

Übersicht für 2020/21 betr. Angebote VHS
Anmeldungen direkt bei der jeweiligen VHS!

Terminübersicht

2020

10.09.2020	Figuren aus Beton – VHS Ratekau
11.09.2020	Mit Beton modellieren – VHS Ratekau
14.09.2020	Molly Ladies/Dicke Damen – VHS Süsel
16.09.2020	Basenfasten-Intervallfasten (2 Abende) – VHS Süsel
01.10.2020	Vortrag: Basenfasten – VHS Ratekau
08.10.2020	Beton – Drachenei – VHS Süsel
19.10.2020	Stricken für Anfänger/innen – VHS Eutin
21.10.2020	Vortrag: Schüblersalze kompakt – VHS Eutin
22.10.2020	Vortrag: Gesundes Immunsystem – VHS Ratekau
27.10.2020	Beton gießen, Thema Weihnachten – VHS Ratekau
30.10.2020	Vögel zu Tisch! Futtertöpfe und Meisenknödel – VHS Süsel
31.10.2020	Pflegende Kosmetik selbermachen – VHS Süsel
07.11.2020	Weihnachts- und Grußkarten selber gestalten – VHS Süsel
07.11.2020	Dreamcatcher – Traumfänger – VHS Süsel
10.11.2020	Handlettering-Brushlettering für Anfänger/innen – VHS Eutin
13.11.2020	Beton – Thema Weihnachten – VHS Eutin
14.11.2020	Molly Babe – VHS Reinfeld
20.11.2020	Kosmetik selbermachen – VHS Ratekau
21.11.2020	Dreamcatcher – Traumfänger – VHS Reinfeld
25.11.2020	Adventsgestecke – VHS Ratekau

2021

23.01.2021	Basenfasten-Intervallfasten – VHS Eutin
05.03.2021	Beton – Ostern – VHS Süsel
23.04.2021	Vortrag: Garten kreativ – VHS Süsel
24.04.2021	Gartenstelen aus Holz – VHS Süsel
29.04.2021	Naturnah gärtnern – VHS Eutin
04.05.2021	Teekräuter- und Heilpflanzengarten – VHS Eutin
11.05.2021	Bienen- und Insektengarten – VHS Süsel

Angebote VHS Ratekau

www/vhs-ratekau.de: Tel. 04504 - 8098204

Vortrag:

Basische Ernährung/Basenfasten – Intervallfasten - Immunsystemstärkung

Bei der Basischen Ernährung darf man essen - es wird nur auf die Säurebildner verzichtet. Daher kann man mit basischer Ernährung bzw. basenüberschüssiger Ernährung nicht nur entgiften/entschlacken, sondern auch abnehmen und Gewicht halten. Auch diverse gesundheitliche Probleme können mit dem Basenfasten reduziert oder gelindert und somit das Immunsystem gestärkt werden.

Termin: Do, 01.10.2020, 19 – 20.30 Uhr (1 Abend)

Vortrag:

Mit einfachen Methoden zu einem gesunden Immunsystem

Es gibt diverse Methoden und Mittel aus dem naturheilkundlichen Bereich, um das Immunsystem zu stärken. Medizinische Laien sind oft verwirrt oder überfordert, welche Methode denn nun die Richtige ist. Sie erhalten an diesem Abend einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten, um das eigene Immunsystem zu unterstützen bzw. auch zu entlasten.

Termin: Do, 22.10.2020, 19 – 20.30 (1 Abend)

Kosmetik selbermachen

Natürlich und gesund – das wünschen sich viele Menschen von ihren pflegenden Produkten. An diesem Abend stellen wir Dusch- und Badesalze, Hand- und Fußpeelings, Hand- und Lippenbalsame, Gesichts- und Körper-/Massageöle her mit reinen ätherischen Ölen und Basisölen. Nach Bedarf können die Produkte auch mit Lebensmittelfarbe eingefärbt werden.

Auf Wunsch kann auch eine Pfötchencreme für Hund und Katze hergestellt werden. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 15 Euro an.

Bitte mitbringen: max. 1,5 kg Salz, 1 Rührschüssel, 1 Esslöffel, mind. 5 Schraubgläser zum Abfüllen

Termin: Fr, 20.11.2020, 18 – 20.15 Uhr (1 Abend)

Begrenzte Teilnahme-Zahl!

Adventsgesteck im Vintage-Style oder Shabby-Chic

Sie möchten sich mal ein individuelleres Adventsgesteck hinstellen oder verschenken? Dann sind Sie an diesem Abend genau richtig! Bitte bringen Sie sich eigene Tanne o. ä. mit, gerne auch Gartenschere und Heißklebepistole, da diese nur in begrenzter Zahl zur Verfügung stehen. Alle weiteren Materialien können direkt bei der Kursleitung erworben werden, Sie können aber auch eigenes Material mitbringen. Der Kurs findet in der Kreativ-Werkstatt in Pönitz statt.

Termin: Mi, 25.11.2020, 18 – 20.45 Uhr (1 Abend)

Begrenzte Teilnahme-Zahl!

Kreativer Spaß mit Beton

Selber etwas von Hand gestalten mit dem immer noch im Trend liegenden Beton – so können individuelle Werke und langlebige Objekte für Haus und Garten entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Alle Betonkurse finden in der Kreativ-Werkstatt-Scharbeutz statt.

Beton gießen – Thema Weihnachten

Um das Material Beton besser kennenzulernen, fangen wir mit Beton an, den wir in Formen aller Art gießen und so kleinere Werke entstehen. Es stehen diverse Gießformen zur Verfügung, es wird aber auch gezeigt, wie man sich aus Silikon selber Gießformen herstellen kann. Bitte bringen Sie sich gerne eine eigene (Staub-)Maske mit. Die Materialkosten werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Termin: 27.10./03.11. (2 Abende), je 18 – 20.45 Uhr **Begrenzte Teilnahme-Zahl!**

Mit Beton modellieren

In diesem Kurs werden Schalen, Kugeln, Übertöpfe, Dracheneier o. ä. von Hand modelliert und verziert. Bitte bringen Sie sich gerne eine eigene (Staub-)Maske mit. Die Materialkosten werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Termin: Fr, 11.09.2020 (1 Abend), 18 – 20.45 Uhr **Begrenzte Teilnahme-Zahl!**

Figuren aus Beton

Wie man sich dauerhafte figürliche Objekte aus Beton herstellt, wird in diesem Kurs gezeigt. Aus einem Grundgerüst können Nanas, Molly Ladies o. a. Figuren entstehen, die eine Größe von max. 0,80 m haben. Bitte bringen Sie sich gerne eine eigene (Staub-)Maske mit.

Die Materialkosten werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Begrenzte Teilnahme-Zahl!

Termin: Do, 10.09./17.09./24.09.2020 (3 Abende), je 18 – 21 Uhr

Angebote VHS Reinfeld

www.vhs-sh.net/vhs-reinfeld/ - s. „Kontakt“ (Email, Telefon)

14.11.2020 – 10 – 14 Uhr Molly Babe

Der Diätenwahn hat bei dieser kreativen Gestaltung keine Chance: Wir erstellen an diesem Tag eine dicke Dame aus Styropor und Gips und diese muss wirklich nicht perfekt sein! Aus dieser Molly Babe (ca. 20 cm Größe) kann auch ein Schutzengel entstehen – Ihrer Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Sie erhalten einen Molly-Rohling, den Sie komplett gefertigt mit nach Hause nehmen und gestalten sich zusätzlich selber einen Rohling, den Sie dann entsprechend zuhause trocknen und dekorieren können.

Falls Sie keine eigenen Ideen haben, können Sie sich gerne unter www.kreativ-werkstatt-scharbeutz.de (Foto/Galerie) inspirieren lassen.

Eigenes Dekomaterial kann gerne mitgebracht werden. Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 Euro werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

21.11.2020, 10 – 13 Uhr **Dreamcatcher – Traumfänger**

Traumfänger gehören zu den Schutz- und Glücksbringern aus dem indianischen Bereich. Sie werden meist aus einem netzbespannten Reifen gefertigt, in dem sich verschiedene Verzierungen befinden. Jede dieser Verzierungen hat eine bestimmte Symbolik (Perlen, Federn, Lochsteine, Holzstückchen, Leder etc.), die dem Menschen entsprechend Schutz

vor Krankheiten, schlechten Träumen, Schlaflosigkeit u. ä. bringen soll. Das Ganze wird in der Nähe des Ruhe- oder Schlafplatzes aufgehängt und lässt nur das Gute durch, während sich das Schlechte im Netz verfängt und bei Sonnenaufgang neutralisiert wird. Wir fertigen an diesem Tag einen mittelgroßen Dreamcatcher. Infomaterial zu Farben und Symbolen steht zur Verfügung, so dass jede/r einen völlig individuellen Schutz-/Glücksbringer mit speziellem Hintergrund gestalten kann.

Eigenes Dekomaterial kann gerne mitgebracht werden. Weitere Materialkosten in Höhe von ca. 12 Euro werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

VHS Eutin

vhs-eutin.de - Email: vhs@eutin.de - Tel. 04521 849880

Schüßlersalze kompakt 21.10.2020 – 19 – 21 Uhr (1 Abend)

Was Sie schon immer über Schüßlersalze & mehr wissen wollten: Viele (Fehl-)Informationen kursieren im Internet und bei Anwender/innen. An diesem Abend erhalten Sie Tipps und Infos aus 25-jähriger Arbeit mit Schüßlersalzen u. a. naturheilkundlichen Methoden zum Schwerpunktthema „Immunsystem unterstützen“. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Stricken für Anfänger/innen 19.10.2020 – 19 – 20.30 Uhr (3 Abende)

Stricken lernen Schritt für Schritt: von der Anfangsmasche bis zum Schal oder Kissen in nur 3 Abenden. Wenn auch für Sie „krause Maschen, aufgestrickter Maschenaufschlag, links/rechts stricken, abmaschen“ bisher Fremdwörter sind, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Stricken kann eine wunderbare Entspannung bringen oder Freude bei einem Beschenkten machen, und deshalb fangen wir mit dicken Nadeln und Wolle an, damit Sie auch wirklich am 3. Abend ein fertiges Stück mit nach Hause nehmen können.

Handlettering-Brushlettering für Anf. 10.11.2020 – 19 – 20.30 Uhr (3 Abende)

Man nennt es auch „die Kunst des schönen Schreibens“ und gerade in unserer digitalen Welt erhalten individuelle und selbstgemachte Dinge einen immer höheren Stellenwert. Nebenbei ist mit dieser Technik auch eine Art Entschleunigung möglich, da man sich konzentriert bzw. fokussiert und so seinen stressigen Alltag vergessen kann. Mit Hand-/Brushlettering kann man Karten, Bilder u. ä. gestalten und mit ein bisschen Übung und Geduld erhält man schöne Effekte. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, bis das geschriebene Wort zum Kunstwerk wird. Alle Materialien erhalten Sie im Kurs (Papier, Karten, Stifte). Die Materialkosten werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Basenfasten – Intervallfasten 23.01.2021 – 10 – 13 Uhr (1 Vormittag) Workshop

Naturnah gärtnern – Grundlagen 29.04.2021 – 19 – 21 Uhr (2 Abende)

Wenn Ihr Garten, Balkon oder Ihre Terrasse ein Paradies für Insekten, Bienen oder Vögel werden soll und Sie Ihre Ernährung zusätzlich mit selbst angebauten Kräutern, Gewürzen sowie Obst und Gemüse aufwerten wollen, sind Sie in diesem Kompaktkurs richtig. Naturnah heißt hier, dass man Zier- und Nutzgarten nach ökologischen Gesichtspunkten kombiniert und sich möglichst an der Natur orientiert. Der erste Abend findet in der Theorie in der VHS statt, der 2. Abend gehört der Praxis mit Sehen, Riechen, Schmecken/Probieren im Schau- und Lehrgarten Pönitz.

VHS Süsel

<https://www.vhs-suesel.de/start-vhs-suesel.html>

www.facebook.com/VHSSuesel/
und Instagram www.instagram.com/vhs_suesel/

Alle Kurse der VHS Süsel finden in der Kreativ-Werkstatt-Scharbeutz, 23684 Pönitz, statt. Die Teilnahme-Zahl ist begrenzt. Parkplätze direkt an der Straße.

Termin: Mo, 14.09./21.09./28.09. – jeweils 19 – 21 Uhr

Molly Ladies – Dicke Damen

Der Diätenwahn hat bei dieser kreativen Gestaltung absolut keine Chance: Wir erstellen an diesem Tag eine dicke Dame aus Gips und diese muss wirklich nicht perfekt sein! Die Molly Lady wird in Aufbautechnik erarbeitet und Sie entscheiden, wie üppig und bunt Ihre Molly wird. Dabei sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Gerne können Sie eigenes Dekomaterial mitbringen, Sie erhalten aber auch alle Materialien im Kurs.

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro an.

Termin: Mi, 16.09./23.09.2020 – je 19 – 20.30 Uhr

Basenfasten – Intervallfasten

Die gute Nachricht zuerst: Beim Basenfasten darf man essen! Es wird nur auf die Säurebildner verzichtet und daher kann man mit Basen- und Intervallfasten nicht nur entgiften/entschlacken, sondern auch abnehmen und Gewicht halten. Auch diverse gesundheitliche Probleme können mit dem Basenfasten reduziert oder gelindert werden. Vor allem wird das Immunsystem bestens mit dieser Methode unterstützt, da 70 % unseres Immunsystems im Darm sitzen. Sie erhalten einen Überblick über das Basenfasten, Basenfasten „light“, Intervallfasten, naturheilkundliche Unterstützung, Rezepte sowie viele Tipps für die Umsetzung in Ihrem Alltag.

Termin: Freitag, 30.10./06.11.2020, je 17 – 19 Uhr

Vögel zu Tisch! Futtertöpfe und Meisenknödel

Nicht nur im Winter brauchen unsere Vögel Unterstützung – der NABU u. a. empfehlen schon seit Jahren, Vögel ganzjährig zu füttern. Insofern gestalten wir am 1. Abend verschiedene Töpfe die ganzjährig befüllt werden können und ein hübscher Blickfang in der tristeren Jahreszeit sind; am 2. Abend befüllen wir die Töpfe und stellen noch Meisenknödel sowie Futterspindeln zum Aufhängen oder Aufstellen her. Das Futter kann individuell zusammengestellt werden.

Alle Materialien erhalten Sie im Kurs, es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 15 Euro an.

Termin: Sa, 31.10.2020, 10 – 13 Uhr

Pflegende Kosmetik selbermachen

Dusch- und Badesalze, Gesichts- und Körperöle, Hand- und Lippenbalsame

Natürlich und gesund – das wünschen sich viele Menschen von ihren pflegenden Produkten. In diesem Workshop geht es zum einen um die Herstellung von Dusch- und Badesalzen, Hand- und Lippenbalsame, Gesichts- und Körper-/Massageöle, und zum anderen um ein bisschen Theorie der ätherischen Öle: Viele Pflanzen produzieren ätherische Öle, sie stellen sozusagen die Seele der Pflanzen dar. Durch ihr Energiepotential wird der typische Duft der jeweiligen Pflanze auf den Menschen übertragen – man geht davon aus, dass dadurch die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden und das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele wiederhergestellt wird.

Alle individuell hergestellten Produkte können Sie mit nach Hause nehmen. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro an.

Bitte mitbringen: 1,5 kg Salz, 1 Rührschüssel, 1 Esslöffel, diverse Schraubgläser zum Abfüllen für das Dusch-/Badesalz (alle anderen Materialien erhalten Sie im Kurs).

Termin: Sa, 07.11.2020 – 14 - 17 Uhr

Dreamcatcher – Traumfänger

Traumfänger gehören zu den Schutz- und Glücksbringern aus der indianischen Kultur. Sie werden meist aus einem netzbespannten Reifen gefertigt, in dem sich verschiedene Verzierungen befinden. Jede dieser Verzierungen hat eine bestimmte Symbolik (Perlen, Federn, Lochsteine, Holzstückchen, Leder etc.), die dem Menschen entsprechend Schutz vor Krankheiten, schlechten Träumen, Schlaflosigkeit u. ä. bringen soll. Das Ganze wird in der Nähe des Ruhe- oder Schlafplatzes aufgehängt und lässt nur das Gute durch, während sich das Schlechte im Netz verfängt und bei Sonnenaufgang neutralisiert wird.

Wir fertigen an diesem Tag einen mittelgroßen Dreamcatcher. Infomaterial zu Farben und Symbolen steht zur Verfügung, so dass jede/r einen völlig individuellen Schutz- oder Glücksbringer mit speziellem Hintergrund gestalten kann.

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro an; eigenes Dekomaterial kann zusätzlich gerne mitgebracht werden.

Termin: Sa, 07.11.2020, 10 – 13 Uhr

Weihnachts- und Grußkarten

Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse oder müssen künstlerisch begabt sein, um diese kreativen Weihnachtskarten umzusetzen: Wir erstellen aus verschiedenen Themenbereichen (Handlettering/Sketchnotes/Tangle, Happy Paint) absolut individuelle Karten her.

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro an; es kann auch eigenes Material mitgebracht werden.

Termin: Fr, 13.11.2020, 16 – 19 Uhr

Beton – Thema Weihnachten

Aus Beton lassen sich wunderbar langlebige Dekorationen für innen und außen herstellen. An diesem Termin gießen und kneten wir Objekte für Weihnachten, wie Sterne, Tannenbäume, Engel u. ä.

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro an.

Termin: Do, 08.10./15.10.2020, je 18 – 20 Uhr

Beton – Drachenei

Ein Drachenei bzw. eine Halbschale aus Beton eignet sich als heimeliges Licht für innen und außen oder kann auch entsprechend der Jahreszeiten individuell dekoriert oder bepflanzt werden. Wir arbeiten in Aufbautechnik: am 1. Abend wird das Drachenei hergestellt und am 2. Abend können zusätzliche Verzierungen angebracht werden, Farbe o. ä.

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro an.

2021

Termin: Fr, 05.03./12.03.2021 – je 18 – 20 Uhr

Beton – Ostern

Ostermodelle aus Beton: Wir gießen und kneten Hasen, Lämmer, Hühner usw. für die Deko innen und außen, nach Bedarf können auch diverse Guglhupf-Formen gegossen werden. Am 2. Abend können die Modelle dekoriert oder bemalt werden.

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro an.

Termin: Sa, 24.04.2021 – 10 – 14 Uhr

Gartenstelen aus Holz

Ob als Glücksbringer, Peace-Pole oder einfach nur als Deko – die Gartenstelen aus Holz sind einfach und individuell hergestellt und immer ein schöner Blickfang für Garten, Terrasse, Balkon oder auch im Kleinformat in der Wohnung.

Termin: Di, 04.05.2021, 18.30 – 21 Uhr

Teekräuter- und Heilpflanzengarten

Für jedes Problem ist ein Kraut gewachsen – schauen und schmecken Sie sich einmal durch den Garten! An diesem Abend erhalten Sie viele Tipps und Informationen rund um sinnvolle Kräuter- und Heilpflanzen für Garten, Balkon und Terrasse (Standort, Boden, Risiken/Nebenwirkungen u.v.m.). Ergänzt wird der Abend mit Rezepten für Liköre/Schnäpse, Pesto, Heiltees, Räucherungen u. ä.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 5 Euro an.

Termin: Di, 11.05.2021, 19 – 21 Uhr

Bienen- und Insektengarten

Alle Infos an diesem Abend können für Garten, Terrasse und Balkon umgesetzt werden: Welche Zier- und Nutzpflanzen oder Kombinationen, um Bienen und Insekten anzulocken? Ohrenkneifer- und Insektenhotel ansehen, Tipps und Tricks. Durstigen Insekten helfen. Licht im Garten – ja oder nein. Ohne Chemie im Garten, nachhaltig gärtnern u.v.m. Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

Termin: Fr, 23.04., 18 – 20 Uhr

Vortrag: Garten kreativ

Nützliches und Schönes für Garten, Terrasse und Balkon

Ein interaktiver Vortrag durch einen Schau- und Lehrgarten mit dem Themenschwerpunkt sinnvolle Dekorationen: Topf- und Büttengarten, Gießsteine und Gießhilfen, Steinschilder, Hochbeete, Hängevasen u.v.m. Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.