

WORKSHOPS

Waldbaden - Die heilende Kraft der Natur

Waldbaden, in Japan auch bekannt als Shinrin Yoku, ist mehr als nur ein Spaziergang im Grünen – es ist eine Einladung, die Sinne zu schärfen und die Verbindung zur Natur neu zu entdecken. Die Bewegung in der Natur kombiniert mit meditativen Übungen stärkt ihr Immunsystem, reduziert Stress und verbessert die Konzentration. Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie die Natur auf sich wirken.

Treffpunkt: Hackertsbergweg 129
Dauer ca. 2,5 bis 3 Std. und 3 km Wegstrecke
Proviant und Getränk nach eigenem Wunsch

48011 Wochenendveranstaltung, Dirk Zautke
Witten, Hackertsbergweg 129
Sonntag, 06.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
30,00 EUR, keine Ermäßigung



Gesundheitswandern

Wenn Sie auf der Suche nach einer aktiven Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen, dann ist Gesundheitswandern genau das Richtige für Sie. Diese sanfte Form des Wanderns kombiniert Bewegung in der Natur mit gezielten Übungen, um Ihre Fitness zu steigern und Ihr Wohlbefinden zu fördern. Das Besondere an dieser Form des Wanderns: Kleine Entspannungsübungen bereichern das Programm. Die Vorteile des Gesundheitswanderns liegen in der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, der Verbesserung der Muskulatur, dem Stressabbau und der Geselligkeit. Wir werden an diesem Sonntag die Wälder um Witten Schnee und Rüdighausen bis in den Dortmunder Süden erkunden.

Treffpunkt: Hackertsbergweg 129
Dauer ca. 3,5 bis 4 Std. und ca. 10 km Wegstrecke
Proviant und Getränk nach eigenem Wunsch

46071 Wochenendveranstaltung, Dirk Zautke
Witten, Hackertsbergweg 129
Sonntag, 01.06.2025, 10:00 - 14:00 Uhr, 5 UStd.
37,50 EUR, keine Ermäßigung



Glaubenssätze aufspüren und umwandeln

Glaubenssätze prägen unser Denken und Handeln – oft unbemerkt und unreflektiert. Diese tief verwurzelten Überzeugungen, wie „Das kann ich nicht“ oder „Alles muss ich allein machen“, können uns erheblich einschränken und das Gefühl von Hilflosigkeit erzeugen. In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre selbstlimitierenden Glaubenssätze und inneren Antreiber zu identifizieren und erste Schritte in Richtung positiver Veränderung zu unternehmen, um Ihr persönliches Potenzial besser auszuschöpfen. Durch das Loslassen hinderlicher Glaubenssätze und einer neuen Betrachtung Ihres Inneren Kritikers können Sie unter anderem:

- liebevoller mit sich selbst umgehen,
- ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben führen,
- Ihre Ziele mit Leichtigkeit erreichen,
- innere sowie äußere Konflikte reduzieren oder sogar beseitigen.

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre tief verwurzelten negativen Glaubenssätze zu erkennen und sie gezielt in kraftvolle, positive Überzeugungen umzuwandeln. Entdecken Sie, wie Ihre inneren Überzeugungen Ihre Lebensgestaltung und Ihre Zielverwirklichung beeinflussen. Lernen Sie, diese beiden kraftvollen Aspekte harmonisch zu vereinen, um nachhaltigen Erfolg zu erzielen. Erleben Sie, wie Sie Ihren Träumen näherkommen, indem Sie Ihr Denken befreien und mit neuer Klarheit und Entschlossenheit an Ihre Ziele herangehen.

48021 Wochenendveranstaltung, Birgit Wewers
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 11.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr, 8 UStd.
49,00 EUR, keine Ermäßigung

Mit der Stimme in Balance - Ein Weg zur Entspannung und innerem Wohlbefinden

In diesem Workshop werden wir uns mit einer auf Achtsamkeit basierenden sensorischen Stimmarbeit beschäftigen. In diesem Workshop gewinnen Sie einen Eindruck davon, wie Sie mithilfe der Stimme aktiv zur vegetativen Entspannung und zum Stressabbau beitragen können. Die Übungen basieren auf Elementen der Lichtenberger® Methode für angewandte Stimmphysiologie, einem ganzheitlichen Ansatz, der die Wechselwirkung zwischen Resonanz, Klang und Körper in den Blick nimmt. Die Kursleiterin ist zertifizierte Stimpädagogin, Stressmanagement-Trainee und Physiotherapeutin. Bitte genügend Wasser, einen Mittagssnack, bequeme Kleidung, eine Matte und Decke mitbringen. Die Kursleiterin ist zertifizierte Stimpädagogin, Stressmanagement-Trainee und Physiotherapeutin.

48041 Wochenendveranstaltung, Kathrin Gudatus
Witten, Schwedenheim, Herdecker Str. 109
Samstag, 22.02.2025, 10:00 - 17:00 Uhr, 8 UStd.
56,00 EUR, keine Ermäßigung



Deutschland hat Rücken - Unsere Körperhaltung und Rückenschmerzen aus ganzheitlicher Sicht

80 % der Rückenschmerzen haben keinen orthopädischen Hintergrund. Dennoch leiden viele von uns darunter. Häufig sind Fehlhaltungen oder -stellungen in anderen Teilen des Bewegungsapparates die Ursache. In diesem Workshop legen wir den Fokus auf die ganzheitliche Sicht. Sie lernen in diesem Workshop die Zusammenhänge innerhalb des Bewegungsapparates von Fuß bis Kopf kennen. Mit einfachen und effektiven Übungen und positiven Einfluss auf Ihre Faszien, können Sie spürbar erfahren, wie sich Ihre Körperhaltung Rückenschmerzen positiv beeinflussen können. Bitte tragen Sie bequeme und möglichst enganliegende Kleidung. Die Übungen werden in der Regel barfuß durchgeführt, auch Stoppersocken sind geeignet. Der Dozent ist Orthopädietechnikermeister und Trainer im Reha-Sport.

46021 Kurs, Thomas Bergfeld
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Freitag, 28.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UStd.
Entgelt: 30,00 EUR



Anmeldung für alle Kurse direkt unter:
www.vhs-wwh.de

vhs Witten | Wetter | Herdecke
Martina Schulte-Zweckel
Fachbereichsleiterin Gesundheit, Kunst & Kreativität
02302 58186 31
martina.schulte-zweckel@vhs-wwh.de

ENDLICH ZEIT FÜR MICH

Ein Auszug unserer Workshops aus den Bereichen Gesundheit, Kunst & Kreativität



KURSREIHE THEMA SCHMERZEN

Die folgende Kursreihe hat zum Ziel, Sie dabei zu unterstützen, Ihre Schmerzen besser zu verstehen und aktiv damit umzugehen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die Aufklärung über Schmerzmechanismen entscheidend zur Verbesserung der Schmerzbewältigung beitragen kann. Der Kursleiter ist Physiotherapeut (Bachelor of Science).

Grundlagen der Schmerzentstehung

In diesem Grundlagenkurs werden die biologischen und psychosozialen Aspekte der Schmerzentstehung umfassend beleuchtet. Anhand von Alltagsbeispielen und anschaulichen Gedankenexperimenten werden gängige Annahmen über Schmerzen hinterfragt. Ein Fokus liegt auf der individuellen Wahrnehmung von Schmerzen bei gleichen Verletzungen. Ziel ist es, die körperlichen Regionen und deren Wechselwirkungen, die an der Schmerzentstehung beteiligt sind, zu verstehen. Der Kurs vermittelt wertvolle Einblicke in die komplexe Natur des Schmerzes und richtet sich an Betroffene sowie an Interessierte, die ein tieferes Verständnis für dieses zentrale menschliche Erlebnis gewinnen möchten. Dieser Kurs ist der erste Teil einer Kursreihe, die zum Ziel hat, Sie dabei zu unterstützen, Ihre Schmerzen besser zu verstehen und aktiv damit umzugehen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die Aufklärung über Schmerzmechanismen entscheidend zur Verbesserung der Schmerzbewältigung beitragen kann. Bitte beachten Sie, dass dieser Grundlagenkurs Voraussetzung für die Teilnahme an den weiterführenden Kursen ist: Einblicke in die Welt der chronischen Schmerzen
Das Management von Schmerzen

46031 Wochenendveranstaltung, Alec Storch
Witten, vhs Seminarzentrum
samstags, 15.02.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 2 Termine, 5 UStd.
35,00 EUR, keine Ermäßigung

Einblicke in die Welt der chronischen Schmerzen

Wir beleuchten die unmittelbaren Schmerzen nach Verletzungen sowie den anhaltenden Schmerz, der oft unmerklich zum ständigen Begleiter wird. Fundierte Informationen erklären die zugrunde liegenden körperlichen Prozesse und deren Auswirkungen auf unser Leben. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für anhaltende Schmerzen zu entwickeln und Strategien zu finden, um mit ihnen umzugehen. Hinweis: Voraussetzung für die Teilnahme ist der Kurs „Grundlagen der Schmerzentstehung.“

46041 Wochenendveranstaltung, Alec Storch
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 08.03.2025, 10:00 - 12:15 Uhr, 3 UStd.
20,00 EUR, keine Ermäßigung

Das Management von Schmerzen

In diesem Kurs werden zentrale Ansätze und Modelle von Rehabilitationsstrategien vorgestellt, die in der Literatur als besonders wirksam gelten. Voraussetzungen und Bedingungen für eine erfolgreiche Rehabilitation sowie individuelle Einflussmöglichkeiten werden thematisiert. Darüber hinaus wird die interdisziplinäre Zusammenarbeit der Gesundheitsberufe und der Einsatz therapeutischer Strategien beleuchtet. Ziel ist es, den Teilnehmern fundierte Kenntnisse und praxisnahe Ansätze für ihre berufliche Tätigkeit zu vermitteln. Hinweis: Voraussetzung für die Teilnahme ist der Kurs „Grundlagen der Schmerzentstehung“.

46051 Wochenendveranstaltung, Alec Storch
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 09.03.2025, 10:00 - 12:15 Uhr, 3 UStd.
20,00 EUR, keine Ermäßigung

Schminken: Make-up-Tricks vom Profi Perfekter Look für Alltag und Abend

In diesem Schmink-Kurs erfahren Sie, mit welchen Mitteln Sie Ihre natürliche Schönheit besonders gut zur Geltung bringen können. Sie lernen, wie Sie aus einem Basis Make-up für Alltag und Beruf mit wenigen Handgriffen z. B. einen Romantik- oder Glamour-Look kreieren. Insbesondere durch gezieltes Contouring und Setzen von Highlights können Sie Ihre natürliche Gesichtsform unterstreichen oder bestimmte Stellen zurücktreten lassen. Angefangen bei einer Analyse der Gesichtsform und einer individuellen Farbberatung, lernen Sie alles, was Sie für ein perfektes Make-up wissen müssen: Von der Vorbereitung und Grundierung über die Korrektur der Augenbrauen, ein langanhaltendes Augen-Make-up und Lidschatten, das Setzen passender Highlights, bis hin zu Lippentrends und einem gelungenen Finish. Die Dozentin ist Make-up Artist.

39011 Wochenendveranstaltung, Venera Kastrataj
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 01.03.2025, 10:00 - 15:00 Uhr, 6 UStd.
48,00 EUR, Zusatzgebühr: 25,00 EUR, keine Ermäßigung

39021 Wochenendveranstaltung, Venera Kastrataj
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 15:00 Uhr, 6 UStd.
48,00 EUR, Zusatzgebühr: 25,00 EUR, keine Ermäßigung



Frühlingskranz Kreativ und Nachhaltig gestalten

Endlich ist es wieder soweit - der Frühling kehrt zurück, und Ostern steht vor der Tür. Nach den langen Wintermonaten erwacht die Natur zu neuem Leben - die perfekte Zeit, um frühlingshafte Dekorationen für dein Zuhause zu gestalten. Ob ein Türkranz, Wandkranz oder ein Kranz als Tischdekoration - alles wird zu einem traumhaften Blickfang. Um deinem Kranz einen nachhaltigen Akzent zu verleihen, kannst du kurz vor Ostern auf liebevoll gewonnene Osterdekorationen aus dem Vorjahr zurückgreifen und deinen Frühlingskranz in einen eleganten Osterkranz verwandeln. Ein selbstgemachter Frühlingskranz ist zudem eine wundervolle Geschenkidee, mit der du Freunden und Familie eine große Freude bereiten kannst. Wir gestalten den Frühlingskranz mit verschiedenen Naturmaterialien wie Korkenzieherweide, Eukalyptus, Schleierkraut, Moos, Weidenkätzchen und vielen weiteren schönen Details. Bringen Sie eine kleine Klebepistole, Rosenschere, Schere und gute Laune mit!

38011 Wochenendveranstaltung, Joanna Schneider
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 30.03.2025, 10:00 - 12:15 Uhr, 3 UStd.
24,00 EUR, Zusatzgebühr: 30,00 EUR
keine Ermäßigung

Spachteltechnik mit Acryl

Die besondere Technik des Spachtelns gehört zu den beliebtesten malerischen Ausdrucksmitteln. Schicht für Schicht erschaffen wir durch das plastische Malen mit dem Spachtel kleine und große Acrylbilder mit Raum und Dichte. Zufällig entstehende Muster und Formen, die wir entdecken, sortieren und überarbeiten, können mit verschiedenen Materialien wie z.B. Sand, Strukturpaste noch verstärkt werden. Die einzigartigen Effekte und Strukturen, die man mit diesem Malwerkzeug erzielen kann, verleihen den Bildern eine unglaubliche Lebendigkeit und Tiefe. Die Materialliste wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt.

34051 Kurs, Helga Kruska
Witten, vhs Seminarzentrum
samstags, 05.04.2025, 10:00 - 13:45 Uhr, 2 Termine, 10 UStd.
50,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR
keine Ermäßigung



Gold und Silber schmieden Workshop zur Einführung in die Goldschmiedekunst

Dieser Workshop führt Anfänger/-innen und Fortgeschrittene in die Goldschmiedekunst ein. Unter der professionellen Anleitung einer Goldschmiedemeisterin erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u.v.m. Sie werden innerhalb von vier Stunden mit professioneller Hilfestellung ein eigenes Schmuckstück schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe sind, in allen Fällen sind es Unikate, gefertigt von eigener Hand. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen ermöglicht die individuelle Note jedes Schmuckteils. Schmuckreparaturen oder Umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen hier leider nicht vorgenommen werden. Individuelle Materialkosten (in Silber 30,00 - 80,00 EUR) und eine Werkzeugumlage in Höhe von 10,00 EUR werden am Ende des Kurses beglichen

37011 Kurs, Katja Osterhoff-Genz
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 20.05.2025, 17:00 - 21:00 Uhr, 5 UStd.
48,00 EUR, keine Ermäßigung