

Angebote Ihrer VHS

Gitarren-Grundkurs für Anfänger ab 17. September

Inhalte:

- Geschichte, Aufbau und Einsatzmöglichkeiten der Saiteninstrumente und Erlernen musikalischer Grundlagen
- die ersten Töne
- eine Melodie entsteht
- die Gitarre als Begleitinstrument, Akkorde
- und natürlich üben, üben, üben!

Kurstermine: donnerstags, 18.30 bis 20.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Workshop „Glücklich in Beziehungen“ am 11. & 12. September

Ob in der Partnerschaft, in der Familie, im Freundeskreis oder im beruflichen Umfeld – Beziehungen prägen unseren Alltag und unser Wohlbefinden. In diesem zweitägigen Workshop richten wir den Blick auf unterschiedliche Arten von Beziehungen und darauf, wie wir diese bewusster und erfüllender gestalten können.

Mit achtsamen Wahrnehmungsübungen und Reflexionsimpulsen lernen Sie, eigene Bedürfnisse, Verhaltensmuster und wiederkehrende Dynamiken in Beziehungen besser zu erkennen. Ziel ist es, Beziehungen authentischer, klarer und wertschätzender zu gestalten – sowohl zu anderen Menschen als auch zu sich selbst. Der Workshop bietet Raum für persönliche Erfahrungen, Reflexion und Austausch in geschützter Atmosphäre.

Kleine Snacks und Getränke inklusive.

Inhalte:

- achtsame Wahrnehmungsübungen
- Erkennen von Mustern und Beziehungsdynamiken Impulse für Partnerschaft, Familie, Freundschaften und Alltag
- Austausch und Reflexion in der Gruppe

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

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

„Unziale“ – die Kunst der mittelalterlichen Buchschrift am 18. & 19. September

In einer Welt, wo alles laut und schnell ist, führt dieser zweitägige Workshop zurück in die Ruhe. Erlernen Sie Schritt für Schritt den richtigen Umgang mit der Bandzugfeder und Tinte und die charakteristischen Buchstabenformen. Am Ende nehmen Sie als Abschlussprojekt Ihr eigenes Kunstwerk mit nach Hause.

Um allen Teilnehmern die gleichen Voraussetzungen zu bieten, bringt die Dozentin alle Materialien mit, welche während der Workshoptage genutzt werden. Der Unkostenbeitrag für das Material beläuft sich auf 60 Euro pro Person. Dieser ist am ersten Kurstag direkt in bar an die Dozentin zu entrichten. Die Rechnung für die Kursgebühr geht Ihnen im Nachgang per Post zu.

2 Kurstermine: Freitag, 18. September, 16.30 bis 21.00 Uhr
Samstag, 19. September, 9.30 bis 15.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda