

## In diesen Kursen sind noch Plätze frei:

### Iranischer Kochkurs – am 23. April

Wir laden Sie ein, mit uns gemeinsam ein iranisches Gericht zu kochen: „Zereshk-Polo mit Hähnchen-Kofta“. Neben der Kursgebühr, welche als Rechnung per Post versendet wird, fällt ein Unkostenbeitrag von 15 Euro an. Dieser ist bitte an die Dozentin vor Ort zu entrichten. Bringen Sie sich gerne auch eine Kochschürze zum Kurs mit.

**1 Kurstermin: Donnerstag, 23. April 2026, 17.00 bis 20.00 Uhr**  
**Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda**

### 2-tägiger Workshop „Starke Eltern – sichere Kinder. Beziehung im Alltag bewusst leben!“ am 25. & 26. April

Sichere Kinder brauchen keine perfekten Eltern – sie brauchen innerlich stabile Erwachsene. In diesem Workshop erleben Eltern, was „stark sein“ wirklich bedeutet: nicht härter, sondern präsenter, nicht kontrollierend, sondern beziehungsorientiert. Der Workshop verbindet Alltagserfahrungen von Eltern, aktuelles Wissen über das Nervensystem und bewusstes Wahrnehmen im eigenen Körper. Eltern spüren selbst, wie ihre innere Haltung, ihr Stresslevel und ihre Reaktionen die Beziehung zum Kind prägen – und wie Sicherheit entsteht. Praxisnah, durch Übungen und Austausch. Es gibt kleine Snacks und Tee. Für den größeren Appetit, bitten wir um Selbstverpflegung mit Getränken und Essen.

**Termin: Samstag, 25. April & Sonntag, 26. April, jeweils 10.00 bis 14.00 Uhr**  
**Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda**

### Workshops für „Filzbegeisterte“

Möchten Sie Filzen zu Ihrem neuen Hobby machen? In unseren Workshops lernen Sie verschiedene Techniken, um individuell kreativ tätig zu sein. Wir planen drei Workshops in diesem Jahr und starten im Frühjahr. Die Reihe passt sich bewusst den Jahreszeiten an: Frühjahr, Herbst und Vorweihnachtszeit.

Bitte bringen Sie zwei Handtücher mit. Alle übrigen Materialien stellt die Dozentin bereit. Den Unkostenbeitrag in Höhe von 12 Euro zahlen Sie direkt vor Ort. Die Kursgebühr erhalten Sie anschließend bequem per Post. Die Teilnahme von Kindern ist möglich – wenn eine Begleitperson teilnimmt.

Seien Sie gespannt, was man alles filzen kann, und lassen Sie unter der fachkundigen Anleitung unserer erfahrenen Dozentin Ihrer Kreativität freien Lauf.

#### Termine:

**Frühjahrs-Workshop: Freitag, 24. April 2026, 16.30 bis 19.30 Uhr**  
**Samstag, 25. April 2026, 10.00 bis 14.00 Uhr**

**Herbst-Workshop: Freitag, 11. September 2026, 16.30 bis 19.30 Uhr**  
**Samstag, 12. September 2026, 10.00 bis 14.00 Uhr**

**Vorweihnachtszeit: Freitag, 21. November 2026, 16.30 bis 19.30 Uhr**  
**Samstag, 22. November 2026, 10.00 bis 14.00 Uhr**

**Kursort: Alle Workshops finden in der Kreisvolkshochschule statt.**

***Melden Sie sich an und sichern Sie sich einen Platz für kreative, entspannte Workshops für Sie selbst oder zur Anfertigung eines perfekten Geschenks!***