



Herbst/
Winter
2024/25

vhs-Programm

in Gieselwerder am
Mühlenplatz 7 - Haus der Demokratie





Der Landkreis hat mit dem Kauf des Hauses am Mühlenplatz 7 in Gieselwerder ein deutliches Zeichen gesetzt und gezeigt, dass sich bürgerliches Engagement lohnt. Das Haus der Demokratie wird nun zu einem Ort werden, an dem Bürgerinnen und Bürger zusammenkommen, um zu diskutieren, sich weiterzubilden und Spaß zu haben. Ich freue mich sehr, dass unsere Volkshochschule dies mit einem vielfältigen Angebot unterstützt.



Silke Engler
Erste Kreisbeigeordnete des Landkreis Kassel

Sie haben Fragen zu den Kursen?

- Auskunft: Telefon 0561 1003-1681

Sie wollen sich anmelden? Das geht

- telefonisch unter 0561 1003-1681 oder
- im Internet unter www.vhs-region-kassel.de

Gutscheine

Sie möchten einen Kurs verschenken? Gutscheine können Sie in unseren Geschäftsstellen erwerben.

Oder Sie rufen uns einfach an: 0561 1003-1689. Gern senden wir Ihnen den Gutschein auf dem Postweg zu.

Folgen Sie unseren Kanälen:



facebook.de/vhskassel



instagram.com/vhsregionkassel

Fotografische Entdeckertouren im Wesertal - Tour 2

Helmarshausen - Bad Karlshafen - Skywalk - Herstelle - Würgassen

Im Wesertal lassen sich zahlreiche Fotomotive einer landschaftlich eindrucksvollen und von Menschen geprägten Kulturlandschaft finden. Kleine Dörfer, mittelalterliche Klöster, reizvolle Kleinstädte mit Fachwerk- oder Barockarchitektur und auch Ansätze von Industriearchitektur sind zu entdecken. Auch die Ursprünglichkeit des Flusses beeindruckt die Betrachtenden. Deshalb wird Fotografinnen und Fotografen im Sommer eine Reihe von Fotorundgängen angeboten, in denen der ländliche Raum mit dem achtsamen fotografischen Blick erkundet werden soll. Diese Reihe wird im nächsten Semester fortgesetzt. Ausgangspunkt jeder Entdeckertour ist das Haus am Mühlenplatz in Gieselwerder. Mitzubringen: Kamera, Weitwinkelobjektiv, Stativ, Reserveakku

241-10426 / Diethart Rindermann

Kleingruppe

So. 4.8. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 25.7.

A New Start - Englisch für Alltag und Reise, ab A1.2

Sie haben schon einmal etwas Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse für Alltag und Reisen auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für einen sanften Wiedereinstieg. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

242-13152

Fr. 27.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 3 Termine / 23 €

Anmeldung bis: 21.9.



Fotografische Entdeckertouren im Wesertal - Tour 3

Die Tour geht über: Gottstreu - Veckerhagen - Vaake - Hemeln

Im Wesertal lassen sich zahlreiche Fotomotive einer landschaftlich eindrucksvollen und von Menschen geprägten Kulturlandschaft finden. Kleine Dörfer, mittelalterliche Klöster, reizvolle Kleinstädte mit Fachwerk- oder Barockarchitektur und auch Ansätze von Industriearchitektur sind zu entdecken. Auch die Ursprünglichkeit des Flusses beeindruckt die Betrachtenden. Deshalb wird Fotografinnen und Fotografen im Sommer eine Reihe von Fotorundgängen angeboten, in denen der ländliche Raum mit dem achtsamen fotografischen Blick erkundet werden soll. Diese Reihe wird im nächsten Semester fortgesetzt. Ausgangspunkt jeder Entdeckertour ist das Haus am Mühlenplatz in Gieselwerder.
Mitzubringen: Kamera, Weitwinkelobjektiv, Stativ, Reserveakku

242-10425 / Diethart Rindermann

Kleingruppe

So. 29.9. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 19.9.



Die Körpermitte mit Yoga und Meditation stärken

Tagesseminar

Bei diesem Tagesseminar wird der Focus auf das Becken gelegt. Durch bewusstes hin atmen, bewegen, weiten und kräftigen, bekommen wir wieder mehr Raum in uns. Denn das Becken wird auch die Lebensgrundlage genannt, die Quelle unserer Lebendigkeit. Es hat Auswirkungen auf unseren Stand und unseren Schultern. Deswegen ist es wichtig die Mitte auszurichten und stabil zu halten.

242-18725 / Mónica Ortiz Vives

Sa. 5.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 30.9.



Das Reparier-Cafe stellt sich vor

Vortrag

„Reparieren statt wegwerfen“ - einmal im Monat lädt das erste Kasseler Reparier Café nach diesem Motto zum gemeinsamen Tüfteln ein. Fachleute und begabte Hobbyhandwerker stellen ihr Know-how zur Verfügung, um nicht mehr funktionstüchtige Geräte zu reparieren. In dieser Informationsveranstaltung stellen wir Ihnen die Ziele und die Möglichkeiten einer solchen Initiative auch in Ihrer Region vor. Das Ziel ist es, die Nutzungsdauer von Haushaltsgeräten und Elektronik zu verlängern und dadurch unnötigen Müll zu vermeiden, Ressourcen zu sparen und eine nachhaltige Lebensweise praktisch zu fördern. Auch wer gerade keine kaputten Geräte hat, kann vorbeischaun und eine Tasse Kaffee und ein Stück gespendeten Kuchen genießen.

Wolfgang Ehle & Team

Mi. 9.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Qigong und Heilpflanzen

Tagesseminar

Es ist hilfreich und bereichernd, sich selbst und seinen Körper zu pflegen und etwas für die eigene Gesundheit tun zu können.

Dieser Workshop gibt einen Einblick und praktische Erfahrungen aus der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) mit Übungen aus dem Qigong. Auch das Thema der einheimischen Heilpflanzen wird behandelt und abschließend folgen Selbstmassagen und Akupressur.

242-18839 / Jutta Elisa Kägeler

Sa. 19.10. / 10:00 - 13:45 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 7.10.



Entspannung pur, dem Alltag auf der Spur

Tagesseminar

Wann war es das letzte Mal, das Sie so richtig entspannt haben? Oder haben Sie auch keine Zeit für Entspannung im Alltag? Dann geht es Ihnen so, wie vielen anderen.

In diesem Workshop steht die Entspannung an erster Stelle, dicht gefolgt von vielen Informationen rund um das Thema Stress und wie man neue Verhaltensweisen für mehr Entspannung in den Alltag integrieren kann. Sich was Gutes zu tun, heißt auch mal nach seinen Werten zu schauen. Wie wichtig bin ich mir selbst? Welche Werte habe ich und welche Glaubenssätze stecken dahinter.

An diesem Wochenende schnuppern wir in verschiedene Techniken von Entspannung und Achtsamkeit rein, und jeder kann für sich selbst rausfinden, was ihm am besten gefällt. Wir schauen uns unser Alltag an und finden raus, was uns oftmals davon abhält, sich um uns selbst zu kümmern. Im besten Fall nimmt jeder eine erste Idee mit, was gleich ab morgen anders sein könnte

242-18916 / Alexandra Lienhop

Sa. 26.10. und So. 27.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 81,50 €

Anmeldung bis: 14.10.

Fahrrad - Wartung und Reparatur

Das Fahrrad hat einen zunehmenden Stellenwert in der Alltagsmobilität und in unserer Freizeit- und Urlaubsgestaltung. Oft aber sind die Reifen platt, die Kette quietscht, die Schaltung rattert, das Hinterrad eiert und die Bremse macht auch nicht, was sie soll. All diese kleinen Pannen erschweren das Vorankommen. Doch bei vielen Dingen kann man mit etwas Geschick die Funktion des Rades wieder herstellen oder den Ausfall durch eine vorangehende Sichtkontrolle verhindern. Besonders auf einer Radreise ist das von besonderer Wichtigkeit. Das Fahrrad warten und Schäden erkennen, einfache Reparaturen durchführen (z. B. das Flicken eines platten Reifens, Kette ölen, Bremse nachstellen) und Sichtkontrolle aller Komponenten sowie vieles Weiteres, wird in diesem Workshop am eigenen Rad von einem fachkundigen Dozenten mit langjähriger Erfahrung vermittelt. Bitte eigenes Rad und vorhandenes Werkzeug mitbringen.

242-21240 / Mark Höhmann

Fr. 1.11. / 15:00 - 18:00 Uhr / 16 €

Anmeldung bis: 20.10.

Die Geschichte der Sprengstofffabrik Hirschhagen

Vortrag

In Hirschhagen, einem Ortsteil von Hessisch-Lichtenau, wurde eines der dunkelsten Kapitel der deutschen Geschichte geschrieben. Etwa 1.000 ungarische Jüdinnen wurden aus Auschwitz hierher deportiert, um Sprengstoff herzustellen. Der Vortrag über die nationalsozialistischen Sprengstofffabrik erzählt die Geschichte des Ortes und der Menschen, die dort zur Arbeit gezwungen wurden und dabei allzu oft den Tod fanden. Die Produktion von Sprengstoffen und Munition, die lebensgefährlichen Arbeitsbedingungen sowie der Tagesablauf der zur Arbeit gezwungenen Menschen werden erläutert. Ein weiterer Schwerpunkt sind die durch die Rüstungsindustrie verursachten Umweltschäden im Boden und Grundwasser sowie die Sanierungsmaßnahmen, die Mitte der 1980er Jahre begannen.

Karl-Heinrich Schlegel

Mo. 4.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 30.10.



© Karl-Heinrich Schlegel

Stressoren & Stressverstärker (er)kennen

Tagesseminar

Eine hohe Stressbelastung kann auf Dauer krank machen und zum Burn-out führen.

Doch was ist Stress und wie wird Stress ausgelöst?

In den Workshops: „Stressoren & Stressverstärker (er)kennen“ wird in einem theoretischen Teil auf diese Fragen eingegangen. Übungen zur Selbstreflexion dienen dazu die eigenen Stressoren und Stressverstärker zu (er)kennen, um Vorsorge zu treffen, handlungsfähig zu bleiben und widerstandsfähiger zu werden.

Um geeignete Stressbewältigungsstrategien für sich zu finden, werden pro Workshop zwei unterschiedliche Entspannungsübungen vorgestellt. Der Austausch mit den Teilnehmer: innen runden den Workshop ab.

242-17035 / Maria-Rosa Feustel

Sa. 9.11. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 4.11.

Spuren der Kelten im Wesertal, im Reinhardswald und im Solling

Vortrag

Die Kultur der Kelten erstreckte sich einst von Italien über Frankreich und Deutschland bis zum Nordrand der deutschen Mittelgebirge. Udo Schlitzberger berichtet über die Herkunft der Kelten, ihre Wanderungen bis Griechenland und die Türkei, sowie ihre Eroberung der Stadt Rom. Er schildert den Untergang der Gallier im Krieg des römischen Feldherrn Cäsar im heutigen Frankreich. Klaus Fröhlich beschreibt die heute noch sichtbaren Spuren auf der Sieburg bei Bad Karlshafen, auf dem Hohen Dörnberg bei Zierenberg und der Keltenburg auf der Eberschützer Klippe im Diemeltal.

Derzeit hat er eine Keltenburg in Arbeit, auf der bei Grabungen eine große Zahl menschlicher Skelettreste auf dem gesamten Burggelände gefunden und wissenschaftlich ausgewertet wurden. Auch darüber wird er berichten.

Klaus Fröhlich; Dr. Udo Schlitzberger

Di. 12.11. / 19:30 - 21:30 Uhr / 8 €

Anmeldung bis: 24.9.

Yoga und vegetarische indische Küche

Tagesseminar

Yoga bereichert unseren Alltag. Es hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ausgeglichen, wach und beweglich zu bleiben. Die Yoga-Asanas aus leichten Dehnungen, Streckungen und Beugungen sowie Atemübungen werden präzise angeleitet, sodass hier alle mitmachen können. Wir üben etwa 60 Minuten, danach gibt es eine halbstündige Entspannung. Anschließend bereiten wir gemeinsam leichte indische vegetarische Kost zu und genießen die Vielfalt an Gewürzen und Geschmacksrichtungen der indisch-vegetarischen Küche. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restbehälter, Yogamatte, warme Socken, Kissen, Decke und etwas zu trinken.

242-20309 / Arjan Pal Singh

Sa. 23.11. / 10:00 - 16:45 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 4.11.

+ 14 Euro Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Schatten - da wächst doch nichts! Oder etwa doch?

Vortrag

Schattenecken im Garten gelten als schwierig und führen ein sprichwörtliches „Schattendasein“. Dabei zeigt uns die Natur, dass es hier durchaus heimische Wildpflanzen gibt, die sich hier wohlfühlen. Schöne Spezialisten gibt es für den feuchten wie auch den trockenen Schatten. Welche das sind, wie wir sie kombinieren können und worauf bei der Anlage eines naturnahen Schattenbeetes zu achten ist, wird im Vortrag erläutert werden. An einem Beispiel werden wir uns anschauen, wie wir Schattenecken zum Leuchten bringen und sie in naturnahe Lebensräume verwandeln.

Dr. Christina Ullrich

Mi. 27.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 9 €



Fakt oder Fake? Die Strategien der Wissenschaftsleugner

Vortrag

Sicher ist Ihnen auch schon die ein oder andere völlig abwegige Theorie über den Weg gelaufen. Wissenschaftsleugner wenden bestimmte Strategien an, um ihre Aussagen zu untermauern. Damit man nicht so schnell auf sie hereinfällt, ist es hilfreich, diese zu kennen. Ich gebe einen Überblick über die Strategien und Tipps, wie man sie richtig widerlegt. Hierfür orientiere ich mich am australischen Kognitionswissenschaftler John Cook. Zum Thema Fake News hat er eine Übersicht geschrieben mit dem Titel „Widerlegen - aber richtig!“. Außerdem erstellte er Comics, um die einzelnen Strategien der Wissenschaftsleugner mit viel Humor und auf verständliche Weise darzustellen.

Maria Kunde

Fr. 29.11. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 €



Verschwundene Nachbarn - Verdrängte Geschichte

Vortrag

Wie kann man sich auf konstruktive und nachhaltige Weise mit der Geschichte der eigenen Region im Nationalsozialismus beschäftigen? Welche Widerstände müssen bei der Aufarbeitung von lokaler NS-Geschichte überwunden werden? Und welchen Gewinn trägt eine Gemeinde durch diese Beschäftigung mit der eigenen Geschichte davon? Ernst Klein, der Autor des Buchs „Verschwundene Nachbarn - Verdrängte Geschichte“, schildert in seinem Vortrag vielfältige Erfahrungen aus der Praxis und möchte Interessierte vor Ort animieren und motivieren, sich näher mit dieser Zeit zu beschäftigen.

Ernst Klein

Do. 5.12. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Begegnung in Bewegung

Wochenendseminar

In diesem Kurs werden Sie an dem zeitgenössischen Ausdruckstanz herangeführt. Ziel ist es, mit unserem Körper, unserem Gemüt und unserer Kreativität in Kontakt zu treten. Jede Person für sich und zusammen als Gruppe. Sie lernen über den Aufbau des Körpers und seine Funktionen in Bewegung und entdecken den Tanz als Ausdrucks- und Dialogmöglichkeit, als Brücke über Sprachbarrieren und als Ort für Verbundenheit. Gemeinsam wird ein kleines Tanztheaterstück, basierend auf klaren Improvisationen, Gruppenkompositionen und Bildern entwickelt.

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Alter, Tanzerfahrung, ästhetischer, religiöser und politischer Anschauung, sozialer Herkunft und Stellung.

242-17085 / Angela Reimuth

Fr. 13.12., Sa. 14.12. und So. 15.12. / 10:00 - 16:00 Uhr / 3 Termine / 50,50 €

Anmeldung bis: 25.11.

Pilates Workout

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stützmuskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

242-19232 / Angela Reimuth

Sa. 14.12. / 16:00 - 17:00 Uhr

So. 15.12. / 10:00 - 11:00 Uhr / 8 €

Anmeldung bis: 9.12.



Programm

Herbst/Winter 2024/25



EINMISCHEN



Demokratie braucht...

- Menschen
- Meinungen
- Stimmen
- Diskussionen
- ...

MITMACHEN!



www.vhs-region-kassel.de

Impressum

vhs Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel

Telefon 0561 1003-1681
vhs@landkreiskassel.de
www.vhs-region-kassel.de