



# Herbstfest der Kreisvolkshochschule NWM

am 23.09.2023

im Rahmen der interkulturellen Woche unter dem Motto

## Neue Räume



### Veranstaltungsprogramm

**13:00-17:00 Uhr Allgemeiner Informationsstand zu neuen Programmangeboten 2023/2024 / Foyer**

Mitarbeiter und Kursleitende Ihrer Volkshochschule beraten Sie zu ganz aktuellen Kursangeboten für das Herbst- und Frühjahrssemester 2023/2024 und geben einen kleinen Einblick in Kommendes.

**13:00-16:00 Uhr Brotboxlust statt Pausenfrust – spannende und gesunde Lunchboxen R 214/215 (kostenfrei)**

Wer hat das nicht als Kind erlebt? - Der Hunger ist groß, die Schulstunde war anstrengend und man öffnet voller Vorfreude seine Lunchbox und was findet man? Eine dünn bestrichene, triste Stulle. Der Appetit ist auf Schlag verschwunden und man hält Ausschau nach jemandem, mit dem man "tauschen" kann. Wir stellen gemeinsam einfache und schnelle Leckereien her und schauen, was in eine gesunde Brotbox passt.

**13:30-16:00 Uhr Reise in die Marokkanische Kultur R 213 (kostenfrei)**

Jamal Bouharna lädt ein und gibt einen Einblick in die marokkanische Küche und seine heimische Kultur

Die marokkanische Küche ist bekannt für ihre Vielfalt und ihre harmonischen Kombinationen, die sich aus berberischen, andalusischen, afrikanischen, jüdischen und osmanischen Einflüssen zusammen setzen – auf den kulinarischen Spuren von Nomaden, Einwanderern und Eroberern.

**10:00-13:15 Uhr Öl- und Acrylmalkurs mit Rosemarie Willig und ihren Schülerinnen (mit Voranmeldung) R 302**

Über die Schulter schauen ausdrücklich erwünscht!

**10:00-11:30 Uhr Kennen Sie den fröhlichen Glücksfisch? - Junge VHS – ab 9 Jahre (mit Voranmeldung) R 216**

Es gibt ihn - den fröhlichen Glücksfisch – und man kann ihm sogar selbst eine Gestalt geben.

Dabei wird nicht nur mit Pinsel und Farben gemalt, sondern auf einem farbigen handgefärbten Künstler-Vlies mit schönen Materialien gearbeitet, z.B. mit Steinen, Perlen, Glaskunst, Muscheln und anderen Naturmaterialien.

**13:00-16:00 Uhr Farben erleben - Komposition aus Textiler Bildkunst und Malerei – Workshop R 216**

In diesem Workshop gehen Sie zuerst mit der Farbkomponistin Christel Jeikner auf eine faszinierende Reise. Sie entschlüsseln die Botschaft von Farben und Symbolen in Natur und Kunst, erleben dabei Erstaunliches zu ihrer Wirkung auf das persönliche Wohlbefinden und entdecken die Schatztruhe der Maler. Höhepunkt des Workshops wird dann die Gestaltung Ihres eigenen Kunstwerkes sein. (Mit Voranmeldung)

**10:00-15:15 Uhr Keramik – mit Stefanie Messal und Ihren Schülerinnen (mit Voranmeldung) R 304**

Über die Schulter schauen ausdrücklich erwünscht!

**13:30-16:00 Uhr Afrikanisches Trommeln – Schnupperstunde mit Vorspiel R 211 (kostenfrei)**

In diesem Kurs können Interessierte sich mit verschiedenen Schlagtechniken für Djembè sowie einfachen Rhythmen für das Zusammenspiel im Ensemble vertraut machen. Ergänzt wird der Unterricht durch Wissenswertes über die Instrumente und Herkunft der Stücke. In dieser Veranstaltung wird ein kurzes Programm durch Teilnehmende des bisherigen Kurses zur Aufführung gebracht., welches die Arbeitsergebnisse des jeweiligen Semesters zeigt.

**13:30-16:15 Uhr Einstufungsberatung für Sprachkurse R 217 (kostenfrei)**

Sie suchen für sich den passenden Sprachkurs? Machen Sie einen Test, um eine angemessene Niveaustufe zu finden, wenn schon Vorkenntnisse vorhanden sind. Der Test hilft Ihnen herauszufinden, was Sie schon können und wo Sie anfangen sollten. **Englisch – andere Sprachen auf Anfrage**

**13:30-16:30 Uhr Gemeinsame Gestaltung eines Wandbildes zum Thema: „Neue Räume“ im**

**Rahmen der interkulturellen Woche – Zum Mitgestalten**

Vielfalt weckt die Kreativität für Problemlösungen, das verbindet und macht stark. Zum Thema: „Neue Räume – Flucht - Heimat“ soll in Gemeinschaft ein großes Wandbild entstehen. Spontan Ideen zum Thema „Heimat“ bildhaft sichtbar werden lassen. **Flur EG Haus 2 (kostenfrei)**

**13:30-14:30 Uhr Feldenkrais – Schnupperstunde R 241 – Gesundheitsraum (kostenfrei)**

In dieser Schnupperstunde werden unterschiedliche Bewegungslektionen angeleitet und variiert. Dabei können Sie achtsam erkunden, wie Sie tun - was Sie tun. Im spielerischen Variieren abseits von "richtig" und "falsch" ist es so möglich, neue Bewegungsspielräume und -qualitäten zu entdecken.

**13:30-16:15 Uhr BenefitYoga® - Schnupperstunde R 241 – Gesundheitsraum (kostenfrei)**

In dem Kurs werden Asanas, wie die Körperhaltungen im Hatha Yoga heißen, erlernt und vertieft. Die Haltungen werden schrittweise aufgebaut und präzise ausgerichtet. Die Bewegungen werden unter Berücksichtigung der eigenen Möglichkeiten im Einklang mit dem natürlichen Atemfluss in einer Atmosphäre ohne Leistungsdruck ausgeführt.

**Nutzen Sie diese Stunde, um eine andere Form des Yogas auszuprobieren.**