Ernährung und Kochen

Vegetarisch - Schnell, lecker und gesund

Eine gesunde Ernährung macht fit und leistungsfähig. Doch gerade der Alltag von Berufstätigen ist häufig von Zeitdruck und Hektik geprägt. In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie Sie sich trotzdem ausgewogen und vegetarisch ernähren können. Wir kochen Gerichte, die unglaublich lecker und trotzdem schnell zuzubereiten sind: z. B. Quinoa Salat, Schwarze-Bohnen-Burger, Saatenbrot mit Cashew-Aufstrich, Soya Chili und Dattel-Riegel.

22211 Kurs, Diane Dafna Haupt
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 24.06.2021, 17:30 - 21:15 Uhr, 5 UStd.
20,00 EUR, Zusatzgebühr: 14,00 EUR
Zusatzgebühr: 4,00 EUR

Hawaii - Tropische Küche

Die hawaiianische Küche ist durch und durch exotisch und frisch: knackiges Gemüse, frische Früchte, Fisch und Fleisch kennzeichnen das leckere Essen. In den Rezepten verwenden wir tropische Zutaten wie Kokosnüsse, Ananas und Bananenblätter. An diesem Abend steht u. a. auf der Speisekarte: Ananas-Spanferkel-Spieß, Fisch mit Vanille-Sauce, Reis und Erbsen in tropischer Variante, Pfannkuchen mit Früchten und natürlich dürfen Cocktails auch nicht fehlen. Das ist das pure Summer-Feeling. Aloha!

22161 Kurs, Diane Dafna Haupt
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 08.07.2021, 17:30 - 21:15 Uhr, 5 UStd.
20,00 EUR, Zusatzgebühr: 17,00 EUR
Zusatzgebühr: 4,00 EUR

Kunst und Kreativität

Malen und Gesundheit - Malen in Acryl

Im künstlerischen Prozess des Malens lösen sich körperliche und seelische Verspannungen. Für diese außergewöhnliche Art, sich selbst besser kennenzulernen, benötigen wir eine positive Atmosphäre, Ruhe und Geduld. Nach thematischen Impulsen und der Einführung in die Technik der Acryl-Malerei können auch Einsteiger*innen ein eigenes Bild fertigstellen. Bitte vorhandene Farben und Leinwände mitbringen. Künstlermaterial ist gegen Kostenumlage im Kurs erhältlich.

34141 Wochenendveranstaltung, Danuta Ostrowski
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 06.07.2021, 9:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine, 12 UStd.
48,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR
keine Ermäßigung

Beton Skulpturen Plastisches Gestalten mit Beton, Draht und Mosaikkunst

In diesem Kurs können Sie originelle Geschenke, Skulpturen, Plastiken oder Reliefs für Ihr Haus und Ihren Garten aus den verschiedensten Materialien selbst herstellen. Durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen können auch Anfänger*innen die beispielhaften Objekte nacharbeiten. Fortgeschrittene können ganz nach ihren individuellen künstlerischen Vorstellungen und Ausdrucksformen kreativ sein. Material wird gestellt, individuell je nach Material und Menge verrechnet und direkt bei der Dozentin beglichen. Bitte mitbringen: Seitenschneider, Schere, Zeitungspapier.

38021 Kurs, Danuta Ostrowski
Witten, Schwedenheim
montags, 12.07.2021, 17:30 - 20:30 Uhr, 4 Termine, 16 UStd.
80,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR
keine Ermäßigung

Outdoor

Sunshine Yogilates auf dem Hohenstein

Das Pilates-Event outdoor: Klassische Yoga- und Pilateselemente verbinden sich zu einem ganzheitlichen Training, das Körper und Geist zur Ruhe bringt und Sie mit neuer Energie erfüllt. Der gleichmäßige Wechsel von dynamischen und ruhigen Einheiten wird durch aktivierende und harmonisierende Atemübungen und verschiedene Entspannungstechniken ergänzt. Treffpunkt: Hohenstein am Bergerdenkmal. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Yogarium statt.

418011 Kurs, Claudia Tieker
Treffpunkt: Am Hohenstein
mittwochs, 28.07.2021, 09:45 - 11:30 Uhr, 5 Termine, 12 UStd.
72,00 EUR

Yoga - Pilates - Kreativer Tanz auf dem Hohenstein

Yoga, Pilates und spielerisches Bewegungstraining, fördern die Beweglichkeit und Kraft. Tanzen aktiviert die Lebenslust und die persönliche Ausdrucksfähigkeit. Achtsamkeitsbasierte Entspannungsübungen helfen loszulassen und sich im eigenen Körper wohler zu fühlen. Körperhaltung und Beweglichkeit verbessern sich und das allgemeine Wohlbefinden nimmt zu. Die Kursleiterin begleitet Sie auf Orff-Instrumenten. Bitte Gymnastikhose, T-Shirt, Socken, Iso-Matte und eine Flasche Wasser mitbringen. Treffpunkt: Hohenstein am Bergerdenkmal. Bei schlechtem Wetter findet der Workshop im Yogarium statt.

418012 Wochenendveranstaltung, Claudia Tieker
Treffpunkt: Am Hohenstein
Samstag, 21.08.2021, 10:00 - 12:15 Uhr, 3 UStd.
18,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Geocaching

Nach einer kurzen theoretischen Einführung über das Format Geocaching gehen wir an allen Terminen zügig auf Touren zu den Schätzen. Während der Wander- oder Radtouren durch Annen werden weitere interessante Informationen zu Besonderheiten rund um das Geocaching gegeben sowie zu einigen Highlights, die auf der Strecke liegen. Bitte mitbringen: Smartphone, Kugelschreiber/Notizzettel, je nach Wetter passende Kleidung und Schuhe.

44221 Wochenendveranstaltung, Hans-Joachim Kaymer
Witten, vhs Seminarzentrum, Parkplatz
freitags, 02.07.2021, 17:00 - 19:00 Uhr, 2 Termine, 7 UStd.
28,00 EUR

Wir sind gerne für Sie da:

vhs Witten I Wetter I Herdecke
Holzkampstraße 7
58453 Witten
Tel: 02302 5818610

Anmeldungen und weitere Informationen unter:
www.vhs-wwh.de

Sommer an der vhs!

Wieder vor Ort!

Yoga in den Ferien

Yoga im Sommer? Wie erfrischend! Gerade die warme Jahreszeit ermöglicht uns eine intensivere Dehnung aller Muskeln und Sehnen; wir können den Körper ein wenig fordern und uns tief und regenerierend entspannen. In diesem Sommerkurs erwartet dich eine energiegeladene Praxis: 4 Wochen lang fließen wir in einem achtsamen Flow, vitalisieren uns mit weiterführenden Atemübungen, erleben Standhaftigkeit in klassischen Yogastellungen, werden in Tiefenentspannung und Mediation zur Ruhe kommen. Vorkenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht unbedingt erforderlich.

418014 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
donnerstags, 15.07.2021, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
52,00 EUR

Hatha Yoga
Körper und Seele in Balance

Ganzkörpertraining, Bewegung im Einklang mit dem Atem und tiefe Entspannung fließen zu einer harmonischen Einheit zusammen, bei der klares Bewusstsein, Flexibilität, Ruhe und Kraft gleichermaßen gesteigert werden - das ideale Programm zur Stressprävention für alle.

415011 Kurs, Lars Korthaus
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 30.06.2021, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
78,00 EUR

Hatha Yoga in liebevoller Achtsamkeit

Lerne durch sanfte Körperübungen, verbunden mit Atmung und Entspannung, deine Fähigkeiten und Grenzen zu erkennen und anzunehmen. Entwickle liebevolle Achtsamkeit für dich und Sensibilität für deine Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Yogaerfahrung ebenso wie an Menschen mit und ohne körperliche bzw. gesundheitliche Einschränkungen.

415511 Kurs, Barbara Bodden
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 21.06.2021, 19:45 - 21:15 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.
91,00 EUR

Yoga sanft

Sehr sanfte Bewegungs- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga werden mit heilsamen Entspannungseinheiten verbunden. Achtsamkeit steht dabei immer im Mittelpunkt. Die Wirbelsäule wird flexibel, der Schulter- und Nackenbereich entspannt und die Beweglichkeit aller Gelenke und des ganzen Körpers wird gefördert. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit Yogakenntnissen geeignet.

416111 Kurs, Irene Mechsner
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 21.07.2021, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
52,00 EUR

Ruhiges Yoga
für die Gelenke und zur Entspannung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die mehr in die Tiefe des Yoga eintauchen möchten. Einfach die Augen schließen und abtauchen - mit Gelenkübungen, den Pawanmuktasanas, verbunden mit einem sanften Hineinführen in die Yogastellungen. Unter Zuhilfenahme heilsamer Atemlenkung sorgen wir für mehr Energie und wenden uns unserer inneren Haltung zu. In einer abschließenden, längeren Entspannung wird das Erfahrene verinnerlicht und gefestigt.

418013 Kurs, Claudia Klamt
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 14.07.2021, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
52,00 EUR

Yoga Intensiv-Woche
in den Sommerferien

Eine ganze Woche täglich Yoga mit viel Praxis und ein wenig Theorie: In den Yogastunden werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt, die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper und Geist harmonisieren können. Durch das tägliche Üben bekommen Sie einen tieferen Einblick in die Wirkungsweise der Körperstellungen. Achtsamkeit, Entspannung und bewusstes Atmen sind wichtige Bestandteile der Übungsstunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

41891 Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags - freitags, 05.07.2021 - 09.07.2021, 10:00 - 12:00 Uhr
5 Termine, 13 UStd.
84,50 EUR, keine Ermäßigung

41881 Kurs, Tanja May
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags - freitags,
05.07.2021 - 09.07.2021,
18:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine, 13 UStd.
84,50 EUR, keine Ermäßigung

Yoga slim
Abnehmen mit Yoga

Jede noch so gute Diät ist wenig erfolgreich, wenn Körper, Geist und Seele nicht im Gleichgewicht sind. So dient das Essen vielen als Stütze in Stresssituationen bzw. als Schutz vor schlechten Gefühlen. bildet eine gute Grundlage, um entspannter, konzentrierter und schlanker zu werden. Da Yoga entspannt, sinkt auch das „Dickmacher"-Hormon Cortisol. In der Regel ändert sich dadurch das Essverhalten. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihr Gewicht reduzieren und Yoga kennenlernen oder intensivieren möchten.

416711 Kurs, Barbara Bodden
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 21.06.2021, 18:00 - 19:30 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.
91,00 EUR

Bewegung

Power-Mix

Hier kommt ein Ganzkörpertraining, das den Körper kräftigt, die Problemzonen strafft und die Fettverbrennung ankurbelt. Nach einer dynamischen Cardio Einheit mit Aerobic Elementen, Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht und einem effektiven Bauchtraining folgt zum Ende eine wohltuende Entspannungseinheit. Erfrischt, gestärkt und entspannt genießen wir das Leben.

43571 Kurs, Julia Sachs
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 26.07.2021, 19:45 - 21:15 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
48,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik - Trendy Version

Langweilige Wirbelsäulengymnastik war gestern! Hier wird zu peppiger Musik absolut rückengerecht und gelenkschonend gearbeitet. Der Körper wird gefordert, Muskeln bauen sich auf. Auf individuelle Probleme kann eingegangen werden. Bitte ein Handtuch mitbringen.

43401 Kurs, Julia Sachs
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 26.07.2021, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
48,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Entspannung

Feldenkrais
Ruhe zulassen - Spannung loslassen

Mit „Bewusstheit durch Bewegung", der von Moshé Feldenkrais entwickelten Methode, lernen wir, eigene Bewegungsabläufe wahrzunehmen, Spannungen und Blockaden zu entdecken und sie zu lösen. Feldenkrais unterstützt dabei, die Körperhaltung und dadurch das Selbstbild zu verbessern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken und ein flaches Kissen.

41101 Wochenendveranstaltung, Heike von Stosch
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Samstag, 03.07.2021, 11:00 - 13:15 Uhr, 3 UStd.
22,50 EUR, keine Ermäßigung

41111 Wochenendveranstaltung, Heike von Stosch
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 08.08.2021, 11:00 - 13:15 Uhr, 3 UStd.
22,50 EUR, keine Ermäßigung

Mit Focusing und Achtsamkeit der Stimme des Körpers folgen

Focusing und Achtsamkeit ermöglichen uns, aus dem tiefen und umfangreichen Erfahrungswissen des Körpers zu schöpfen und Körpersignale in die Lösungs- und Entscheidungsfindung mit einzubeziehen. So finden Sie einen stimmigen Wegweiser in sich selbst und machen sich unabhängiger von äußeren, oft widersprüchlichen Einflüssen, Meinungen oder Ratschlägen und von einem sich drehenden Gedankenkarussell.

48081 Wochenendveranstaltung, Andrea Budde
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 25.06.2021, 17:00 - 21:30 Uhr, 6 UStd.
36,00 EUR, keine Ermäßigung