

Der vhs Sommer spezial erwartet Sie mit vielen interessanten Angeboten an den Volkshochschulen der Region Breisgau-Hochschwarzwald, Freiburg und Nördlicher Breisgau. Die Volkshochschulen bieten in den Sommermonaten ein gemeinsames attraktives Sommerprogramm mit Exkursionen, kreativen Angeboten, Entspannung und vieles mehr für jung und alt, alleine oder mit der ganzen Familie.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der durchführenden Volkshochschule. Die Kontaktdaten entnehmen Sie den Informationen am Ende jeder Veranstaltung.

Allgemeinbildung

Alles neu macht der Mai – Workshop zu Veränderung mit Freude Workshop

Manchmal braucht es einen kleinen An Schub, um Veränderung zu wagen oder überhaupt zu erkennen, was sich verändern lässt. Dieser Nachmittag bietet einen geschützten Raum, um zu erspüren, was in uns eine Veränderung braucht. Sanfte Körperübungen und der Austausch miteinander helfen uns, dem eigenen Rhythmus und den eigenen Wahrnehmungen mehr zu vertrauen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Socken, Decke, evtl. Sitzkissen, Schreibzeug, evtl. Wasser/Tee für die Pause

Termin: Sa, 13.05.2023, 14.30-16.45 Uhr

Ort: Josefshaus, Bad Krozingen

14,- Euro

vhs Südlicher Breisgau: Tel.: 07633 92650 Link: <https://vhs-bad-krozingen.de/Veranstaltung/cmx6389ce77e7fb1.html>

Im Wald - Rundwanderung und Naturbegegnung

Dr. Regina Kuntz, Sport-, Biol.- und Yogalehrerin, Wildnispädagogin

Die Waldexkursion im stadtnahen Wildtalwald lädt zur vielfältigen Begegnung mit dem Lebensraum Wald ein. Die ca. 8 km lange Rundwanderung (mit ansteigenden Passagen) bietet schöne Waldaus- und -einfblicke. Dabei wird der eigenen Naturbegegnung in Stille genauso Raum gegeben wie der Vermittlung von Waldbiologie. Ausgewählte Wegstrecken werden barfuß zurück gelegt. - Bitte mitbringen: Sitzkissen, wetterentsprechende Kleidung, Getränk, kleines Vesper, gerne Fernglas. Eine Exkursion für Erwachsene.

301445

So, 14.5., 9.00-13.30 Uhr

Treffpunkt: Gasthaus Zähringerburg/Schlosshäuser Süd

33 €

Anmeldung vhs Freiburg unter Tel.: 0761-3689510 oder <https://vhs-freiburg.de/index.php?id=9&kathaupt=11&knr=231301445>

Weinkul-Tour!

Martin Schmidt

Q10402

Bei dieser Exkursion erleben Sie das Jahr des Winzers in all seinen Facetten. Winzermeister Martin Schmidt, lange Jahre auch Vorsitzender der Winzergenossenschaft in Auggen, erläutert Ihnen bei einer Wanderung (ca. 3 Stunden) durch die Markgräfler Reben mit anschließender Kellerführung (ca. 1 Stunde) Themen wie die Entwicklung der Weinrebe, Vegetationszyklen der Rebe, die Arbeiten im Weinberg, Krankheiten, Schädlinge und Bekämpfungsmethoden sowie Themen des modernen Weinbaus wie Ertragsregulierung oder Traubenqualität u.v.m. Den Abschluss dieser Exkursion bildet, wie könnte es anders sein, eine kleine Weinverkostung. Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk sowie Vesper für ein gemeinsames Picknick mitbringen.

Samstag, 20.05.23, 14:00 - 18:00 Uhr

Auggen, Treffpunkt: WG Auggen, an der B3

24,00 EUR

Informationen und Anmeldung: Vhs Markgräflerland, 07631/16686 oder hier auf der Homepage.

Führung im Käse- und Milchmuseum Endingen

Fridtjov Ross, Molkereimeister

Erfahren Sie Wissenswertes über MILCH und über die Herstellung von Butter.

Die Klassische Führung im Käseereimuseum beinhaltet die Herstellung der eigenen Butter, die anschließend bei einem Käsevesper mit Brot und passenden Getränk, verkostet wird.

Leitung: Fridtjov Ross, Molkereimeister

Termin: Sonntag, 18.06.2023, 11.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Käseereimuseum Endingen, Rempartstraße 7, Endingen am Kaiserstuhl

Kursgebühr: € 20,-

Anmeldung: VHS Umkirch, Tel.: 07665/505-16, Email: vhs@umkirch.de oder direkt zum Kurs: VHS Umkirch: Führung im Käseereimuseum Endingen

Perlen der Heimat: Der Englische Garten in Hugstetten - ein Natur- und Kulturdenkmal

QQ109.001

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts war Hugstetten ein normales kleines Dorf im Breisgau. Die rund 500 Einwohner lebten von der Landwirtschaft. Wie kam es nun dazu, dass in einem Bauerndorf wie Hugstetten ein Englischer Garten entstand, der bereits damals über die Ortsgrenzen hinaus bekannt war und beeindruckte und der heute ein bedeutendes Natur- und Kulturdenkmal ist, in seiner Ausdehnung und Ausstattung einmalig im südbadischen Raum? Erleben Sie auf der Führung durch den Hugstetter Schlosspark die vielfältige Geschichte um dessen Entstehung und genießen Sie nicht nur die zauberhafte und dennoch natürliche Atmosphäre, die die Art der Gartengestaltung hervorbringt, sondern aufgrund der günstigen topographischen Lage auch herrliche Ausblicke in die Umgebung. Einen kleinen Vorgeschmack auf das, was Sie erwartet, können Sie sich virtuell holen unter: www.englischer-garten-hugstetten.de. Die Kursplätze werden in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben. Die Führung ist nicht geeignet für Rollstuhlfahrer und gehbeeinträchtigte Personen.

Kursleitung: Armin Keller

Kursort: March-Hugstetten, Englischer Garten

Beginn: Samstag, 13.05.2023, 10.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Heimatmuseum March in March-Hugstetten (beim Rathaus am Felsenkeller)

Gebühr: 10,00€

Anmeldung bei der VHS Gundelfingen, Tel.: 0761 – 5911300 ; Anmeldekarte unter VHS: Gemeinde Gundelfingen

Landge(h)nuss im Hochschwarzwald - rund um Hinterzarten

Eine Naturpark - Gästeführerin lädt ein zur Schlendertour. Kommen Sie mit, wir machen uns auf, um Hochschwarzwälder Kühe und deren Heimat näher kennen zu lernen. Erfahren Sie mehr über Kulturlandschaft, Kühe, Käse und Kulinarik. Auf unserer Landge(h)nusstour gibt es leckere Käseprobiererle von handwerklichen Käseereien der Käseroute im Naturpark Südschwarzwald. Bitte festes Schuhwerk und ein Getränk mitbringen. Lebensmittelallergien bitte melden. Bei schlechtem Wetter kann die Tour leider nicht stattfinden. Wegstrecke ca. 6 km, gut begehbar. Anmeldeschluss: 19.06.23.

Leitung: Hannelore Green

Nr. 231305.019Hi

Ort: Hinterzarten, Kurhaus Hinterzarten, Treffpunkt

Wann: Samstag, 24.06.23, 10:00- 13:00 Uhr

4 UE, 1 Termin, 20,00 €

Anmeldung: vhs Hochschwarzwald, 07651/1363, www.vhs-hochschwarzwald.de

Wandern, Singen und Heilkräuter kennen lernen

Was gibt es beglückenderes als unterwegs zu sein, die Schönheit der Natur zu genießen, dabei aus voller Herzenslust zu singen und nebenbei noch spielerisch die Heilkraft unserer Wildkräuter kennenzulernen? Unsere Wanderung führt uns auf einem herrlichen Panoramaweg von Kappel Richtung Saig und zurück. Hier finden wir eine besondere Pflanzenvielfalt, deren Heilkraft und Mythologie wir auf den Grund gehen wollen. Wildkräuterköstlichkeiten für den Gaumen, aber auch Tipps zur Heilmittelherstellung für die Hausapotheke lassen uns staunen, welche Wunder die Natur für uns bereithält. Immer wieder werden wir dabei innehalten und Herzenslieder aus aller Welt anstimmen. Lieder für die Erde, zum Segen für alles was lebt und Lieder, die uns miteinander verbinden, lassen den Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Streckenlänge : ca. 6 km
Materialkosten : 10.- Euro für das Wildkräuterpicknick. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung,

gutes Schuhwerk, Sitzunterlage, Mineralwasser, Becher, Teller, Besteck, Vesper für unterwegs
Leitung: Gisela Schreiber, Christiane Meisenberg
Nr. 231110.001Le

Ort: Lenzkirch, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Wann: Samstag, 24.06.23, 14:00- 18:00 Uhr

5,33 UE, 1 Termin, 30,00 €

Anmeldung: vhs Hochschwarzwald, 07651/1363, www.vhs-hochschwarzwald.de

Über die Auwaldbäche gleiten

Kanutag für Frauen auf dem Brunnwasser/Rhinau (F)

Kurs-Nr. 302.52

Ein Ausflug zu den Nachbarn im Elsass! Auf beiden Seiten des Rheins gibt es traumhafte Urwälder zu entdecken, in denen kleine Flüsse sich durch Auenwälder und durch Wiesen schlängeln. Wir paddeln auf den linksrheinischen Altrheinarmen von Rhinau nach Gerstheim. Vom Kanu betrachten wir die Welt aus einer ganz anderen Perspektive, sehen das Spiel von Licht und Schatten auf dem Wasser, beobachten Tiere und genießen die Pause. Fast nebenbei lernen alle Teilnehmerinnen die Grundtechniken des Paddelns im (Zweier-)Canadier. Die Tour ist geeignet für Anfängerinnen.

Voraussetzung ist, schwimmen zu können. Nach Absprache auch Teilnahme mit Handicap möglich. Bitte mitbringen: Vesper und Getränk, Wechselkleidung, Handtuch, Sandalen oder Turnschuhe fürs Wasser, Sonnenschutz, Brillenbändchen für Brillenträger, ggf. Regenkleidung. Wasserfeste Packsäcke werden zur Verfügung gestellt. Leihgebühr für Boote und Schwimmwesten und Umlage Mitfahrgelegenheit: 20,00 EUR pro Teilnehmerin (am Kurstag selbst zu bezahlen). Treffpunkt: VHS Breisach. Wer hat, bitte Auto mitbringen, Fahrgemeinschaften werden gebildet.

Leitung: Martina Hocke

Ort: Treffpunkt Parkplatz Vhs Breisach, Maria-Montessori-Str. 1, Breisach

Termin: Samstag 18.06.23, 10.00-19.00 Uhr

Gebühr: 39,00 EUR

vhs Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg, Breisach - Anmeldung unter www.vhs-breisach.de oder unter Tel.07667-261

Geführte Tageswanderung auf den Kandel

Melina Weber, Lauftrainerin, Trainerin C Bergwandern

Sonnenstrahlen tanken, die Natur genießen und zusammen einen schönen Tag draußen verbringen. Wir starten die Wanderung in St. Peter, wo wir gemeinsam mit dem ÖPNV hinfahren. Von dort geht es auf den Kandel und über einen anderen Weg zurück nach St. Peter. 19 km und 600 Höhenmeter sind zu laufen. Vesperpause auf dem Gipfel. Für alle Gipfelstürmer, die den höchsten Berg im Mittelschwarzwald in einer geführten Gruppe gehen wollen.- Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Rucksack mit Getränk und Vesper. - Treffpunkt: Bahnhof Freiburg-Wiehre, Türkenlouisstr. 20, 79102 Freiburg 302677

So, 21.5., 10.00-16.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Freiburg-Wiehre, Türkenlouisstr. 20, 79102 Freiburg

44 €

Anmeldung bei der vhs Freiburg unter Tel.: 0761-3689510 oder <https://vhs-freiburg.de/index.php?id=9&kathaupt=11&knr=231302677>

Geführte Kanutouren - Auf der Alten Elz ab Riegel

Teilnahme für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Wildsport Tours

Die vhs Freiburg bietet in Zusammenarbeit mit Wildsport Tours die geführte Kanutour auf der Alten Elz ab Riegel bis in die Nähe von Rheinhausen-Oberhausen (12 km) an. Alle Informationen rund um die Kanutour erhalten Sie auf unserem Informationsflyer (siehe oben unter "Dokumente"). Gebühr wird beim Veranstalter entrichtet, Sie erhalten ein paar Tage nach dem Kurs vom Veranstalter eine Rechnung per E-Mail. Anmelden können Sie sich bis 16.6. um 11.00 Uhr, Eine Abmeldung ist bis 13.6. möglich.

302680

So, 18.6., 10.00-14.00 Uhr

Treffpunkt und alle weiteren Informationen zur Kanutour finden Sie unter <https://vhs-freiburg.de>
50 € Erw., 35 € Jugendl. (10-20 Jahre), 25 € Kinder (3-9 Jahre)
Anmeldung bei der VHS Freiburg unter Tel.: 0761-3689510 oder <https://vhs-freiburg.de/index.php?id=9&kathaupt=11&knr=231302680>

Forscher-Werkstatt: Vögel Eltern-Kind-Kurs

11493

Dein Traum ist es Tierforscher*in zu werden, aber du weißt nicht wirklich wie? In unserer Werkstatt zeigen wir dir, wie Natur-Forscher*innen arbeiten und wie du selbst eine oder einer werden kannst. Dabei nehmen wir uns die Tiergruppe der Vögel vor. Wir machen Experimente, beobachten Piepmätze und klären wichtige Fragen wie: Warum können Vögel fliegen? Warum sehen alle was durchs Fernglas außer mir? Und wie werden meine Familie und ich vogelfreundlich?

Leitung: Sonja Lehmann,

Emmendingen, Treffpunkt: Wasserer Brücke, Grünweg, Eingang, So., 18.06.2023, 15:00 - 16:30 Uhr, 25,00 €. Gebühr für ein Elternteil und ein Kind. Für Kinder ab 6 Jahren.

Volkshochschule Nördlicher Breisgau, Telefon: 07641 9225 0 oder <https://www.vhs-em.de/programm/gesellschaft.html?action%5B236%5D=course&courseId=479-C-9416383>

Kaffee: Der lange Weg von der Pflanze in die Tasse.

Mit Verkostung und Kaffeemuseumsbesuch

Günter Manthey

Spannend und vielseitig ist der lange Weg des beliebtesten Getränks nicht nur Deutschlands, bis wir ihn genießen. Wir wollen ihm bei seinem Weg folgen: Kaffeesorten, Anbaugebiete und -bedingungen, Ernte und Verarbeitung bis hin zum Rösten und den vielseitigen Zubereitungsarten.

Sehr spannend, lehrreich und vielseitig ist die anschließende Verkostung verschiedener Kaffees, bei der wir deren Geschmacksvielfalt kennen lernen.

Leitung: Günter Manthey

Termin: Sonntag, 09.07.2023, 10.00 - 12.30 Uhr

Treffpunkt: Kaffeeschule Freiburg, Adelheid-Steinmann-Str. 4, Freiburg

Kursgebühr: € 23,- (€ 8,- Materialkosten sind enthalten)

Anmeldung: VHS Umkirch, Tel.: 07665/505-16, Email: vhs@umkirch.de oder

direkt zum Kurs: [VHS Umkirch: Kaffee: Der lange Weg von der Pflanze in die Tasse](#)

Exkursion 'Die Körpersprache der Bäume'

Dass Pflanzen an unterschiedlichen Standorten und Klimabedingungen unterschiedliche Wuchsformen ausbilden, ist allgemein bekannt und Ihnen bestimmt auch schon aufgefallen. Dass aber Bäume individuell auf Einwirkungen ihres nahen Umfeldes reagieren, wissen nur wenige, gewissenhafte Naturbeobachter. Auf dieser Exkursion zeigt Martin Zeller, Wissenschaftler und Pionier auf diesem Fachgebiet, wie eine moderne Baumansprache funktioniert. Sie lernen, was uns Bäume mit ihrer Gestalt über ihr Leben erzählen und können Ihr erworbenes Wissen direkt während der Exkursion unter fachlicher Korrektur anwenden. Die Exkursion dauert etwa 3 Stunden. Für die Wanderung ist wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk sowie vorherige Anmeldung erforderlich.

Leitung: Martin Zeller

Wann: Sa, 06.05.23, 10.00-13.00 Uhr

Wo: Kaiserstuhl, Nähe Eichstetten/Bahlingen

1 Termin, 18,-€

Anmeldung: VBW Bötzingen, 07663-931020, <https://www.vbwboetzingen.de/programm/politik-gesellschaft-umwelt/kurs/Exkursion-Die-Koerpersprache-der-Baeume/231104.022#inhalt>

Pedelec und Elektrofahrrad, aber sicher

32811

Das E-Bike gewinnt als Verkehrsmittel zunehmend an Bedeutung. Durch die Unterstützung des Elektromotors ist es auch Personen möglich, Fahrrad zu fahren, denen es an Kondition fehlt, die sich nicht zu sehr verausgaben wollen oder körperlich schwertun. Der Kurs soll Hinweise zu rechtlichen

Einordnung der Elektrofahrräder vermitteln, Fragen zur Fahrerlaubnis-/Versicherungspflicht beleuchten und die Technik erläutern. Auch potenzielle Gefahrenherde, Unfall-Ursachen und Schutzmaßnahmen (z.B. Helmeinstellung) werden betrachtet. Der Kurs findet auf einem Verkehrsübungsplatz statt, sodass im gesicherten Raum geübt werden kann. Vorgesehen sind Bremsübungen und Slalomfahrten.

Leitung: Andreas Wassermann, Kreisverkehrswacht Emmendingen

Emmendingen, Jugendverkehrsschule, Rosenweg 3, Übungsplatz, 1-mal samstags, 15:00-17:15 Uhr, Beginn: 13.05.2023, 20,00 €. Bitte Fahrradhelm, Elektrofahrrad mitbringen.

Anmeldung Volkshochschule Nördlicher Breisgau, Telefon: 07641 9225 0 oder

<https://www.vhs-em.de/programm/gesundheit.html?action%5B238%5D=course&courseId=479-C-9402974&rowIndex=0>

Vertikales Gärtnern - Praxisseminar

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Gärtnern haben und im Besonderen wenn wenig Fläche vorhanden ist oder Sie nur einen kleinen Garten, Balkon, Terrasse oder vielleicht einen handtuchbreiten Grünstreifen neben Haus oder Garage haben... Markus Schäfer (Holzer-Permakultur-Praktiker) nimmt Sie mit auf Entdeckungsreise in die 3. Dimension. Seminarinhalte sind: In diesem Kurs zeigen wir Ihnen Möglichkeiten wie Sie Gärtnern können, auch ohne Garten... Wir bauen gemeinsam, je nach Anzahl der Teilnehmer, ein oder mehrere Objekte wie Palettenbeet, Pflanzsäule, Gurken-/Bohrentippi, PET- Hängebeet, etc. aus verschiedenen Materialien, für Kräuter, Heilpflanzen, Salat, Gemüse, Obst. Dazu bleibt noch Gelegenheit, Fragen zu stellen, Tipps zu bekommen und bereits vorhandene Erfahrungen gegenseitig auszutauschen.

Die im Kurs hergestellten Objekte können ggf. zu den Materialkosten erworben werden.

ZP11016-O

Markus Schäfer, Oberried, Klosterscheune, Gartenstube am Kloster

Fr, 16.06.23, 14.00 - 17.00 Uhr, 32 €

Anmeldung und weitere Infos: vhs Dreisamtal, 07661/5821, anmeldung@vhs-dreisamtal.de, www.vhs-dreisamtal.de

Das Behindertentestament

Präsenz-Vortrag von Roberta Braune, Rechtsanwältin

Alle Kinder sind nach dem Tod ihrer Eltern pflichtteilsberechtigt. Sozialhilfeträger und unterstützende Einrichtungen, die bisher Kosten übernommen haben, weil ein behindertes Kind vermögenslos war, leiten solche Pflichtteilsansprüche auf sich über und ziehen sie ein, ohne dass das Kind davon einen Vorteil hätte. Das kann und soll mit einem Behindertentestament vermieden werden, auch um das Vermögen in der eigenen Familie zu halten. Dieses Thema geht alle an: auch die Großeltern, die ein Testament errichten oder an ihre eigenen Kinder lebzeitig weitergeben wollen. Der Referentin gibt in diesem Vortrag Tipps anhand von anschaulichen Beispielen aus der Praxis. Sie lernen Möglichkeiten der Gestaltung kennen, um für Ihr behindertes Kind zu sorgen, wenn Sie es nicht mehr können. Gerne wollen wir auch zu Ihren Fragen diskutieren.

103.020

Mittwoch, 24.05.2023, 18.30-20.00 Uhr

79232 March-Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 23,

Schule Am Bürgle, Raum E-014 Input EG

€ 10,-

Ein Angebot der VHS March, Tel. 07665-911111

Familienabsicherung für junge Eltern

Präsenz-Vortrag von Roberta Braune, Rechtsanwältin

Oft sind es heute sogar die Großeltern, die darauf achten, dass das Vermögen in der Familie bleibt. Auch bei Scheidung, Tod oder Wiederverheiratung der Kinder. Das ist die eine Seite.

Die jungen Eltern selbst sollten unbedingt mit einem Testament vorsorgen, um beim Tod des Partners nicht in einer Erbengemeinschaft mit minderjährigen Kindern verstrickt zu sein.

Wenige wissen, dass es das Recht der Eltern ist, im Testament die Nachfolge im Sorgerecht zu bestimmen und verbindliche Vorgaben für die Vermögensverwaltung zu treffen, um eine amtliche Betreuung zu verhindern. Im Vortrag lernen Sie, worauf bei einer testamentarischen Gestaltung zu achten ist. Zu Ihren Fragen wollen wir gerne diskutieren.

SCAN ME



103.010
Mittwoch 21.06.2023, 18.30-20.00 Uhr
79232 March-Buchheim, Konrad-Stützel-Str. 23,
Schule Am Bürgle, Raum E-012 Input EG
€ 10,-
Ein Angebot der VHS March, Tel. 07665-911111

Literaturgeschichtliche Exkursion nach Gengenbach und Oberkirch Auf den Spuren der Dichter Grimmelshausen und Hauff

Dr. Ewald Hall

Die Exkursion führt zu wichtigen literarischen Orten am mittelbadischen Oberrhein. Wir fahren am Vormittag nach Gengenbach, wo wir durch eine der schönsten denkmalgeschützten Altstädte Deutschlands zum Flößerei-Museum spazieren, um uns dort durch die Ausstellung führen zu lassen. Zum Mittagessen wollen wir dann im Schlossgarten des „Silbernen Stern“ in Gaisbach am Fuße der Schauenburg einkehren und dort die Schlosstube besichtigen, in der Grimmelshausen höchstpersönlich, am Schreibtisch sitzend, an seinem Roman „Der abenteuerliche Simplicissimus“ schreibt. Gut gestärkt, gehen wir in einer gemütlichen halben Stunde zum Grimmelshausen-Museum im Zentrum von Oberkirch, um uns dort noch einmal in die Lebensgeschichte von Grimmelshausen zu vertiefen. Bei schönem Wetter bringt uns der Bus anschließend zur Ruine Schauenburg. Die Entstehung der Burg hängt eng mit den Freiburger Zähringern zusammen. In der Burgwirtschaft können wir den Tag mit einem schönen Fernblick ausklingen lassen. (Sollte es allerdings Katzen hageln, bleiben wir etwas länger im regensicheren Grimmelshausen-Museum und suchen uns in der schönen Altstadt ein gemütliches Café für den Ausklang des Tages.)

Einführungsvortrag zu dieser Exkursion: Di. 27.06.2023, 19.30 Uhr.

79232 March-Buchheim, Konrad-Stützel-Str. 23, Schule am Bürgle, Raum U-011. Für Exkursionsteilnehmende kostenfrei.

Bitte fordern Sie den ausführlichen Flyer zur Exkursion bei der VHS March an.

Änderungen vorbehalten. Mindestteilnehmerzahl 20 Personen.

Die Mindestteilnehmerzahl muss bis 23.06.2023 erreicht sein, damit die Fahrt stattfinden kann.

(Stornofrist des Busunternehmens) Nach diesem Termin ist eine Abmeldung nur unter Bezahlung des vollen Reisepreises oder mit einem ärztlichen Attest für die Stornierung der Kursgebühr möglich.

SCAN ME



109.000
Samstag, 22.07.2023
Abfahrt: 08.30 Uhr, March-Buchheim, Bürgleplatz, Sportplatzstraße 9 (bei der VHS).
Rückkehr ca. 18.00 Uhr
€ 65,-
Ein Angebot der VHS March, Tel. 07665-911111

Das Naturschutzgebiet "Berghauser Matten"

Bei diesem naturkundlichen Rundgang erfahren Sie Geschichtliches zum niedergegangenen Dorf Berghausen, zur Berghauser Kapelle und viel zum NSG Berghauser Matten.

Termin: Sa, 06.05.2023, 10.00-12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz bei der Berghauser Kapelle, Ebringen

5,- Euro

vhs Südlicher Breisgau: Tel.: 07633 92650, Link: <https://vhs-bad-krozingen.de/Veranstaltung/cmx637e377d5b79d.html>

Vortrag: Theoretische Einführung in die Astronomie

Yannik Heckel

Q10428

Warum fasziniert uns der Sternenhimmel? In diesem Vortrag betrachten wir die Entwicklung der Astronomie von den ersten Aufzeichnungen bis heute. Der Vortrag richtet sich an alle, die einen groben Überblick über die Geschichte der Astronomie und der Himmelsobjekte bekommen möchten.

Der Vortrag ist der erste Teil. Es folgt eine zweiteilige praktische Einführung in die Astronomie. Diese ist separat buchbar.

Mittwoch, 05.07.23, 19:00 - 21:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 11

12,00 EUR

Informationen und Anmeldung: Vhs Markgräflerland, 07631/16686 oder hier auf der Homepage.

Einführung in die Astronomie - Praktischer Kurs

Yannik Heckel

Q10429

Wie bedient man ein Teleskop und wie findet man sich am Sternenhimmel zurecht? Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne unter freiem Himmel mit und ohne Instrumente beobachten möchten. Gerne können Teleskope und Ferngläser mitgebracht werden. Der Kurs findet nur bei klarem Himmel statt. Zusätzlich kann ein einführender Vortrag gebucht werden. Der Kursort wird noch bekannt gegeben.

Samstag, 08.07.23, 21:00 - 22:30 Uhr

Samstag, 15.07.23, 21:00 - 22:30 Uhr

Müllheim, Ort wird noch bekannt gegeben.

24,00 EUR

Informationen und Anmeldung: Vhs Markgräflerland, 07631/16686 oder hier auf der Homepage.

Hund & Mensch – Signale richtig setzen und verstehen

Irene Keil, Tierheilpraktikerin

Reagiert Ihr Hund ängstlich, aggressiv oder gestresst auf andere Hunde oder Menschen? Vermeidet er bestimmte Situationen oder verbellt er Besucher und verteidigt vehement "seine" Wohnung, "sein" Auto etc.? Welche Möglichkeiten haben Sie, Ihrem Hund Vertrauen zu geben, seine Signale und Reaktionen zu verstehen und einen entspannten Umgang aufzubauen? Wie können Sie ihm vermitteln, dass Sie ihn gut und sicher durch sein Hundeleben führen können?

Leitung: Irene Keil, Tierheilpraktikerin

Termin: Dienstag, 18.07.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Kultur- und Vereinshaus, 1. OG, Raum 24, Hauptstraße 4, Umkirch

Kursgebühr: € 12,-

Anmeldung: VHS Umkirch, Tel.: 07665/505-16, Email: vhs@umkirch.de oder

direkt zum Kurs: VHS Umkirch: Hund & Mensch - Signale richtig setzen und verstehen

Berufliche Bildung - Digital

Podcast-Werkstatt

Einen eigenen Podcast erstellen

550200

Podcasts sind auf dem Vormarsch und bereits im Marketing-/Kommunikationsmix vieler Unternehmen integriert. Aber wie plant und setzt man ein solches Format überhaupt um? Das Seminar behandelt sämtliche Themen von der Produktion, der Idee, Konzeption bis hin zur redaktionellen Planung, Aufnahme und Bearbeitung sowie der Gewinnung von Hörer*innen. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Literatur-Podcast „Papierstau“ statt. Inhaltlich wird dabei aber auf Podcasts der verschiedensten Themen eingegangen.

Leitung: Meike Ulrike Stein,

Online-Portal, Online, , Videoplattform Zoom-12, 1-mal mittwochs, 18:00-20:30 Uhr, Beginn:

21.06.2023, 26,00 €.

Volkshochschule Nördlicher Breisgau, Telefon: 07641 9225 0 oder <https://www.vhs-em.de/programm/beruf.html?action%5B240%5D=course&courseId=479-C-9385125&rowIndex=0>

Excel - Grundkurs (Ferienkurs)

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Kenntnisse in Excel auffrischen oder optimieren möchten. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Funktionen und Möglichkeiten des Programms

kennen. Einige Kursinhalte: Excel-Oberfläche aufbauen und bedienen. Mappen und Tabellenblätter erstellen, Daten eingeben und Fehler korrigieren, Spalten und Zeilen formatieren, nützliche Tastenkombinationen u.v.m. Vorkenntnisse in Excel nicht erforderlich. Grundlagen der PC-Bedienung werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Laptop, USB-Stick. Auf Anfrage stehen auch Laptops der VHS zur Verfügung.

Di, 01.08. und Mi, 02.08.23 jeweils von 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Termine
ZP50143-K

Andreas Reinhardt, Kirchzarten, Kirchplatz 3, Computerraum

Di, 01.08. und Mi, 02.08.23 jeweils von 09.00 - 12.00 Uhr, 2 Termine, 66 €

Anmeldeschluss: 27.07.23; Anmeldung und weitere Infos: vhs Dreisamtal, 07661/5821,
anmeldung@vhs-dreisamtal.de, www.vhs-dreisamtal.de

Kultur – Gestalten - Kochen

Geschichten erfinden und lebendig erzählen - Storytelling

Workshop zum Kennenlernen

Q20202

Kathleen Iselt, Theaterpädagogin, Erzählerin

Gemeinsam tauchen wir in die faszinierende Welt der Geschichten ein, die jedem von uns bekannt sind, denn jeder Mensch ist ein Geschichtenerzähler. Durch Geschichten, egal ob auf der Bühne, in ein Theaterstück verpackt oder improvisiert, im Freundeskreis oder anderswo erzählt, verlassen wir die rationale Ebene, die Menschen entspannen und es werden Räume eröffnet, in denen Zuhörer*innen/Zuschauer*innen ganz eigene Bilder entstehen lassen können. Was macht eine gute Geschichte aus? Wie kann ich spannend erzählen? Wir lernen die Prinzipien und Regeln für gutes Erzählen kennen und befassen uns mit den Grundtechniken des Geschichtenerzählens/Storytellings.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Samstag, 22.07.23, 10:00 - 14:00 Uhr

Müllheim, VHS-Haus, Raum 11

26,00 EUR

Informationen und Anmeldung: Vhs Markgräflerland, 07631/16686 oder hier auf der Homepage.

Erzählcafé: 80 Jahre "Kleiner Prinz"

Im März 1943 schrieb der französische Schriftsteller und Pilot Antoine de St. Exupéry im Exil in Amerika unter anderem das Kinderbuch „Der kleine Prinz“ . Es ist mit seinen lustigen, aber auch tief sinnigen Kapiteln und Passagen ein Kultbuch geworden – nicht nur für Kinder.

Termin: Mi, 24.05.2023, 15.00-16.30 Uhr

Ort: Seniorenwohnanlage Heitersheim

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

vhs Südlicher Breisgau: Link: <https://vhs-bad-krozingen.de/Veranstaltung/cmx636289f1111be.html>

Der Club der Kunstexpedition 9: Das Schreiben von Poetry Slam und Poesie

In Kooperation mit der Kulturbegegnungsstätte Art'Rhena

Kurs-Nr. 204.06

Die Kulturbegegnungsstätte Art'Rhena auf der Rheininsel bietet Ihnen in dieser Saison mit der Veranstaltungsreihe "Club der Kunstexpedition" eine große Entdeckungsreise durch die Bühnenkunst, begleitet von Fachleuten aus verschiedenen künstlerischen Disziplinen. Die Kunst ist von Natur aus verbindend; sie führt zusammen und ermöglicht uns, auszudrücken, was Worte nicht zu sagen vermögen. Die Idee dieses Projekts ist es, Ihnen, Ihren Emotionen und Empfindungen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Alle Workshops drehen sich um eine einfache Frage: Wie geht es dir gerade? Auf der Grundlage des Musikstücks, das Sie zusammen mit Adam erstellt haben, werden Sie hier aufgefordert, einen Text zu schreiben! In der Sprache, die Ihnen gefällt, oder sogar in mehreren Sprachen, wird Eli Sie begleiten, um Ihre Wünsche in Reimform zu bringen. Ein gemeinsames, kostenloses Mittagessen ist inbegriffen.

Leitung: Art'Rhena

Ort: Art'Rhena Kulturzentrum auf der Rheininsel bei Breisach

Termin: Samstag, 20.05.23, 09.30-17.00 Uhr

Gebühr: 15,00 EUR

vhs Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg, Breisach - Anmeldung direkt über Art'Rhena:

www.artrhena.eu ; <mailto:info@artrhena.eu>

Der Club der Kunstexpedition 10: Der Tanz und die Improvisation mit der Kompanie Dégradéz

In Kooperation mit der Kulturbeggnungsstätte Art'Rhena

Kurs-Nr. 204.07

Die Kulturbeggnungsstätte Art'Rhena auf der Rheininsel bietet Ihnen in dieser Saison mit der Veranstaltungsreihe "Club der Kunstexpedition" eine große Entdeckungsreise durch die Bühnenkunst, begleitet von Fachleuten aus verschiedenen künstlerischen Disziplinen. Die Kunst ist von Natur aus verbindend; sie führt zusammen und ermöglicht uns, auszudrücken, was Worte nicht zu sagen vermögen. Die Idee dieses Projekts ist es, Ihnen, Ihren Emotionen und Empfindungen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Alle Workshops drehen sich um eine einfache Frage: Wie geht es dir gerade? Sie haben schon einmal Tanzbewegungen zum Rhythmus eines Liedes improvisiert, aber können Sie sich vorstellen, zu tanzen und zu hören, wie ein Musiker Musik zu Ihren Bewegungen improvisiert? Das passiert in dieser Hinsicht eher selten, oder? Genau das ist das Konzept dieses Workshops. Ein gemeinsames, kostenloses Mittagessen ist inbegriffen.

Leitung: Art'Rhena

Ort: Art'Rhena Kulturzentrum auf der Rheininsel bei Breisach

Termin: Samstag 03.06.23, 09.30-17.00 Uhr

vhs Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg, Breisach - Anmeldung direkt über Art'Rhena -

www.artrhena.eu

<mailto:info@artrhena.eu>

Zwischen den Zeiten

Matinee Junger Künstler

29500

Junge Künstler*innen der Musikhochschule Freiburg spielen für Sie Werke des klassisch-romantischen Repertoires, zu denen immer auch mindestens ein zeitgenössisches Stück als 'Carte blanche' hinzutritt. So treten nicht nur Stücke verschiedener Stile und Epochen in einen Dialog, sondern auch das Vertraute und Bewährte mit dem Fremden und Neuen.

Leitung: Alfonso Gomez,

Emmendingen, Musikschule, Am Gaswerk 5, Vorspielraum (102), So., 25.06.2023, 11:30 - 13:00 Uhr, 6,00 €.

Volkshochschule Nördlicher Breisgau, Telefon: 07641 9225 0 oder <https://www.vhs-em.de/programm/kultur.html?action%5B237%5D=course&courseId=479-C-9402332&rowIndex=0>

Mit Acryl malen

Anhand von gestalterischen Aufgaben werden die Grundlagen der Malerei, Farblehre und der Bildaufbau praktisch erarbeitet. Sie lernen nicht nur Grundkenntnisse im Malen mit Acrylfarben, Sie können sowohl gegenständliche als auch abstrakte Motive mit dem Pinsel, Spachtel auf Papier oder Leinwand malen. Sie malen Ihre Bildideen aus der Fantasie oder aus eigenen Bildmotiven praktisch unter Anleitung.

ZP20723-K

Thomas Rösner, Kirchzarten, Schulzentrum, Zeichenraum 120

Mi, ab 28.06.23, 17.30 - 20.00 Uhr, 4 Termine, 78 €

Anmeldung und weitere Infos: vhs Dreisamtal, 07661/5821, anmeldung@vhs-dreisamtal.de,

www.vhs-dreisamtal.de

Die Kohle-Kreide-Zeichnung - ein Impulsworkshop am Skimuseum

In diesen Stunden in und um das Skimuseum erlernen Sie, mit der Zeichenkohle und Kreiden landschaftliche Motive aufs Blatt zu bringen: Ein Ast, ein Baum, ein Waldstück, eine Wurzel:

als Stimmung, als Hell-Dunkel-Malerei mit dramatischem Ausdruck oder als flüchtige Impression von Licht und Schatten. Mit dem Hell-Dunkel gestalten Sie Räumlichkeit und Plastizität. Einfache und lockernde Zeichenübungen am zu Beginn stimmen ein, öffnen die Sinne und führen in grundlegende Zeichentechniken ein. Der Kurs findet am Samstag im Wäldchen vor dem Museum statt, bei Regen im Museum. Ich bringe Natur-Motive wie Wurzeln usw. mit. Der Workshop ist für Teilnehmer mit Grundkenntnissen im Zeichnen und für Fortgeschrittene geeignet, in kleiner Gruppe werde ich Sie individuell begleiten. Mitzubringen: Klapphocker, Zeichenbrett für DIN A 3, Zeichenpapier DIN A 3, Bleistifte. Zeichenkohle, Kohleradierer und Conté-Kreiden können von der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis erworben werden. Falls vorhanden, Fixierspray, alternativ Haarspray starker Halt. Kurszeiten: Freitag, 17.30-20.30 Uhr + Samstag, 09.30-11.30 Uhr.

Leitung: Christiane Liedtke

Nr. 231207.020Hi

Ort: Hinterzarten, Hinterzarten, Schwarzwälder Skimuseum

Wann: Freitag, 07.07.23, 17:30- 20:30 Uhr

6,67 UE, 2 Termine, 30,00 €

Anmeldung: vhs Hochschwarzwald, 07651/1363, www.vhs-hochschwarzwald.de

Knallbunte Farbexperimente

Für Kinder ab 7 Jahren

In unserem Farblabor stellen wir so einiges auf die Probe. Was passiert, wenn man Seifenblasen und Farbe in Verbindung bringt? Können Farben wandern? Oder wie erschafft man bunte Blumen aus Farbe - ganz ohne einen Pinsel zu benutzen? In diesem Kurs werden wir den Rätselfragen auf die Spur gehen und viele Experimente mit Farben durchführen. Materialkosten von 4 € werden im Kurs erhoben. Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, Mäppchen mit Bleistift, Radiergummi, Lineal, Schere, Getränk und jede Menge Neugierde.

ZP20713-K

Shirley-Ann Ruf, Kirchzarten-Burg, Rathaus, Höllentalstr. 56, Raum 2

Sa, 27.05.23, 10.00 - 12.30 Uhr, 23 €

Anmeldung: vhs Dreisamtal, 07661/5821, anmeldung@vhs-dreisamtal.de, www.vhs-dreisamtal.de

Fotoprojekte für Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird anhand konkreter Projekte (z.B. Portraitfotografie, Landschaftsfotografie, Makrofotografie, etc.) das Foto-Wissen und die Kamera-Handhabung der Kursteilnehmer*innen vertieft. Dabei kann sehr individuell auf die Wünsche der Teilnehmer*innen eingegangen werden. Voraussetzung: Die Kursteilnehmer*innen verfügen über eine Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiv und Zubehör (evtl. Stativ, Festbrennweite, Blitz). Sie sollten Ihre Kamera kennen und bedienen können. Grundbegriffe der Fotografie (Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe) sind bekannt. Für Rückfragen zu Kamera, Kursinhalten oder Vorkenntnissen, kann vorab mit dem Kursleiter Herrn Waldschmidt Rücksprache gehalten werden (0179/9207543). Zum Kursbeginn sollte das Handbuch zur Kamera mitgebracht werden.

Leitung: Mirko Waldschmidt

Wann: Di, 16.05.23, 19.30-21.30 Uhr

Wo: Bötzingen, Anbau Festhalle

6 Termine, 82,-€

Anmeldung: VBW Bötzingen, Tel: 07663-931020,

<https://www.vbwboetzingen.de/programm/kultur-gestalten/kurs/Fotoprojekte-fuer-Fortgeschrittene/231211.012#inhalt>

Streetfotografie Freiburg

Guido Schmidt, Medienfachwirt

Q21103

Freiburg hat fotografisch einiges zu bieten: bekannte und weniger bekannte Sehenswürdigkeiten, interessante Passanten in Alltagsszenen, große und kleine Plätze, verwinkelte Gässchen. In diesem einzigartigen Fotokurs steht die Bildgestaltung im Vordergrund. Guido Schmidt zeigt Ihnen, wie Sie Motive spannend, sehenswert und aus außergewöhnlichen Blickpunkten in Szene setzen. Treffpunkt: vor dem Haupteingang Konzerthaus Freiburg (Hauptbahnhof und Parkhaus sind in unmittelbarer Umgebung).

Samstag, 06.05.23, 9:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Konzerthaus Freiburg
54,00 EUR

Informationen und Anmeldung: Vhs Markgräflerland, 07631/16686 oder hier auf der Homepage.

Einstieg in die Porträtfotografie "on location"

Man benötigt kein aufwendig ausgestattetes Studio oder professionelle Blitzanlagen, um ansprechende Porträts anzufertigen. Der Kurs gibt hilfreiche Tipps und Inspiration zur Porträtfotografie vor Ort („on location“) mit dem zu Verfügung stehenden Licht, im Innenbereich, aber auch Aussen. Der Dozent ist professioneller Fotojournalist mit langjähriger Medienerfahrung und geht gerne auf individuelle Fragestellungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit, die über manuelle oder semi-automatische Einstellungen verfügen muss. Laden Sie die Akkus auf und sorgen Sie für ausreichend Platz auf der Speicherkarte. Grundkenntnisse im Umgang mit der jeweiligen Kamera sind erforderlich.

Leitung: Michael Bamberger

Nr. 231211.003TN

Ort: Titisee-Neustadt, Volkshochschule, VHS-Seminarraum 1

Wann: Samstag, 06.05.23, 13:00- 16:00 Uhr

4 UE, 1 Termin, 35,00 €

Anmeldung: vhs Hochschwarzwald, 07651/1363, www.vhs-hochschwarzwald.de

Foto-Workshop: Dynamik/Sport 54110

Das Festhalten des perfekten Augenblickes gehört zu den schwierigsten fotografischen Herausforderungen. In dem Kurs werden die Grundlagen der Fotografie von bewegten Objekten vorgestellt und mittels Praxisübungen vertieft. Abgerundet wird der Kurs durch Tipps, die Auskunft geben, wie sich Bilder lebendig und authentisch darstellen lassen. Bringen Sie bitte Ihre aufgeladene Kamera, die über manuelle/semi-automatische Einstellungen verfügen muss, zum Kurs mit und sorgen Sie für ausreichend Platz auf der Speicherkarte. Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera sind erforderlich.

Leitung: Michael Bamberger, Bildredakteur, Fotojournalist

Emmendingen, VHS-Haus, Am Gaswerk 3, Raum 205/VHS-OG, Mi., 28.06.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 €.

Volkshochschule Nördlicher Breisgau, Telefon: 07641 9225 0 oder <https://www.vhs-em.de/programm/kultur.html?action%5B237%5D=course&courseId=479-C-9386918&rowIndex=0>

Handyfotografie - Einfach bessere Urlaubsbilder machen

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam die Regeln zur Bildgestaltung besprechen und daraus Tipps und Tricks ableiten um wirkungsvollere, gelungenerere Fotos mit unserem Smartphone zu machen. In praktischen Übungen sollen diese Tipps dann in die Tat umgesetzt und die eigene Aufnahmetechnik optimiert werden. Voraussetzung: Sie verfügen über ein Smartphone mit Kamera und können dieses bedienen. Weiterhin stimmen Sie zu, dass Sie bei diesem Kurs evtl. fotografiert werden. Bei Minderjährigen Teilnehmer*innen benötigt es die Einverständniserklärung des Erziehungsberechtigten. Ab 14 Jahre.

Leitung: Mirko Waldschmidt

Wann: Sa, 22.07.2023, 09.00-13.00 Uhr

Wo: Bötzingen, Anbau Festhalle

1 Termin, 24,-€/16,-€ ermäßigt

Anmeldung: VBW Bötzingen, Tel: 07663-931020,

<https://www.vbwboetzingen.de/programm/kultur-gestalten/kurs/Handyfotografie-Einfach-bessere-Urlaubsbilder-machen/231211.010#inhalt>

Wie gestalte ich meinen Lieblingsmenschen aus Draht

Ein "Lieblingsmensch" aus Draht geformt ist unverwüstlich und bietet viele individuelle Gestaltungsmöglichkeiten. Er macht sich im Garten genauso gut wie auf

dem Balkon oder im Haus. Gearbeitet wird mit verschiedenen Drahtfarben.

Leitung: Dominique Brübach, Blumenbinderin

Termin: Montag, 19.06.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Umkircher Schlossmühle, Schlossweg 3 Umkirch

Kursgebühr: € 60,- (Gebühr inkl. Material)

Anmeldung: VHS Umkirch, Tel.: 07665/505-16, Email: vhs@umkirch.de oder direkt zum Kurs: VHS Umkirch: Wie gestalte ich meinen Lieblingsemenschen aus Draht

Brotbacken mit Natursauerteig

Wir backen zusammen Dreikornbrot mit Sonnenblumenkernen aus Natursauerteig ohne Backhefe. Wir backen über 2 Tage. 1. Tag: Aufarbeiten von fertigem Teig, Teigbereitung von Teig zum Mitnehmen, Theorieeinheit zum Brotbacken, Fachbegriffe, Rezeptberechnung. 2. Tag: Backen des reifen Brotes. Gemeinsame Brotverkostung mit alkoholfreiem Prosecco und Käse. Lebensmittelkosten in Höhe von 30,- Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Neugier, Schürze, Teigschüssel mit mindestens 5 l Volumen

Kurstermine: Di, 20.06.2023 und Mi, 21.06.2023, 18.00-21.30 Uhr

Ort: Landeckschule, Bad Krozingen

31,- Euro

vhs Südlicher Breisgau: Tel.: 07633 92650, Link: <https://vhs-bad-krozingen.de/Veranstaltung/cm6391f2ffbf129.html>

Wilde Genüsse - Frühjahrsgerichte vom Rehbock

Eine Spezialität unter Jägern ist der Maibock, welcher gerade im Frühjahr nur die frischesten Gräser und saftigsten Kräuter frisst. Dementsprechen geschmackvoll und zart wird das Fleisch der starken Böcke. Kochen Sie mit mir neue und moderne Variationen vom heimischen Reh. Frisch und frühlingshaft angerichtet zaubern wir gemeinsam wahre Gaumenfreuden. Ich freue mich auf Sie! Bitte Kochschürze und Geschirrtuch mitbringen. Materialkosten kommen zur Kursgebühr hinzu.

Leitung: Florian Herberger

Nr. 231305.014Lö

Ort: Löffingen, Grundschule Löffingen, Schulküche

Wann: Donnerstag, 11.05.23, 18:00- 21:00 Uhr

4 UE, 1 Termin, 15,00 €

Anmeldung: vhs Hochschwarzwald, 07651/1363, www.vhs-hochschwarzwald.de

Raffiniertes Grillen für die perfekte Garten- und Terrassenparty

37173

Kaum hat das Frühjahr Knospen und Blüten sprießen lassen, schon duftet es aus den Vorgärten der Häuser nach würzigem Grillgut. Doch zum raffinierten Genuss gehört mehr als nur Holzkohle, Schweinenacken und ein paar Würstchen. Perfekt zubereitetes Fleisch oder Fisch will mariniert sein und auf dem Teller von feinen Saucen und raffiniert angemachten Salaten oder Grillgemüse begleitet werden. Tauchen Sie mit dem Dozenten und 100 % Geschmack in ein sommerliches Grillvergnügen der Extraklasse ein.

Leitung: Ingo Beck, Journalist, Kochbuchautor

Freiamt, Schulzentrum-Mußbach, Graben 21, Küche, Fr., 23.06.2023, 18:00 - 22:00 Uhr, 51,00 € inkl. 19,00 € Lebensmittelkosten.

Volkshochschule Nördlicher Breisgau, Telefon: 07641 9225 0 oder <https://www.vhs-em.de/programm/gesundheit.html?action%5B238%5D=course&courseId=479-C-9411117&rowIndex=0>

Wein-Sensorik-Seminar

Vortrag mit anschließendem Workshop

Kurs-Nr. 305.02

"Learning by doing", lernen Sie die Grundlagen der Weindegustation und die Kriterien des Weingenusses kennen. Beginnen Sie sich mit Aussehen und Farbe, Aroma und Geschmack

auseinander zu setzen. Befassen Sie sich mit den spezifischen Aspekten von Süße und Säure, Frucht, Tannin, Alkohol. Erwerben Sie Kenntnisse über die typischen Rebsorten-Charakteristiken, Jahrgänge und Herstellungsmethoden. Die Kosten für die Weinproben betragen 27,50 EUR und sind direkt im Kurs zu entrichten.

Leitung: Stefan Nicolai Steinheuer

Ort: ehem. Spitalkirch, Marienau 1, Breisach, Vortragsraum

Termin: Samstag 18.06.23, 10.00-15.30 Uhr

Gebühr: 45,00 EUR

Vhs Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg, Breisach - Anmeldung unter www.vhs-breisach.de oder unter Tel. 07667-261

Gesundheit - Entspannung

Hatha-Yoga in den Sommerferien

Kurs-Nr. 301.10

Nehmen Sie sich Zeit für Körper, Atem und Geist. Lernen Sie mit Atem- und/oder Körperübungen dynamischer oder statischer Art, Spannungen und Blockaden zu lösen. Sie werden merken, dass Sie sich dadurch besser konzentrieren können und achtsamer werden in Bezug auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Empfindungen. Lernen Sie diese anzunehmen oder, wenn nötig, loszulassen. Bitte eine Decke, eine Isomatte (wenn vorhanden Yogamatte), bequeme Kleidung und, falls vorhanden, festes Sitzkissen mitbringen. Bitte eine Decke, eine Isomatte (wenn vorhanden Yogamatte), bequeme Kleidung und, falls vorhanden, festes Sitzkissen mitbringen.

Leitung: Birgit Schillmöller

Ort: Bewegungsraum, Vhs-Geschäftsstelle, Maria-Montessori-Str. 1, Breisach

Termin: 5x 28.07.23 – 25.08.23, Freitags 16.30-18.00 Uhr

Gebühr: 35,00 EUR

vhs Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg, Breisach - Anmeldung unter www.vhs-breisach.de oder unter Tel.07667-261

Kum Nye Heilyoga für Anfängerinnen -Bewegungsübungen aus dem alten Tibet

QQ301.410

Fühlen Sie sich voller Lebenskraft? Erscheint Ihnen die Welt frisch und vielversprechend wie ein Blumengarten an einem strahlenden Frühlingsmorgen? Kennen Sie diese Augenblicke, erfüllt von dem plötzlichen Gefühl praller Vitalität und dem Wissen, alle Elemente befinden sich in völliger Harmonie? Kurzum, der Körper fühlt sich gesund an und voller Energie, der Geist ist klar und zuversichtlich. Wenn Sie dies nicht (mehr) kennen, wird es Zeit, Kum Nye zu praktizieren.

Kum Nye ist eine alte Tibetische Heilkunst, die auf sanfte Selbstheilung durch Entspannung setzt. Sie löst Stress auf und formt negative Verhaltensweisen um. Sie öffnet unsere Sinne und unser Herz, so dass wir uns zutiefst befriedigt fühlen können. Kum Nye lässt sowohl den Körper als auch den Geist gesunden und bringt deren Energien in Einklang, so dass sie ruhig werden und harmonisch funktionieren können.

Kursleitung: Elke Houston

Kursort: Gundelfingen, Gebäude: Vörstetter Str.3, DG Saal (links)

Beginn: Dienstag, ab 13.06.- 18.07.2023

Anzahl Termine: 6

Gebühr: 86€

VHS Gundelfingen, Tel.: 0761 – 5911300; Anmeldekarte unter VHS: Gemeinde Gundelfingen

Yoga in den Sommerferien

Brigitte Schillmöller, Yogalehrerin (Freiburger Yogaschule)

Zum achtsamen Start in die Ferien nimmt sich dieser Kurs bewusst Zeit für Körper, Atem und Geist. Die Teilnehmenden lernen dynamische und statische Übungen aus dem Yoga für Atmung, Beweglichkeit und Entspannung in Theorie und Praxis kennen, die auch im (Berufs-)Alltag leicht

eingesetzt werden können. Sie dienen dazu, Spannungen und Blockaden zu lösen und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. - Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung und eine Decke.

301536

Do ab 27.7., 20.15-21.45 Uhr, 5x

vhs im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52, Roter Raum

77 €

**Anmeldung bei der vhs Freiburg unter Tel.: 0761-3689510 oder
<https://vhs-freiburg.de/index.php?id=9&kathaupt=11&knr=231301536>**

Wochenworkshop Qi Gong -Taoistische Gesundheitsübungen, Entspannung und Energieaufbau

Nach chinesischer Vorstellung ist der freie gleichmäßige Qi-Fluss (Lebensenergie) die Grundlage für alle körperlichen, seelischen und geistigen Funktionen des Menschen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit einer Mischung aus traditionellen Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen Ihre Lebensenergie stärken. Bei den praktischen Übungen werden die Teilnehmenden (individuell) angeleitet. Die Dozentin ist Heilpraktikerin, Schwerpunkt traditionelle Chinesische Medizin, und Qi Gong Lehrerin. Bei Regen wird unter dem Dach des Innenhofs der Talvogtei geübt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schreibmaterial, evtl. Regenschutz.

ZP30177-K

Regina Sagmeister, Kirchzarten, Parkplatz Rathaus Talvogtei

Mo, 07.08., Di, 08.08., Mi, 09.08., Do, 10.08. und Fr, 11.08.23 jeweils von 09.15 - 10.15 Uhr, 5

Termine, 45 €

**Anmeldeschluss: 02.08.23; Anmeldung und weitere Infos: vhs Dreisamtal, 07661/5821,
anmeldung@vhs-dreisamtal.de, www.vhs-dreisamtal.de**

Sri Yantra - Mal-Meditation

Ein Yantra ist ein energetisches Werkzeug für unseren spirituellen Fortschritt. Die Basis dieser Mal-Meditation mit dem Sri Yantra ist eine einfache, aber kraftvolle Meditation mit Affirmationen. Die Teilnehmer bekommen das Sri Yantra als Malvorlage und können diese dann in neun Schritten ausmalen. Es wird mit wasservermalbaren Aquarellbuntstiften gearbeitet. In meditativer Atmosphäre, beim Malen und mit Hilfe der gegebenen Affirmationen kann die Wirkung des Sri Yantras erfahren werden. Der Geist kommt zu Ruhe, Konzentration wird unmittelbar erfahrbar und die positive ausgleichende Wirkung kann erlebt werden.

Kurstermin: Sa, 13.05.2023, 10.00-13.00 Uhr

Ort: Josefshaus, Bad Krozingen

19,- Euro

vhs Südlicher Breisgau: Tel.: 07633 92650 Link: <https://vhs-bad-krozingen.de/Veranstaltung/cm63628a98a7a5f.html>

Ätherische Öle zur emotionalen Balance

Mit ätherischen Ölen zur inneren Mitte finden

Kurs-Nr. 301.17

Tauchen Sie ein in die Welt der ätherischen Öle. Erfahren Sie Wissenswertes über deren Gewinnung und Herstellung sowie die wohltuende, anregende oder entspannende Wirkung dieser Öle auf den Körper und das Nervensystem. Welche Düfte/Öle unterstützen die emotionale Balance? Welche Anwendungsmöglichkeiten gibt es im Alltag? Sammeln Sie erste Ölerfahrungen mit einer Ölprobe direkt im Kurs. Oder verschenken Sie diesen Workshop als Geschenkgutschein (nähere Infos in der Geschäftsstelle).

Leitung: Sarah Veciana

Ort: Raum 2, Vhs-Geschäftsstelle, Maria-Montessori-Str. 1, Breisach

Termin: Samstag 17.06.23, 15.00-16.30 Uhr

Gebühr: 12,00 EUR

vhs Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg, Breisach - Anmeldung unter www.vhs-breisach.de oder unter Tel.07667-261

Feierabendwanderung am Kaiserstuhl - Achtsam in den Feierabend

Sie wünschen sich mehr Bewegung, möchten nach einem stressigen Arbeitstag entspannen und wieder innere Energie tanken? Dann nehme ich Sie gerne mit auf eine Feierabendwanderung im Kaiserstuhl. Schalten Sie ab vom Alltag und genießen Sie die Natur in vollen Zügen. Während unserer Wanderung werden wir immer wieder innehalten und mit kleinen Achtsamkeitsübungen zu unserer inneren Mitte finden. Wir starten am Wanderparkplatz Vogelsang. Nehmen Sie sich Vesper und Getränke mit, sodass wir uns zwischendurch gut stärken können. Dauer ca. 2 Stunden, durchschnittliche Kondition erforderlich.

Leitung: Katharina Single

Wann: Di, 23.05.23, 17.30-19.30 Uhr

Wo: Kaiserstuhl, Vogelsang

1 Termin, 11,-€

Anmeldung: VBW Bötzingen, Tel: 07663-931020,

<https://www.vbwoetzingen.de/programm/gesundheit/kurs/Feierabendwanderung-am-Kaiserstuhl-Achtsam-in-den-Feierabend/231301.001#inhalt>

Nordic Walking

QQ302.030

Diese Form des Ausdauertrainings verbindet auf elegante Weise die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems mit einer Kräftigung vieler Muskelgruppen u.a. auch der Rückenmuskulatur. Gleichzeitig schont es die Gelenke. Es ist leicht erlernbar und für jede Altersgruppe geeignet. Während des Kurses wird für die Teilnehmer/innen ihr individuell richtiges Bewegungstempo ermittelt. Unterwegs werden wir in kurzen Pausen die Technik verbessern und die Muskulatur lockern und entspannen. Wir laufen bei jedem Wetter. Bitte Stöcke und geeignete Kleidung/Schuhwerk und ggf. ein Getränk mitbringen. Ich freue mich auf Sie!

Kursleitung: Janinia Ullrich

Beginn: Freitag, ab 05.05.2023, 12.00 - 13.00 Uhr

Anzahl Termine: 6

Treffpunkt: Spielplatz Waldstadion Gundelfingen

Gebühr: 42€

VHS Gundelfingen, Tel.: 0761 – 5911300; Anmeldekarte unter VHS: Gemeinde Gundelfingen

Qi Walking

Achtsames, beschwingtes Gehen zur Selbstharmonisierung

Claudia Kanga, Qigong-Lehrerin

Qi Walking ist eine leicht und schnell zu erlernende Methode die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert und sich an die westlichen Lebensbedingungen der heutigen Zeit anpasst. Wir nutzen die lauen Sommerabende in der Natur für achtsames, beschwingtes Gehen mit spezifischen Armbewegungen. Durch Qi Walking trainieren wir sanft unser Herz-Kreislaufsystem, bringen die Energie in unserem Körper in Fluss, vertiefen unsere Atmung, aktivieren einzelne Meridianpunkte durch Selbstmassagen und stärken unsere Organe. Dies trägt zur Stressreduktion bei, führt zu mehr Lebensfreude, Vitalität und Entspannung im Alltag. Bitte bequeme Kleidung und leichte, flache Laufschuhe anziehen.

SCAN ME



301.020

4 x montags 17.15-18.15 Uhr

ab 03.07.2023

€ 28,-

Treff: 79232 March-Buchheim, Bürgerhaus, Sportplatzstr. 14, Parkplatz

Ein Angebot der VHS March, Tel. 07665-911111

Entdecke die Kraft des Menstruationszyklus

Jede Frau trägt ein zyklisches Bewusstsein in ihren Zellen. Die Menstruation begleitet eine Frau ca. 35 Jahre ihres Lebens. In dieser Zeit werden jeden Monat vier verschiedene Phasen durchlaufen, die von bestimmten Fähigkeiten und inneren Befindlichkeiten geprägt sind. Sie erfahren mehr über die Qualitäten und Stärken dieser Phasen und bekommen Anregungen an die Hand wie Sie dieses Wissen bestmöglich in Ihren Alltag integrieren können und dadurch mehr und mehr im Einklang mit Ihrem Zyklus leben können. Der ständige Wandel den Sie als Frau im Verlauf eines Monats in sich erleben, kann dann zu einer inneren Kraftquelle werden. Ein Handout kann gegen geringes Entgelt im Kurs erworben werden. Der Kurs richtet sich an alle Frauen zwischen 14 Jahren bis in die Menopause.

Leitung: Andrea Roder

Wann: Mi, 10.05.23, 19.30-21.30 Uhr

Wo: Bötzingen, Anbau Festhalle

1 Termin, 8,-€

Anmeldung: VBW Bötzingen, 07663-931020,

<https://www.vbwboetzingen.de/programm/gesundheit/kurs/Entdecke-die-Kraft-des-Menstruationszyklus/231303.051#inhalt>

Kneipp-Kurs

Claudia Collet, Gesundheitstrainerin SKA, Landesvorsitzende des Kneipp-Bundes Baden-Württemberg

An drei Abenden lernen Sie das Leben und Wirken Sebastian Kneipps kennen, erhalten eine Einführung in sein Leben und die Kneipp'schen Elemente Wasser, Phytotherapie, Ernährung, Bewegung und die Lebensordnung. Wir stellen Öle und Raumsprays miteinander her (Element Phytotherapie) und betrachten den Zusammenhang von Körper, Geist und Seele (Element Lebensordnung). Sie erlernen Übungen zum Element Bewegung. Wir üben: Barfußlaufen, Bürstungen, Waschungen, Armbäder und Güsse. Zum Element Ernährung gibt es nützliche Tipps und Rezepte. Anleitungen für zuhause sowie Achtsamkeitsübungen runden den Kurs ab. Es entstehen Materialkosten für Öle und Raumsprays von 5,- €, die im Kurs direkt zu bezahlen sind.

Ausführliche Kursbeschreibung: QR-Code scannen

SCAN ME



304.030

3 x dienstags 18.00-20.15 Uhr

ab 04.07.2023

€ 48,- zzgl. Materialkosten

79232 March-Buchheim, Konrad-Stützel-Str. 23,

Schule Am Bürgle, Raum E-012 Input EG

Ein Angebot der VHS March, Tel. 07665-911111

5 Kneipp'schen Elemente

Claudia Collet, Kneipp-Gesundheitstrainerin

Das Leben und Wirken des Sebastian Kneipp. Es werden die einzelnen Elemente dargestellt und die Möglichkeiten der Selbstanwendung aufgezeigt: Wasser bzw. 150 Anwendungen, Phytotherapie (Herstellung von Oelen, Raumdüften etc.), Ernährung, Bewegung und die Lebensordnung (Salutogenese, Körper, Geist und Seele). Wir werden gemeinsam in der Praxis Bürstungen, Waschungen, Bäder und Güsse durch gemeinsames Üben umsetzen. Von unserer Dozentin, eine ausgebildete Kneipp-Gesundheitstrainerin erhalten Sie Erklärungen, Tipps und Anleitungen für die Anwendung zuhause.

Leitung: Claudia Collet, Kneipp-Gesundheitstrainerin

Termin: Mittwoch, ab 05.07.2023, 18.00 - 20.15 Uhr, 3 Termine

Treffpunkt: Kultur- und Vereinshaus, 2. OG, Raum 30, Hauptstraße 4, Umkirch

Kursgebühr: € 53,- (€ 5,- Materialkosten sind enthalten)

Anmeldung: VHS Umkirch, Tel.: 07665/505-16, Email: vhs@umkirch.de oder direkt zum Kurs: [VHS Umkirch: 5 Kneipp'schen Elemente](#)

Shiatsu – Die 5 Elemente –KLEINGRUPPE-

QQ301.700

Shiatsu ist eine manuelle Behandlungsmethode aus Japan und wirkt entspannend und belebend zugleich. Es wirkt ganzheitlich auf allen Ebenen: körperlich, geistig, emotional, seelisch. Shiatsu behandelt keine Krankheiten, es fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Shiatsu arbeitet mit dem Ki. Dieses kann mit dem Wort „Lebensenergie“ übersetzt werden und meint das, was unsere Lebendigkeit ausmacht. Die verschiedenen Aspekte unserer Lebendigkeit können zu 5 Elementen zusammenfasst werden. Shiatsu benutzt Berührung, Bewegung, Dehnung und Visualisierung, um in Achtsamkeit den Fluss des Ki durch unseren Körper zu harmonisieren". An diesem Nachmittag lernen wir Übungsfolgen und den Ablauf einer Eigen-Behandlung, sowie wie wir die Behandlung immer wieder an unsere (sich verändernden) Bedürfnisse anpassen können. Mit Übungsfolgen und Selbstbehandlungen können wir die 5 Elemente Wasser – Holz – Feuer – Erde – Metall fördern und harmonisieren und so unser Wohlfühl steigern und unsere Gesundheit unterstützen. Das Handout mit allen angebotenen Übungen ist direkt bei Dozentin für 2,50€ zu erwerben. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und ein kleines Kissen für den Kopf mit. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet. Die Übungen finden im Stand und auf dem Boden statt und können auch auf dem Stuhl durchgeführt werden.

Kursleitung: Claudia Schwarze

Kursort: Gundelfingen

Gebäude: Vörstetter Str.3, DG Saal (links) Beginn: Samstag, 17.06.2023, 14.30 - 17.30 Uhr

Anzahl Termine: 1

Gebühr: 38€

Durchführende VHS: VHS Gundelfingen

Tel.: 0761 – 5911300

Anmeldekarte unter VHS: Gemeinde Gundelfingen

