausgewogenheit von Stabilität und Leichtigkeit bleiben wir im Gleichgewicht und unser Selbstheilungssystem kann funktionieren. Sind wir gesund in unserem Körper, gibt es unserem Geist mehr Leichtigkeit. Wir haben an diesem Tag mehr Zeit als in den Yogastunden zu üben, wie wir mehr Kraft und Kontrolle in die Yogapraxis bringen können, welche Muskeln aktiviert werden für mehr Stabilität und Schutz. Im zweiten Teil werden wir durch Yin Yoga den Körper achtsam dehnen, indem bestimmte Yogastellungen länger gehalten werden. Dabei können die aktivierten Muskeln wieder entspannen, weil wir stimulierende Dehnungsreize in unser Faszienewebe geben. Nur im Zusammenspiel von Muskel und Faszie entsteht Elastizität und damit Leichtigkeit. Yin Yoga ist ein sehr ruhiger und meditativer Übungsstil, der uns wiederum Raum gibt, sich unsere geistigen Aktivitäten genauer anzuschauen.

Zum Abschluss wird mit Yoga Nidra, dem "Schlaf des Yogi", entspannt. Eine Tiefenentspannung, die zur Ruhe kommen lässt, den Körper harmonisiert und alle Selbstheilungskräfte mobilisiert.

Sina Elke von Berlepsch, 05635 7849935

Bringhausen, Seminarzentrum fünfseenblick, Kurstr. 4

Donnerstag, 10. Aug., 09.30 bis 17.00 Uhr
8 UStd., 1 Tag, 37,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 27. Juli

Kurs-Nr.: 71-3012415

Yogatag - Faszientraining mit Yoga Ein Tag zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen

Am Vormittag üben wir kraftvolle und dynamische Techniken, um das Bindegewebsnetzwerk (Faszien) geschmeidig und elastisch zu machen. Yogahaltungen, impulsgebende Atmung und dreidimensionale Dehn- und Federspannung schaffen Weite und Offenheit in Kombination mit innerer Zentriertheit. Sie erleben Leichtigkeit und Wohlbefinden.

Nach der Mittagspause werden Sie beim "Yin Yoga" loslassen, entspannen und neue Energie tanken. Yin Yoga ist geprägt von Ruhe und Reflexion - eine meditative, heilende Innenschau, ein Geschehenlassen. Die Positionen werden ohne oder mit geringer Muskelkraft länger gehalten. In dieser stillen Haltung verweilen Sie und genießen, um dann mit neuer Energie aufzutauchen.

Der Workshop ist sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für Geübte geeignet.

Julia Figge, 0176 34812850

Bringhausen, Seminarzentrum fünfseenblick, Kurstr. 4

Dienstag, 22. Aug., 09.30 bis 17.00 Uhr
9 UStd., 1 Tag, 37,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 8. August

Kurs-Nr.: 71-3013398

Taijiquan und Qigong - Der Weg zu Gesundheit und Entspannung Tageskurs

Taijiquan ist eine chinesische innere Kampfkunst, die heutzutage meist zur Gesunderhaltung genutzt wird. Qi Gong bedeutet Energiearbeit und gehört unweigerlich zum Taiji Training dazu.

Diese Energie, die Ihre ureigene Energie ist, können Sie durch die Übungen spüren und wahrnehmen. Sie können sie durch die langsamen und fließenden Bewegungen wieder in Fluss bringen, sodass sich Ruhe und Entspannung einstellen können.

Durch die typischen Körperhaltungen im Taiji wird die Wirbelsäule entspannt, sodass sich Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich in Wohlgefallen auflösen können.

Hierzu lernen Sie einfache Basisübungen des Daoistischen Yoga, Meditationen, Atemübungen, bewegte Übungen, um in Fluss zu kommen und Motorik und Koordination zu schulen, sich zu bewegen wie das Wasser oder ein Drache.

Bei schönem Wetter üben wir draußen, da das Üben in der Natur einen ganz besonderen Reiz ausmacht.

Isa Rössner, 0170 3557973

Bringhausen, Seminarzentrum fünfseenblick, Kurstr. 4

Dienstag, 27. Juni, 09.30 bis 17.00 Uhr
8 UStd., 1 Tag, 37,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 13. Juni

Kurs-Nr.: 71-3015600

Tageskurs:

Ätherische Öle als Wegbegleiter Ein Entspannungstag für die Sinne

Pflanzen sind schon immer wertvolle Wegbegleiter des Menschen gewesen.

Sie stellen uns Nahrung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene zur Verfügung.

Tauchen Sie ein an diesem Tag in die Welt der Düfte.

Diese sprechen unsere Sinne

auf vielfältige Weise an: z. B. erfrischend, belebend, erdend, kühlend, entspannend.

Ätherische Öle bereichern unseren Alltag, steigern die Lebensqualität und bringen

uns in Kontakt mit unseren Gefühlen.

In den Entspannungsiseln mit Klang, die über den Tag verteilt sind, ist Zeit und Raum, um der Wirkung der pflanzlichen Öle im Körper nachzuspüren und diese zu vertiefen.

Lernen Sie Düfte als freundliche und liebevolle Wegweiser kennen.

Dr. Claudia Kräling, 02981 6981

**Bringhausen, Seminarzentrum fünfseenblick,
Kurstr. 4**

Mittwoch, 2. Aug., 10.00 bis 17.15 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 47,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 19. Juli

Kurs-Nr.: 71-3022398

Bewegt entspannen - entspannt bewegen Tageskurs

Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen und Nervosität sind häufig die Folgen eines hektischen Berufs- und Alltagslebens. Wir sind nicht mehr in der Balance und ständig unter Anspannung.

Verschiedene Bewegungstechniken, mal entspannt, mal dynamisch, sollen helfen, die ungesunde Spannung in unserem Körper abzubauen und uns zu einem gesunden Verhältnis von Anspannung und Entspannung zu führen.

Silke Watzlawik, 02984 8561

Bringhausen, Seminarzentrum fünfseenblick, Kurstr. 4

Dienstag, 11. Juli, 10.00 bis 17.00 Uhr

Mittwoch, 12. Juli, 10.00 bis 12.15 Uhr

10 UStd., 2 Tage, 54,70 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 26. Juni

Kurs-Nr.: 71-3042112

Stressmanagement für Alleinerziehende Tageskurs

Eine Vielzahl an Aufgaben lastet auf den Schultern alleinerziehender Männer und Frauen. Kinder, Beruf, Haushalt und vieles mehr müssen unter einen Hut gebracht werden. Trägt einer die Verantwortung und die Belastungen allein, kann dies schnell zu Überforderung führen. Zeitdruck und Schlafmangel werden zu ständigen Begleitern. Lebensumstände, die uns auslaugen und viel Kraft und Durchhaltevermögen von uns fordern.

Gemeinsam durchleuchten wir die Bereiche, die unter Dauerstress vernachlässigt werden, damit Sie gesund und mit Freude durch diese Lebensphase kommen und sich selbst nicht vergessen. Zusätzlich lernen wir Wichtiges über Zeit- und Selbstmanagement; Techniken aus dem Mentaltraining und der Entspannung runden den Kurs ab. Zu einigen Bereichen wird es eine praktische Einheit geben.

Claudia Paul, 05634 9930117

**Bringhausen, Seminarzentrum fünfseenblick,
Kurstr. 4**

Mittwoch, 5. Juli, 10.00 bis 17.15 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 37,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 20. Juni

Kurs-Nr.: 71-3044400

Mehr Lebensqualität durch innere Ordnung Tageskurs

Gibt es nicht ein untrügliches Gespür dafür, ob es im Leben gut läuft, ob wir uns wohlfühlen und sagen können: "So ist es o.k. Die Lebensqualität stimmt mit dem inneren Maßstab überein."

Und wie oft fühlen wir uns davon entfernt? Wünschen uns mehr Lebensqualität? Und spüren genau, dass

noch etwas fehlt? Die Ursachen für viele Alltagsprobleme (wie Stress und Erschöpfung oder innere Unruhe, Schlafstörungen oder Ängste) sind in den feineren Schichten des Menschen zu finden. Ist die innere Ordnung in diesen feineren Schichten gestört, fühlen wir uns gestresst oder kraftlos. Ist sie wiederhergestellt, geht es uns gut.

Wie lässt sich die innere Ordnung spüren?

Wie lässt sie sich aufrechterhalten?

Sie erfahren in diesem Tagesseminar, wie Sie Ihre Lebensqualität durch die Beachtung der inneren Ordnung steigern können und erhalten wertvolle Tipps für einen problemfreieren Alltag.

Reiner Marks, 06421 3895080

**Bringhausen, Seminarzentrum fünfseenblick,
Kurstr. 4**

Mittwoch, 19. Juli, 10.00 bis 17.30 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 37,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 5. Juli

Kurs-Nr.: 71-3044602

Darf ich vorstellen: "Ihr Darm" - Tageskurs

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich umfassend mit diesem faszinierenden und sehr komplexen Organ zu beschäftigen. Bei einem Vortrag erfahren Sie viel Wissenswertes und leicht Verständliches zu folgenden Themen: Ihre Verdauung, Aufbau und Arbeitsweise des Darms, Bedeutung für Gesundheit und Lebensfreude, die Welt der Mikroorganismen (Darmbakterien), darmgesunde Ernährung und was tun, wenn der Darm Probleme hat?

Nach der Mittagspause machen wir einen kleinen Spaziergang. Sie werden sehen, dass die Natur zum Thema Darm sehr viel Gutes beizutragen hat. Zurück im Seminarzentrum lassen wir den Tag mit einfachen gymnastischen Übungen (Der Darm liebt Bewegung!) und einer Endentspannung ausklingen.

Christine Theune, 05691 6709

**Bringhausen, Seminarzentrum fünfseenblick,
Kurstr. 4**

Montag, 26. Juni, 09.30 bis 17.00 Uhr

8 UStd., 1 Tag, 37,80 Euro

Anmeldung bei der vhs bis zum 12. Juni