



Teilnahme und Anmeldung:

Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich. Eine kostenfreie Abmeldung ist bis zehn Tage vor Beginn möglich.

Für Anmeldungen wenden Sie sich bitte an:



Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal,
Telefon: 04298 929-240/-241, Telefax: 04298 929-293,
vhs@lilienthal.de, www.vhs-lilienthal.de

Es gelten die Teilnahmebedingungen der vhs.



Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal,
Telefon: 04298 929-133,
bibliothek@lilienthal.de

Die Bibliothek Lilienthal hat während der gesamten Sommerferien geöffnet. In dieser Zeit können Spiele, DVDs und Hörbücher kostenlos entliehen werden!

1064 | Dagmar Ruthenberg

Qi Gong – die 5 Elemente

In diesem Workshop geht es um dynamische und rhythmische Bewegungen im Kontakt mit dem inneren Qi. Wir erschließen uns heilende Ursymbole über meditative fließende Bewegungen, zur Stärkung des Immunsystems. Die theoretische Grundlage bildet die Traditionelle Chinesische Medizin der 5 Elemente.

Dienstag – Donnerstag, 21. – 23.07.2020, jeweils von 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 37,40 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Schroeter Saal, Klosterstr. 25

1065 | Monika Warncke

Gehen und Atmen mit Genuss

Zu gehen ist der natürlichste Weg, den Kopf frei zu bekommen. Erlernen Sie die Langsamkeit des bewussten Gehens. Mit behutsamen Bewegungsübungen und einer angeleiteten Atemübung in Stille lockern Sie die Atemmuskulatur mit Herz und Geist. Unser „Raum“ sind die Grünanlagen Murkens Hof und im Wald Am Holze.

Bitte mitbringen: Bequeme Laufschuhe, wetterfeste Kleidung und, wenn möglich, eine kleine Sitzunterlage.

Montag – Freitag, 20. – 24.07.2020, jeweils von 15.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Außenbereich, Hintereingang, Klosterstr. 25

1066 | Andrea Barth

Nordic Walking: Einführung kompakt

Mit Spaß an Bewegung im Freien trainieren wir Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, bei gleichzeitiger Entlastung und Kräftigung von Wirbelsäule und Rückenmuskulatur. Nordic Walking unterstützt die Gewichtsreduktion und ist schonend für die Gelenke. Es verbessert die Ausdauer, wirkt sich positiv auf Stress aus und ist für jedes Alter geeignet. Unsere Strecke beträgt ca. 5 km und kann von jedem/r Teilnehmer/in in eigenem Tempo gelaufen werden. Außerdem lernen Sie die Technik mit und ohne Stöcke, Aufwärm- und Kräftigungsübungen, sowie Materialkunde. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, wenn vorhanden Stöcke. Sie können auch ohne Stock laufen oder Stöcke bei der Dozentin leihen (3,00 €).

Samstag, 01.08.2020, 11.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 18,70 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Treffpunkt: Raum Worphausen, Klosterstr. 25

1067 | Rosi Völker

Hula Hoop – Abstand halten leicht gemacht

Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Hula Hoop-Reifen bringen seit Jahrzehnten Jung und Alt in Bewegung. Hier lernen wir den Reifen kennen und uns mit ihm zu bewegen. Wir starten mit dem „klassischen“ Spiel an der Taille. Daraufhin üben wir, uns mit den neuen Moves zur Musik zu bewegen. Am Ende des Kurses kann eine gemeinsame Choreographie entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Hoops werden gestellt. Wer einen eigenen Hula Hoop hat, kann ihn gerne mitbringen.

Bei gutem Wetter üben wir im Freien, bei schlechter Witterung in Murkens Hof. Bitte mitbringen: Turnschuhe

Donnerstag – Samstag, 23.07.2020 – 25.07.2020, 14.00 – 16.15 Uhr, 3 Nachmittage / Gebühr: 30,20 € / Kinder 23,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Außenbereich, Hintereingang, Klosterstr. 25

1068 | Anja Griese-Tola

Resilienz Die innere Stärke erhalten und ausbauen

Die Fähigkeit zu innerer Stärke wird in der Psychologie als Resilienz beschrieben. Menschen, die auf eine höhere Resilienz zurückgreifen können, sind eher in der Lage auf die Anforderungen wechselnder Situationen im Berufsleben flexibel zu reagieren – eine wichtige Fähigkeit, gerade wenn der innere und äußere Belastungsdruck steigt, oder wenn sich die Atmosphäre durch Arbeitsverdichtung, Informationsüberflutung, mangelnde Wertschätzung und zerfallende soziale Bindungen verändert.

Samstag – Sonntag, 15. – 16.08.2020, jeweils von 09.30 – 15.00 Uhr
Gebühr: 42,40 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Worphausen, Klosterstr. 25

DIGITALE MEDIEN

1072 | Hartmut Lindemann

Mit dem Smartphone fotografieren

Das Smartphone eignet sich gut für kreative und spontane Fotos. Sie lernen, welche Einstellungen Sie vornehmen können, um noch bessere Bilder zu machen und Sie erfahren, wo die Stärken und wo die Grenzen des Smartphones liegen. Die entstandenen Fotos werden mit kostenlosen Apps bearbeitet und gestaltet. Weitere Themen sind die Ablage der Bilder sowie die Sicherung von Fotos und Videos. Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

Samstag, 25.07.2020, 10.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 19,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Heidberg, Klosterstr. 25

1076 | Hartmut Lindemann

Windows 7 Vortrag und Gespräch

Der Support für Windows 7 ist beendet. Was ist zu tun: Welches Betriebssystem nehme ich? Hat es Sinn, Windows 7 weiter zu verwenden? Wie kann ich günstig auf ein neueres Betriebssystem umsteigen? Was ist beim Umstieg zu beachten? Bringen Sie gern weitere Fragen mit.

Montag, 17.08.2020, 18.00 – 20.15 Uhr / Gebühr: 13,10 €
LILIENTHAL: Murkens Hof – Schroeter Saal, Klosterstr. 25

1078 | Hartmut Lindemann

Einstieg ins Online-Lernen

Ist das Online-Lernen etwas für mich? Was macht man eigentlich im Online-Lernen? Welche Plattformen gibt es? Und wie funktioniert die vhs.cloud, die Lernplattform der Volkshochschulen? **Mittwoch, 19.08.2020, 18.00 – 20.15 Uhr / Gebühr: 13,10 €**

LILIENTHAL: Murkens Hof – Schroeter Saal, Klosterstr. 25

SOMMER SPEZIAL

Lesungen unter freiem Himmel Geschichten rund ums Wasser

Unter freiem Himmel hinter Murkens Hof liest Ingrid Kluth Gedichte und Kurzgeschichten rund ums Wasser: unter anderem von Theodor Storm, Silvia Plath, Rose Ausländer, Elke Löwe und Ingeborg Bachmann. Bei schlechter Witterung findet die Lesung im Schroeter Saal in Murkens Hof statt (entsprechend der dann gültigen Corona-Verordnung).

1081 | Ingrid Kluth

Samstag, 18.07.2020, 18.00 – 18.45 Uhr / Gebühr: 2,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof, Außenbereich, Hintereingang, Klosterstr. 25

1082 | Ingrid Kluth

Sonntag, 19.07.2020, 11.00 – 11.45 Uhr / Gebühr: 2,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof, Außenbereich, Hintereingang, Klosterstr. 25

Bernd Bohn

Lesung zum 125. Geburtstag von Eugen Roth

Bernd Bohn liest anlässlich des 125. Geburtstages von Eugen Roth aus dessen lyrischem Werk. Mit dem manchmal nötigen Augenzwinkern rezitiert er aus einer Auswahl von Roths Gedichten und Geschichten und zeigt, wie wir uns den unterschiedlichen Lagen des Lebens stellen. Anmeldung in der Bibliothek. **Donnerstag, 13.08.2020, 19.00 Uhr**
Gebühr: 6,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Außenbereich, Hintereingang, Klosterstr. 25

1084 | Dr. Meike Rotermund

Brunnen – Kulturgut und Kunstwerk

Mit einem Rundgang durch Bremen

Brunnen dienen der Wasserversorgung, sind aber auch seit Jahrhunderten als Kunstwerke im Stadtbild zu finden. Sie begegnen uns in Märchen und Dichtung sowie in Kunst und Architektur. Am ersten Abend wird ein Überblick über den Brunnen aus kunst- und kulturgeschichtlicher Perspektive gegeben. Am zweiten Abend werden mittels einer Powerpointpräsentation Brunnen in den Orten der Umgebung in den Fokus genommen, bevor wir beim dritten Termin einen Rundgang durch die Bremer Innenstadt machen, um die dortigen Brunnen aus unterschiedlichen Zeiten in Augenschein zu nehmen.

Donnerstag, 13.08., 20.08., Samstag, 22.08.2020, 18.00 – 20.00 Uhr
Gebühr: 27,40 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Heidberg, Klosterstr. 25

1086 | Donata Holz

Auf ans Meer! Eine maritime Reise durch die Kunstgeschichte

Schäumende Wellen, das Rauschen des Meeres und seine scheinbar unendliche Weite locken besonders in der Sommerzeit zur Erholung. Dieses Jahr laden wir Sie zu einer maritimen Reise durch die Kunstgeschichte ein: Segeln Sie mit niederländischen Malern, wie Simon Jacobsz de Vlieger, durch die stürmische See, besuchen Sie mit Caspar David Friedrich die Insel Rügen und schlendern Sie mit Max Liebermann über die Dünenpromenade und entspannen Sie sich in den Strandkörben von Wassily Kandinsky.

Mittwoch, 19.08.2020, 19.00 – 20.00 Uhr / Gebühr: 7,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Schroeter Saal, Klosterstr. 25

FÜHRUNGEN DURCH DIE AUSSTELLUNGEN IN MURKENS HOF

Dirk Rathjen – Facetten von Wasser

Dirk Rathjens Fotografien zeigen Wasser in flüssiger und fester Form aus unterschiedlichen Perspektiven. Bei der Führung erzählt Dirk Rathjen von der Entstehung seiner Fotos. **Samstag, 18.07.2020 u. 25.07.2020, jeweils 17.00 Uhr / Gebühr: 2,00 €**

LILIENTHAL: Murkens Hof, Klosterstraße 25

Undine Mader – Wasserzeichen: Fotos mit dem Smartphone

Undine Maders Fotos sind Alltagsbegegnungen mit Wasser. Bei der Führung möchte sie mit Ihnen ins Gespräch kommen: Inwieweit haben die sozialen Medien unsere Sehgewohnheiten verändert? Und was bedeutet das für unseren Umgang mit der Welt? **Samstag, 18.07.2020, 19.00 Uhr / Gebühr: 2,00 €**

LILIENTHAL: Murkens Hof, Klosterstraße 25



Sommerferien-Programm im Kulturzentrum Murkens Hof



Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass nach den coronabedingten Schließzeiten unser Ferienprogramm „Sommer in Murkens Hof“ nun doch stattfinden kann!

Wir bitten darum, dieses Jahr Folgendes zu beachten:

- Für **alle Angebote** ist eine vorherige **Anmeldung** erforderlich. Dabei werden auch die Kontaktdaten erfasst.
- Die aktuellen **Hygienevorschriften und Abstandsregelungen** dienen der allgemeinen Sicherheit und sind bitte zu beachten.
- Hinweise finden sich auf den **Aushängen** in Murkens Hof und auf der **Homepage** der vhs im Download-Bereich.

Jetzt freuen wir uns auf Sie und euch und wünschen allen viel Freude bei den Veranstaltungen!

Ihr Team von Murkens Hof

SCHRIFTEN UND SCHREIBEN

1010 | **Martina Thimm**

Das 10-Fingersystem in sechs Stunden

Für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

Unterstützt durch Hörgeschichten und einprägsame Bilder erlernen wir innerhalb von sechs Stunden das Zehnfingersystem, um blind am Computer zu schreiben. Der gezielte Einsatz von Farben und Musik fördert den Lernprozess zusätzlich. Wir schreiben in kurzer Zeit ganze Sätze ohne monotones Üben und eignen uns die Grundlagen der Textgestaltung für Alltag und Schule an.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

In der Gebühr sind die Kosten für Lernmittel enthalten.

Mo., Di., Do., 20., 21., 23.07.2020, jeweils von 16.15 – 17.45 Uhr

Gebühr: 46,80 € / 40,00 € für Kinder bis 16 Jahre / LILIENTHAL: Alte Schule Falkenberg – EDV-Raum 1, Falkenberger Landstr. 67

1011 | **Martina Thimm**

Das 10-Fingersystem für Fortgeschrittene

Für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

Zur schnellen Kommunikation im Chat oder bei der Eingabe von Texten ist das Tippen mit zehn Fingern sehr praktisch. Anschließend an den Einführungskurs üben wir mit diesem Training weiter am PC und festigen das Gelernte.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

Mo., Di., Do., 27., 28., 30.07.2020, jeweils von 16.15 – 17.45 Uhr

Gebühr: 30,80 € / 25,00 € für Kinder bis 16 Jahre / LILIENTHAL: Alte Schule Falkenberg – EDV-Raum 1, Falkenberger Landstr. 67

1014 | **Dr. Alexandra Cappel**

Ägyptische Hieroglyphen

Eine Einführung für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

Ganze Wände in altägyptischen Tempeln und Gräbern sind mit Hieroglyphen überzogen. Auf den ersten Blick sehen sie aus wie kleine in Stein gemeißelte Bilder. Doch handelt es sich bei diesem Schriftsystem keineswegs um eine Bilderschrift, wie oft angenommen wird. Wir wollen dem „Geheimnis“ der ägyptischen Hieroglyphen auf die Spur kommen, das Schriftsystem kennen- und verstehen lernen und anschließend das eine oder andere Wort – auf jeden Fall den eigenen Namen – schreiben und lesen können.

Freitag, 21.08.2020, 16.00 – 18.15 Uhr

Gebühr: 12,00 € / für Kinder 10,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Heidberg, Klosterstr. 25

1016 | **Yuki Klink**

Shodo – Japanische Kalligraphie

Die japanische Kalligraphie Shodo, wörtlich „Der Weg des Schreibens“, ist eine ca. 2.000 Jahre alte japanische Schön-schrift-Kunst. Auf speziellem weißen Kalligraphiepapier werden mit besonderen Pinseln und selbst geriebener schwarzer Tusche japanische Schriftzeichen geschrieben. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Japanische Sprachkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Stift, Papier für Notizen, Zeitungspapier (geschnitten: 24 x 33 cm) zum Üben, Lappen, Kissen und Mittagsimbiss. Tragen Sie alte oder schwarze Kleidung!

Sa., 22.08.2020, 10.00 – 16.30 Uhr, So., 23.08.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 49,00 € zzgl. Materialkosten (ca. 10,00 €)

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Heidberg, Klosterstr. 25

KREATIVES

1032 | **Karin Bredow**

Fluid Art

Die Acryl-Fließtechnik ist ein Trend aus den USA. Es handelt sich um eine einfache Art, abstrakte Bilder zu gestalten. Man gießt Farben übereinander und erzeugt dadurch Marmoreffekte, Zellenbildungen und interessante Farbverläufe in abwechslungsreichen Gestaltungsvarianten. Nach einer Einführung in die Welt der Farben erlernen Sie die Grundtechniken der Fluid Art Technik. Wir malen mit Acrylfarben, Acryl-Airbrush-Farben und einem Gießmedium. Bitte mitbringen: Malkittel, Joghurtbecher, Einweghandschuhe. Wenn vorhanden: Mal- und Holzspachtel sowie Acrylfarben. Materialien werden auch im Kurs gestellt und nach Verbrauch abgerechnet (ca. 25,00 Euro).

Samstag – Sonntag, 25. und 26.07.2020, jeweils von 10.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 48,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Worphausen, Klosterstr. 25

1034 | **Annette Umlauf, Inge Zilz**

Stoff statt Plastik – Wir nähen Taschen

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Wir nähen aus geschenkten Stoffen Einkaufs-, Gartentaschen und Rucksäcke sowie bei Bedarf kleinere Taschen für die Handtasche. Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit. Stoff steht zur Verfügung. Sie erhalten natürlich Anleitungen für den Umgang mit der Maschine sowie Unterstützung beim Nähen.

Dienstag, 28.07.2020, 10.00 – 15.00 Uhr, kostenfrei, mit Anmeldung

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Worphausen, Klosterstr. 25

FÜR KINDER

1040 | **Martina Thimm**

Englisch mit Spiel und Spaß Für Grundschul Kinder

Mit vielen Bildern und Farben lernt ihr ganz einfach Englisch und könnt euch so schnell neue Worte einprägen. Das Sprechen und Schreiben der englischen Sprache üben wir bei unterhaltsamen und abwechslungsreichen Spielen.

Mo., Di., Do., 20., 21., 23.07.2020, jeweils von 14.00 – 15.30 Uhr

Mo., Di., Do., 27., 28., 30.07.2020, jeweils von 14.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: 38,60 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Heidberg, Klosterstr. 25

1041 | **Laura Gaertner**

Speak Up! Englisch lernen mit Theater 10 bis 12 Jahre

An fünf Vormittagen werden wir die englische Sprache neu kennenlernen! Du magst Theater und willst dein Englisch verbessern und auch praktisch nutzen? Hier geht es darum, zum Sprechen zu kommen und durch Spiele, Theaterübungen und Dialoge die englische Sprache zu verbessern und anzuwenden.

Montag – Freitag, 03.08.2020 – 07.08.2020, 08.30 – 13.00 Uhr,

Gebühr: 89,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Worphausen, Klosterstr. 25

1042 | **Katrin Schütte**

Kreativwoche für Kinder 5 bis 10 Jahre

Wie sehen die Kinder sich oder ihr Gegenüber? Wie sieht die Blume oder die Lieblingskatze aus? Heute soll die Landschaft aber blau sein und mein Baum schief. All das und viel mehr erarbeiten sich die Kinder. Wir wollen schneiden, kleben, zeichnen und mit Acrylfarbe malen. Materialien werden gestellt (10,00 €). Bitte mitbringen: Schere, Kleber, alte Zeitschriften, Bleistift, Filzstifte, Wachsmaler, Pinselglas, Kittel, wenn vorhanden Tonpapier.

Montag – Freitag, 10.08. – 14.08.2020, 09.00 – 12.00 Uhr,

Gebühr: 61,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Worphausen, Klosterstr. 25

Karin Hölscher, Martina Weber

Vorlesepaß für Grundschüler unter freiem Himmel

8 bis 10 Jahre

Freut euch auf spannende Geschichten rund um eure Lieblingsfiguren von Lotta-Leben bis Darth Vader! Bei schlechter Witterung findet die Lesung in Murkens Hof statt (entsprechend der dann gültigen Corona-Verordnung).

Montag, 10.08.2020, 16.00 – 16.45 Uhr / Gebühr: 1,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Außenbereich / Anmeldung in der Bibliothek.

Willst du Meer wissen? Alles rund ums Wasser

7 bis 10 Jahre

An diesem Tag lernen wir Vieles rund um das Thema Wasser: Was ist ein Wasserkreislauf? Was lebt im Meer? Was ist eine Exuvie und wie sehen versteinerte Seeigel aus?

All diesen Fragen widmen wir uns mit Malen & Basteln, Experimenten, Büchern, Rätseln, kleinen Infofilmen und viel Anschauungsmaterial. Bei gutem Wetter machen wir in der Pause eine Wasserbombenschlacht.

Bitte mitbringen: Blei- und Buntstifte, Spitzer, Kleber, Schere, kleines Handtuch, Kleidung zum Wechseln, Getränk.

1043 | **Regine Moll**

Donnerstag, 13.08.2020, 09.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 16,20 € (inkl. Materialkosten)

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Heidberg, Klosterstr. 25

1044 | **Regine Moll**

Freitag, 14.08.2020, 09.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 16,20 € (inkl. Materialkosten)

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Heidberg, Klosterstr. 25

1046 | **Andrea Fanelsa**

Malen für Kinder

6 bis 11 Jahre

Bevor die Schule wieder losgeht, könnt ihr in diesem Kurs unterschiedliche Mal- und Drucktechniken kennenlernen. Egal ob euer Lieblingstier, Delphine oder Fantasiewesen – alles lässt sich mit Pinsel, Stempel oder Stift auf Papier bringen. Zum Schluss gibt es eine kleine Ausstellung eurer Werke!

Bitte mitbringen: Malkittel, Getränk, Pausenbrot.

Montag – Mittwoch, 24. – 26.08.2020, 09.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 49,80 € (inkl. Materialkosten)

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Worphausen, Klosterstr. 25

Karin Hölscher, Martina Weber

Vorlesepaß für Grundschüler unter freiem Himmel

6 bis 8 Jahre

Euch erwarten witzige Geschichten rund um eure Lieblingsfiguren von Coolman bis Pippi Langstrumpf.

Bei schlechter Witterung findet die Lesung in Murkens Hof statt (entsprechend der dann gültigen Corona-Verordnung).

Montag, 24.08.2020, 16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: 1,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Außenbereich, Hintereingang

Anmeldung in der Bibliothek.

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

1060 | **Monika Warncke**

Yin Yoga – die innere Kraft finden

Im Sommer wächst die Sehnsucht nach Leichtigkeit, Lebensfreude und Energie pur, die in die tiefsten Poren des Körpers fließt und den Geist entspannt. Erleben Sie eine Woche Yin Yoga, mit passiven Dehnungen mit wenig Muskelspannung, dessen Zielrichtung auf Knochen, Gelenke, Bänder und Faszien gewebe ausgerichtet ist.

So können auch stressbelastete und wenig sportliche Menschen teilnehmen. Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, Kissen, festes größeres Handtuch. Montag – Freitag, 20. – 24.07.2020, 18.00 – 20.15 Uhr

Gebühr: 45,50 € / LILIENTHAL: Stadtwerke, Gesundheitsraum (1. Etage), Am Holze 9

1061 | **Agatha Große Macke**

Lach-Yoga zum Kennenlernen

Lachen ist ein Geschenk des Lebens. Lachen können alle, auch ohne Grund. Lach-Yoga braucht keine Witze und keinen Humor. Kindliche Spielfreude und die Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, ist die Voraussetzung. Yoga ist eine sehr alte Methode, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Das geschieht in verschiedenen Körperhaltungen, aber auch beim bewussten Atmen. Das in den Alltag zu übertragen, ist das Ziel von (Lach) Yoga. Es wird erklärt, wo Lach-Yoga herkommt und wie es praktiziert wird.

Donnerstag, 20.08.2020, 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 7,80 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Schroeter Saal, Klosterstr. 25

1062 | **Dietlind Schneider**

Tanzen neu entdecken – Tanzen im Sitzen

Gemeinsam Spaß haben ist ein wesentliches Element dieser Stunde. Unterschiedliche Musikarten und Rhythmen aus aller Welt locken auch Ungeübte. Schwierigkeitsgrad und Tempo der Bewegungen richten sich nach den Möglichkeiten der Teilnehmenden. Gedächtnis, Koordination, Konzentration und Ausdauer werden nebenbei trainiert. Teils setzen wir Instrumente und Handgeräte ein. Dieser Kurs ist auch für Menschen geeignet, die nicht mehr ganz sicher auf den Beinen sind, denn wir werden im Sitzen tanzen. Für die Materialnutzung sind 2,00 € an die Dozentin zu entrichten.

Freitag, 14.08.2020, 15.00 – 15.45 Uhr / Gebühr: 7,70 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Schroeter Saal, Klosterstr. 25