

Diese Kurse starten bald!

Jugendstil-Schrift Teil 2 „Kleinbuchstaben – am 8. Oktober

Zarte Schwünge, verspielte Linien, kunstvolle Eleganz, der Jugendstil ist mehr als eine Schrift. Schritt für Schritt lernen Sie die Kleinbuchstaben dieser wunderschönen Schriftart und bekommen persönliche Expertise und Tipps direkt an die Hand. Ich bringe für jeden Kursteilnehmenden exklusive Künstlermaterialien mit, sodass jeder mit den gleichen Voraussetzungen beginnt. Für alle Teilnehmerinnen des Teil 1 Jugendstilkurses bei mir, bringt bitte eure beiden Federn inkl. Federhalter, Bleistift und Fineliner mit. Der Unkostenbeitrag für das Material beläuft sich auf 30 Euro pro Person, dieser ist am ersten Kurstag direkt in bar bei der Dozentin zu entrichten. Alle neuen Teilnehmer müssen zusätzlich 2 Federhalter und 2 Federn und Ablage im Wert von 20 Euro vor Ort erwerben.

Kurstermin: Donnerstag, 8. Oktober, 16.30 bis 21.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Augengesundheit für Beruf und Alltag – Basiskurs

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. Unsere Augen sind das Fenster zur Welt. Umso wichtiger ist es, sich um die Augengesundheit zu kümmern.

2 Kurstermine: Samstag, 10. Oktober, und Sonntag, 11. Oktober,
jeweils 14.00 bis 18.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Autogenes Training – ab 14. Oktober

Entspannung durch Autogenes Training – Finden Sie Ihre innere Balance! Lernen Sie in unserem Kurs effektive Techniken zur Stressbewältigung und Selbstregulation: Entspannungstechniken für Körper und Geist, Wohlbefinden steigern und Immunität stärken, Gemeinschaft erleben mit Gleichgesinnten. Ideal für alle, die mehr Gelassenheit im Alltag suchen.

9 Kurstermine: mittwochs, jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Sütterlin-Aufbaukurs – ab 15. Oktober

Sie haben bereits die Grundlagen der Sütterlinschrift erlernt und möchten Ihr Wissen vertiefen? Im Sütterlin-Aufbaukurs bringen wir Ihre Fähigkeiten auf das nächste Level. Während es im Grundkurs vor allem um das Entziffern ging, steht hier das flüssige Lesen und Verstehen historischer Dokumente im Vordergrund. Unser Kursleiter begleitet Sie dabei Schritt für Schritt und gibt Ihnen wertvolle Einblicke in die historische Entwicklung unserer Schriftkultur. Machen Sie sich bereit, die Geheimnisse Ihrer Familiengeschichte noch müheloser zu entschlüsseln.

6 Kurstermine: donnerstags, 17.00 bis 19.15 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Vortrag „Wie Kreativität und Zellgesundheit zusammenwirken“ – am 27. Oktober

Wenn wir malen, schreiben oder uns kreativ ausdrücken, passiert im Körper richtig was: Stresslevel sinkt, das Nervensystem fährt runter, und genau das ist die Basis für gesunde Zellen. Und hier kommt die Zellgesundheit ins Spiel: Zellen brauchen die richtigen Baustoffe, vor allem ein gutes Gleichgewicht an Omega-3-Fettsäuren. Ohne das läuft Regeneration nur auf Sparflamme. Oder anders gesagt: Man kann noch so viel „zur Ruhe kommen“ wollen, wenn Zellen im Mangel sind, zieht der Körper nicht mit.

Kurstermin: Dienstag, 27. Oktober, jeweils 17.00 bis 19.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda