

## In diesen Kursen sind noch Plätze frei:

### Verlust & Schutz unserer Privatsphäre: Einblicke und Auswege

#### Der Mensch im virtuellen Glashaus – Was das Web von mir weiß und warum

Nirgendwo stehen wir so intensiv unter Beobachtung wie in der Webinteraktion. Unser tägliches Verhalten wird auf allen verfügbaren Digitalgeräten minutiös aufgezeichnet und fein analysiert.

#### Was ist das Ziel des Abends?

- Aufgezeigt werden anhand digitaler Alltagshandlungen Formen, Wesen und Verbreitung von Webanalytik
- Veränderte Geräteeinstellungen und alternative Webzugänge zeigen einfache Wege zu einer bewussten Webanwendung mit persönlichen Daten auf. Sie sichern die Datenkontrolle und: sie kosten nichts!

#### Praxis: Praktische Datenschutzmaßnahmen – plausibel erklärt und direkt angewandt

Ohne Ängste um den persönlichen Datenschutz zu schüren, werden alternative Optionen, technische Einstellungen und Applikationen präsentiert, die nach Bedarf installiert und ausprobiert werden können – darunter auch Kompaktlösungen, die jederzeit die Wahl zwischen individueller Datenfreiheit und digitaler Kollektivität lassen. Für den Praxistag wird dazu ermuntert, digitale Endgeräte (Laptop, Mobiltelefon) mitzubringen! Es wird kein besonderes Vorwissen verlangt.

**Kurstermin:** Mittwoch, 27. März 2024, 17.00 bis 19.30 Uhr (Ausweichtermin: Mittwoch, 10. April 2024)

**Kursort:** Kreisvolkshochschule Sömmerda

### Yoga für alle Altersgruppen und Erfahrungsstufen

Yoga ist nicht nur eine körperliche Praxis, es werden Übungen und Praktiken entwickelt, um die Wahrnehmung des Körpers, die Körperkontrolle und die Koordination zu verbessern. Dies kann dazu beitragen, Körperbewegungen bewusster und effizienter zu gestalten und die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken. Hatha Yoga ist nicht nur eine körperliche Praxis, sondern auch ein Weg, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern.

**Kursstart:** 12. April 2024, bei ausreichender Nachfrage auch kurzfristig möglich

**Termin:** freitags, 17.00 bis 18.30 Uhr (Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke mit.)

**Kursort:** Kreisvolkshochschule Sömmerda

### Chinesisch Kochen ab 10. April

Hungrig nach authentischen chinesischen Aromen? Tauchen Sie ein in unseren Kochkurs am Konfuzius-Institut Erfurt und meistern Sie die Kunst der chinesischen Küche! In diesem 4-teiligen Kurs können Sie die Essgewohnheiten in China und Ostasien kennenlernen und die grundlegenden Kochtechniken erlernen. **(Zusätzliche Kosten für Zutaten: 40 Euro)**

**Kurstermine:** mittwochs, 10. / 17. / 24. April sowie 8. Mai 2024, jeweils 17.00 bis 20.00 Uhr

**Kursort:** Kreisvolkshochschule Sömmerda

### Englischkurs für Senioren ab 18. März

Wir sprechen Seniorinnen und Senioren mit keinen bis geringen Englisch-Vorkenntnissen an, welche Sympathie für die englische Sprache mitbringen und sich künftig einfach besser im täglichen Leben, im Umgang mit den Medien, vor allem aber auf Reisen verständigen wollen. Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer werden am Ende des Kurses in der Lage sein, sich einfach und verständlich auszudrücken und einfache Sätze formulieren zu können. Unser Kursleiter selbst ist ein Senior, der die erforderliche Geduld im Umgang mit der angesprochenen Zielgruppe mitbringt und den Spaß am Lernen auch im fortgeschrittenen Lebensalter nicht zu kurz kommen lässt.

**Kurstermine:** zweimal wöchentlich, Montag und Mittwoch, 14.00 bis 15.30 Uhr

**Kursort:** Kreisvolkshochschule Sömmerda