

vhs
Akademie
im Kreis Unna

Bildung für alle.
Lebenslanges Lernen.

Veranstaltungen zum
Thema Gesundheit
im 2. Halbjahr 2024

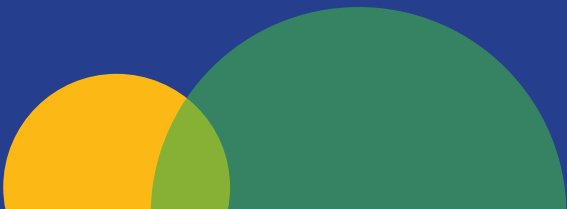
„Kein Stress. vhs.“

Programm zur Stärkung der Resilienz

„Kein Stress. vhs“ – Mit diesem Slogan laden die Volkshochschulen des Kreises Unna Menschen dazu ein, ihre individuelle Resilienz zu stärken. Dabei geht es um mehr als um Stressmanagement: Der Begriff Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Veränderungen zu bewältigen und in einer Welt des Wandels handlungsfähig zu bleiben. Resilienz gilt als eine Kernkompetenz, um den Anforderungen der Zukunft gewachsen zu sein. „Mit ihrem Weiterbildungsangebot unterstützen Volkshochschulen die Menschen darin, Herausforderungen aktiv zu begegnen anstatt sich Belastungsfaktoren hilflos ausgesetzt zu sehen“, verdeutlicht die Vorstandsvorsitzende des vhs-Landesverbands, Celia Sokolowsky.

Die eigene Persönlichkeit zu stärken, ist der Schlüssel zu mehr Resilienz. Das Erlernen von Entspannungstechniken kann dabei ebenso helfen wie das Entdecken ungeahnter kreativer Talente oder ein Bildungsurlaub zum Thema Selbstorganisation am Arbeitsplatz. Wer möchte, kann sich dem Thema psychologisch nähern oder gemeinsam mit anderen die gesellschaftspolitische Dimension diskutieren.

In diesem Flyer finden Sie einen Auszug der Veranstaltungsangebote der Volkshochschulen des Kreises Unna.



„Kein Stress. vhs.“

Stärke dein Wohlbefinden und deine körperliche Resilienz durch Bewegung, Entspannung und Anregungen für gesunde Ernährung.

„Kein Stress. vhs.“

Stärke deinen Geist: Lass dich von unserem Kursangebot inspirieren. Lerne etwas Neues oder vertiefe dein Wissen im Austausch mit Anderen.

„Kein Stress. vhs.“

Emotionale Stärke für ein erfülltes Leben: Tauche ein und lerne deine Gefühle zu verstehen und emotionale Herausforderungen zu bewältigen.

„Kein Stress. vhs.“

Stärke deine Stressbewältigung im Job, durch effektive Zeitmanagement-Strategien oder die Entwicklung von Führungskompetenzen.

„Kein Stress. vhs.“

Abschalten vom Alltags-Stress, neue Leute kennenlernen und zusammen Neues ausprobieren. Folge deinen Interessen und entfalte deine Stärken.

„Kein Stress. vhs.“

Stärke und Gelassenheit finden wir nur in uns selbst. Unsere Kurse bieten auch Gelegenheit zur Reflexion. Das eröffnet neue Perspektiven.



**Kein
Stress.
vhs**

Stärke deine Persönlichkeit

„Eintausendmal Lebensglück“ - Erinnern, was zählt! Jetzt erst recht!

Wann ist man glücklich? Erst dann, wenn „endlich alles stimmt“ im eigenen Leben? Das dachte auch Christof Jauernig, lange auf der Suche nach Zufriedenheit im Hamsterrad einer Unternehmensberatung. Was wirklich glücklich macht und wie nah er dem Glück die ganze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er ausstieg und mit dem Rucksack ein halbes Jahr durch Südostasien reiste – ohne Plan für danach. Heute ist er bundesweit auftretender multimedialer Erzähler. Auf seinen Touren hat er in sechzig Städten Menschen zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragt und daraus ein Buch und sein zweites Auftrittsprogramm gemacht:

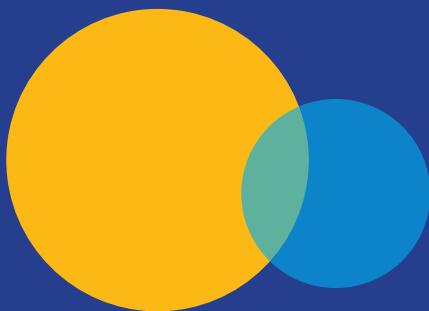
Eintausendmal Lebensglück ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Zusammengestellt aus den offenherzig aufgeschriebenen Beiträgen von mehr als eintausend Mitbürger*innen unterschiedlichster Couleur, erinnern die präsentierten Augenblicke an das Kostbare im Alltäglichen. Der Autor kombiniert die Impressionen der Befragten mit den seit seinem radikalen Lebensumbruch gemachten eigenen Erfahrungen zum Thema. Dabei verleiht er dem Abend einen stimmungsvoll-meditativen Charakter durch eine Melange aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Untermalungen. Ein Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte.

Mittwoch, 30.10.2024 ,19:30 - 21:30 Uhr

Burg Botzlar, Großer Saal

Christof Jauernig

8,00 € Kurs 24.2-30103



Yoga-Morgenroutine - Mit Ruhe und Kraft in den Tag

Starten Sie mit Yogaübungen in den Tag - machen Sie diese 15 Minuten zu Ihrer morgendlichen Routine.

23.09.24 - 14.10.24, mo, mi, fr, 07:15 - 07:30 Uhr, 9x
Online-Kurs

Birgit Brauch

15,40 € (Weitere Termine folgen.) Kurs E3104

Achtsamer Feierabend gegen Alltagsstress

Viele Menschen befinden sich im Dauer-Stress und riskieren damit langfristig auch gesundheitliche Auswirkungen. Dann kann die Natur und vor allem der Wald helfen, wieder zurück in die Mitte und ins Hier und Jetzt zu kommen. Ein achtsamer Aufenthalt im Wald stärkt das Immunsystem und reduziert die Stresshormone. In diesem Seminar erklärt die Natur- und Achtsamkeitstrainerin, was Achtsamkeit bedeutet, welche Auswirkungen der Stress haben kann und zeigt einfache Achtsamkeitsübungen zum ‚Runterkommen‘.

Dienstag, 24.09.24, 18:00 - 19:30 Uhr

Yvonne Hartmann

11,60 € Kurs E3124

Alles Zucker, oder was?

Durchblick im süßen Ernährungsdschungel.

Heutzutage sind zahlreichen Lebensmitteln Zucker oder Zuckerarten zugesetzt. Es wird zunehmend schwerer, diese zu erkennen bzw. als „Zucker“ zu identifizieren. Dies erschwert eine gesunde Ernährungsweise und führt dazu, dass Sie unbewusst zu viel Zucker aufnehmen. Hier erfahren Sie, wie Sie Durchblick bei all den Begrifflichkeiten erlangen. Sie lernen die „große Familie“ der Zuckerarten, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe kennen und werden in der Lage sein, versteckte Zucker in Lebensmitteln zu enttarnen. Mit Hilfe dieses Vortrages werden Sie in der Lage sein, selbstbestimmt und gesundheitsbewusst einkaufen zu können.

Mittwoch, 27.11.24, 18:30 - 20:00 Uhr

Altes Amtsgericht, Seminarraum 1

Yvonne Uysal

10,00 € Kurs E3407

Autogenes Training

Bei beständig hohem Stressniveau, fehlenden oder zu wenigen Erholungsphasen wird das Immunsystem geschwächt und der Körper krank. Das Autogene Training ist ein bewährtes und wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, mit dem durch die eigene Vorstellungskraft die körperliche und geistige Gesundheit gefördert wird. Bei regelmäßiger Anwendung kann das Autogene Training einzelne Sinneswahrnehmungen stärken, die Schmerzempfindlichkeit senken, das Gedächtnis verbessern, den Stresspegel senken und dadurch die Konzentrationsfähigkeit verbessern, sowie den Schlaf vertiefen. Zwei weitere Vorzüge des Autogenen Trainings: Es ist einfach zu erlernen und man kann es fast überall anwenden. Der Kurs vermittelt die Grundstufe des Autogenen Trainings. Sie ist für Teilnehmer:innen mit wenig oder keiner Vorerfahrung geeignet. Für Personen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, ist dieser Kurs nicht geeignet.

Dienstag, 24.09.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Frank Schmidt

Johannes-Gemeinde, Bewegungsraum, EG

60,00 € , 8 Termine

Entspannung und Achtsamkeit für Fortgeschrittene

Dieser Kurs hilft Ihnen, in stressigen Zeiten - mit Begleiterscheinungen wie nervöser Unruhe oder Schlafstörungen - zur Ruhe zu kommen und sich für den Alltag neu auszurichten. Mit gezielten Dehnübungen entspannen wir die Muskulatur. Neben der Grundstufe des Autogenen Trainings lernen wir achtsam auf unseren Körper zu hören, tief und entspannt zu atmen und begeben uns auf wohltuende Fantasiereisen. Idealerweise ist die Grundstufe des autogenen Trainings bekannt und gefestigt.

Dienstag, 24.09.2024, 20:10 - 21:10 Uhr

Frank Schmidt

Johannes-Gemeinde, Bewegungsraum, EG

48,00 € , 8 Termine

Pound-Fitness - „The Rockout Workout®“

Das wohl aufregendste Ganzkörpertraining, das es in den letzten Jahren in die Kursräume der VHS geschafft hat. Es kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining unter anderem mit von Yoga und Pilates inspirierten Bewegungen, zu Rock-, Pop- und Elektromusik. Die rhythmischen Bewegungen werden mit speziellen „Drumsticks“ ausgeführt. So werden unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht und trainiert. Gute Laune ist garantiert.

Freitag, 06.09.2024, 19:45 - 20:45 Uhr

Veronica Reina Sternal

VHS Gebäude „Treffpunkt“; Gymnastikraum

27,00 € , 9 Termine Kurs 242-3213

Gute Stimme - gute Laune

Wir alle möchten am liebsten „gut gestimmt“ durch den Alltag gehen. Wenn wir uns wie ein Instrument sorgfältig einstimmen, können wir mit wenig Aufwand ein großes Plus für unser Wohlbefinden erreichen. „Gute Stimme Gute Laune“ bietet einen lockeren Einstieg in die Welt des gesunden Atmens und Stimmgebrauchs mit Übungen, die Körper und Geist vitalisieren und gute Laune machen. Ziele sind eine ausdrucksstarke Stimme und ein „gut gestimmter Mensch“. Der Workshop ist gleichermaßen für Vielredner als auch gesangsinteressierte und gesundheitsbewusste Menschen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit alltagstauglichen Übungen werden Grundlagen zu Atmung, Stimmklang und Präsenz vermittelt. Der Nutzen zeigt sich schnell, denn über eine gute Stimmbildung gelingt es uns, unsere Stimmung zu verbessern und mehr in die Balance zu kommen. „Gute Stimme - gute Laune“ zeigt leicht durchführbare Übungen zur Vitalisierung von Stimme und Person, die garantiert Freude machen und nachhaltige Erfolge bringen. Außer gemütlicher Kleidung und Neugier brauchen Sie für diesen Kurs nichts mitzubringen.

Samstag, 14.09.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Daniela Bianca Gierok

VHS Gebäude „Treffpunkt“, 1. Stock, Raum 201

50,00 € Kurs 242-5910

Blutzuckerkontrolle – ein mächtiges Werkzeug für die Gesundheit

Wissen macht Gesundheit. In diesem Vortrag erlangst du Kenntnisse über die Bedeutung des Blutzuckers für dein Wohlbefinden. Was ist der Blutzucker und wie funktioniert er? Was beeinflusst ihn?

Mythen und Fakten zum Blutzucker und verschiedenen Zuckerarten.

Schlussendlich gibt es praktische Tipps um den Blutzucker zu regulieren.

Echte Gesundheitsvorsorge für dich!

Donnerstag, 07.11.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

Haus der Bildung, Bergstr. 13, 59174 Kamen

7,60 € Kurs 242-9100

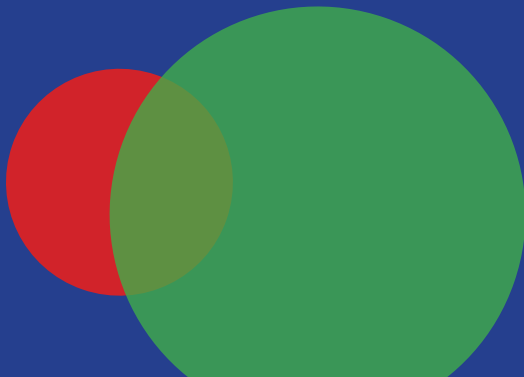
Die Seele baumeln lassen - geführte Klangreisen in tiefe Entspannung

Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei“ (Peter Hess). Somit laden die sanften, leisen, tragenden Klänge unserer Klangschalen und Gongs zu tiefer Entspannung von Körper und Geist ein. Zu inneren Reisen, die die Seele berühren und durch meditative Texte und Fantasiereisen unterstützt werden.

Samstag, 07.12.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

Haus der Bildung, Bergstr. 13, 59174 Kamen

14,30 € Kurs 242-9208



Meditative Waldwanderung: Im Einklang mit der Natur

In diesem Workshop erfahren Sie den Wald mit allen Sinnen. Beim Eintauchen in die Stille und die herbstliche Atmosphäre können Sie den Alltag hinter sich lassen. Achtsamkeitsübungen begleiten Sie auf diesem Weg, um das Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen.

Mittwoch, 09.10.2024, 17:00 - 19:15 Uhr

Bismarckturm in Fröndenberg

15,00 € Kurs 242-6108F

Infoabend: Immunsystem – Abwehrkräfte auf natürliche Weise stärken

Das Immunsystem vollbringt täglich Höchstleistungen, damit wir gesund bleiben. In diesem Infoabend vermittelt die Referentin Dr. Plitt-Becker grundlegende Informationen und viele praktische Tipps, wie Sie die körpereigenen Abwehrkräfte stärken können.

Mittwoch, 20.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Begegnungsstätte in Holzwickede

8,00 € Kurs 242-6001H

Basische Ernährung: Gesundheit beginnt in Ihrer Küche

In diesem Kochkurs lernen Sie die Grundlagen des basischen Kochens kennen und zaubern ein köstliches gesundes Menü. Von frischen, knackigen Salaten bis zu nährstoffreichen Smoothies – die Kursleitung zeigt Ihnen, wie Sie Ihre tägliche Speisekarte bereichern und gesünder gestalten können.

Dienstag, 07.01.2025, 17:00 - 20:45 Uhr

Unna-Königsborn

36,00 € Kurs 242-6711

Mit Selbstfürsorge zu mehr Ausgeglichenheit

Der Kurs vermittelt Werkzeuge die dabei helfen sich in einem oft stressigen Alltag Quellen für Wohlbefinden bewusst zu machen. Dabei geht es auch darum zu schauen, welche Ressourcen der Selbstfürsorge bereits vorhanden sind und wie in der Zukunft bewusst kleine Auszeiten und Genussmomente geschaffen werden können.

ab 18.09.24 4x mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr,
55,00 € Kurs 3401

Klangvoll entspannen mit Autogenem Training

Für alle die mehr Harmonie, Gleichgewicht und Wohlfühl in ihr Leben bringen wollen! Autogenes Training ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren, um dauerhaft neue Kraft und geistige Ruhe zu erfahren. Es wirkt sich zudem positiv auf das vegetative Nervensystem, die Konzentrationsfähigkeit und den Schlaf aus. Die Übungen im Kurs werden durch Körperwahrnehmungs- und Atemübungen, Fantasiereisen und Klangmeditationen ergänzt.

ab 30.10.24 6x mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr,
50,00 € Kurs 3114

Fit und leistungsstark durch erholsamen Schlaf!

Schlafen ist ein lebenswichtiges Grundbedürfnis des Menschen. Unser Schlaf beeinflusst das Immunsystem, die körperliche Leistungsfähigkeit und unsere emotionale Befindlichkeit. Wer gesund, ausgeglichen und belastbar sein möchte, braucht einen guten und erholsamen Schlaf.

Der Workshop vermittelt Basiswissen zum Thema Schlaf und wertvolle Tipps zur Schlafoptimierung.

Samstag, 30.11.24, 11:00 - 14:00 Uhr
30,00 € Kurs 3402



Herausgeber

Volkshochschulen im Kreis Unna

V.i.S.d.P.

Benedikt Sträter

VHS Selm 02592 69-6801

Michael Hahn

VHS Werne 02389 71-562

Rafael Schönhold

VHS Lünen 02306 104-2723

Sabine Ostrowski

VHS Bergkamen 02307 284951

Karolina Kubiak

VHS Kamen - Bönen 02307 92420-50

Stefanie Bergmann-Budde

VHS Unna Fröndenberg Holzwickede 02303 103-4302

Marco Dafov

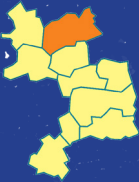
VHS Schwerte 02304 104-832





Volkshochschule Selm

Willy-Brandt-Platz 2
59379 Selm
02592 69-680
vhs@stadtselm.de
www.vhs-selm.de



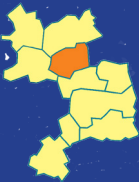
Volkshochschule Werne

Altes Amtsgericht
Bahnhofstr. 8
59368 Werne
02389 71-554
vhs@werne.de
www.vhs-werne.de



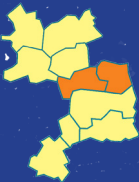
Volkshochschule Lünen

Franz-Goormann-Str. 2
44532 Lünen
02306 1042700
vhs@luenen.de
www.vhs-luenen.de



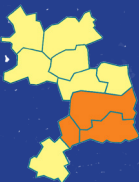
Volkshochschule Bergkamen

Lessingstr. 2
59192 Bergkamen
02307 284952
vhs@bergkamen.de
www.vhs.bergkamen.de



Volkshochschule Kamen - Bönen

Haus der Bildung
Bergstraße 13
59174 Kamen
02307 9242055
vhs@stadt-kamen.de
www.vhs-kamen-boenen.de



Volkshochschule Unna Fröndenberg Holzwickede

Lindenplatz 1
59423 Unna
02303 103-4316
zib-vhs@stadt-unna.de
www.vhs-zib.de



Volkshochschule Schwerte

Am Markt 11
58239 Schwerte
02304 104-850
info@vhs-schwerte.de
www.vhs-schwerte.de