

Angebote Ihrer Volkshochschule

Workshop für Filzbegeisterte am 11. & 12. September

Möchten Sie Filzen zu Ihrem neuen Hobby machen? In unseren Workshops lernen Sie verschiedene Techniken, um individuell kreativ tätig zu sein. Seien Sie gespannt, was man alles filzen kann, und lassen Sie unter der fachkundigen Anleitung unserer erfahrenen Dozentin Ihrer Kreativität freien Lauf.

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

Kurstermine: Freitag, 11. September, 16.30 bis 19.30 Uhr &
Samstag, 12. September, 10.00 bis 14.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Augengesundheit für Beruf und Alltag – Basiskurs am 12. & 13. September

Augen zu und durch – den Spruch kennen Sie sicher. Doch gerade bei der Gesundheit Ihrer Augen sollten Sie den Vers lieber nicht zu ernst nehmen. Durch dauerhafte Bildschirmnutzung beanspruchen wir unsere Augen heute mehr denn je. Gegen diese Belastung gibt es Möglichkeiten Ihre Augen im Alltag und am Arbeitsplatz zu entspannen. Erfahren Sie, mit welchen Methoden und Tipps Sie ihren Blick schärfen, beispielsweise durch Training der Augenmuskulatur, lösen von Anspannungen und Förderung der Tränenflüssigkeit. Die Übungen bewirken z.B.:

- die Augenstärkung und Belebung
- die Entspannung der Augen und des Körpers
- die Erhöhung der Augenbeweglichkeit
- die Erweiterung der Wahrnehmung
- die Erhöhung der Augendurchblutung

Unsere Augen sind das Fenster zur Welt. umso wichtiger ist es, sich um die Augengesundheit zu kümmern. Melden Sie sich am besten gleich an und schenken Sie Ihren Augen eine kurze Auszeit.

2 Kurstermine: Samstag, 12. September & Sonntag, 13. September, jeweils 14.00 bis 18.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Entdecken Sie Sütterlin:

Aufbaukurs ab 15. Oktober

Sütterlin ist eine alte Schreibschrift, die uns vor allem in den Dokumenten, Briefen und Tagebüchern unserer Vorfahren begegnet. Neben der Kunst des Schreibens gehen Sie im Aufbaukurs auch auf die Entwicklung dieser und anderer alter Schriftarten ein.

6 Kurstermine: donnerstags, 17.00 bis 19.15 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Workshop am 26. November

Zusammenfassung der Inhalte aus dem Aufbaukurs. Geeignet für Sütterlin-Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurstermin: Donnerstag, 26. November, 17.00 bis 20.15 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda