

Ganztagsangebot 2023/2024 — 1. Halbjahr

Liebe Schülerinnen und Schüler,

das neue Schuljahr beginnt und wir freuen uns, euch mit diesem Flyer wieder attraktive Arbeitsgemeinschaften vorstellen zu können. **Alle Angebote starten, soweit nicht anders durch die Kursleitungen angeben, in der Woche ab dem 04.09.2023.**

Auf den letzten Seiten findet Ihr interessante Angebote der Volkshochschule, unserem Kooperationspartner. Wenn sich genug Interessierte finden (bitte auch über den Anmelde-link melden), können wir anstreben, Arbeitsgemeinschaften zu diesen Themen auch direkt am EGD anzubieten.

Bitte beachtet zunächst die folgenden Hinweise:

- Die Teilnahme am Ganztagsangebot ist freiwillig.
- Eine Anmeldung ist für ein Schulhalbjahr verbindlich. Abmeldungen sind nach der Schnupperstunde möglich, jedoch später im Halbjahr nur noch in begründeten Ausnahmefällen nach Rücksprache mit den Kursleitern.
- Da die Belegung einer AG auch im Zeugnis vermerkt werden soll, ist eine regelmäßige Teilnahme notwendig. Bei versäumtem Unterricht legt ihr, wie im normalen Unterricht auch, der Kursleitung unaufgefordert eine schriftliche Entschuldigung vor.
- Arbeitsgemeinschaften mit einer zu geringen Anwahl finden nicht statt, bei zu großen Teilnahmewünschen entscheidet das Los.
- Terminänderungen, Ankündigungen usw. findet ihr im Vertretungsplan.
- Die Angebote der Heinz-Sielmann-Realschule sind für euch natürlich auch wählbar (<http://www.hsr-dud.de>), ebenso wie sich Schülerinnen und Schüler der HSR auch in die Kurse des EGD einwählen können.
- Bitte richtet alle Rückfragen zur Organisation an info@eichsfeld-gymnasium.de.
- Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 30.08.2023
- **Alle Anmeldungen erfolgen über <https://forms.office.com/e/UHDyqC4SJ8>**

Ich wünsche euch viel Spaß mit dem Ganztagsangebot!

Herzliche Grüße



Steffen Hartmann





Hausaufgabenbetreuung

Halbjahres-AG

An vier Tagen in der Woche findet Hausaufgabenbetreuung durch Lehrkräfte und/oder Oberstufenschüler des EGD statt. Hier können Schüler der Jahrgänge 5 bis 8 ihre Hausaufgaben in verschiedenen Fächern anfertigen.

Als Raum steht dafür unsere neu gestaltete Mediothek zur Verfügung. Neben konventionellen (PC-) Arbeitsplätzen bietet der Raum auch bequeme Sitzgelegenheiten, zum Beispiel für entspanntes Lesen oder Vokabeltraining in gemütlicher Umgebung.

Voraussetzung für eine Anmeldung ist eine verbindliche Teilnahme, d. h. ein Fehlen wird von den Erziehungsberechtigten bei der Klassenlehrkraft entschuldigt. Für eine erfolgreiche Teilnahme an diesem Angebot sollten außerdem alle Hausaufgaben sorgfältig in den Schulplaner eingetragen und die notwendigen Materialien mitgebracht werden.

Kurs Montag

Zielgruppe: Jg. 5-8
Leitung: Herr Senft
Termin: montags, 7./8. Stunde
Beginn: 04.09.2023
Ort: Mediothek im Mensagebäude

Kurs Dienstag

Zielgruppe: Jg. 5-8
Leitung: Frau Khosrozadeh
Termin: dienstags, 7./8. Stunde
Beginn: 05.09.2023
Ort: Mediothek im Mensagebäude
Schwerpunkt: Deutsch

Kurs Mittwoch

Zielgruppe: Jg. 5-8
Leitung: Anna Frölich, Leni Regenhardt
Termin: mittwochs, 7./8. Stunde
Beginn: 06.09.2023
Ort: Mediothek im Mensagebäude
Schwerpunkt: Mathematik, Englisch

Kurs Donnerstag

Zielgruppe: Jg. 5-8
Leitung: Nour El Hajab
Termin: donnerstags, 7./8. Stunde
Beginn: 07.09.2023
Ort: Mediothek im Mensagebäude
Schwerpunkt: Mathematik



Gestärkt und sicher in und an die Arbeit

Halbjahres-AG

Leistungssituationen sind aus der Schule nicht wegzudenken, trotzdem können sie auf unterschiedlichstem Wege Schüler vor große Herausforderungen stellen. In unserem Nachmittagsangebot „Gestärkt und Sicher in und an die Arbeit“ wollen wir uns genauer damit beschäftigen, wie man diese Prüfungssituationen besser bewältigen kann. Von der Organisation und Optimierung des Lernprozesses, über Aufklärung und Methoden in Bezug auf den Umgang mit Stress und Prüfungsangst bis hin zur individuellen Beratung möchten wir Schüler darin unterstützen, sich souverän im Schulalltag zu bewegen.

Kurs A

Zielgruppe: Jg. 5-6
Leitung: Herr Pipa
Termin: zweiwöchentlich dienstags, 7./8. Stunde (immer in der A-Woche)
Beginn: 12.09.2023
Ort: Aula EGD Junior

Kurs B

Zielgruppe: Jg. 7-8
Leitung: Herr Pipa
Termin: zweiwöchentlich montags, 7./8. Stunde (immer in der B-Woche)
Beginn: 18.09.2023
Ort: Theaterraum im Mensagebäude



Schülerzeitung/EGD-Channel

Halbjahres-AG

Du wolltest schon immer in einer Zeitungsredaktion mitarbeiten und über Themen schreiben, die dich wirklich interessieren? Dann mach mit bei der Schülerzeitung des EGD. Egal, ob du blogst, vlogst, Podcasts produzierst oder ganz klassisch mit Papier arbeiten möchtest, hier bist du richtig. Setze deine Ideen um und schreib über Themen, die dich wirklich interessieren!

Zielgruppe: Jg. 7-13
Leitung: Herr Dr. Diedrich
Termin: nach Vereinbarung
Beginn: nach Vereinbarung
Ort: Hauptgebäude EGD



Kinder helfen Kindern

Halbjahres-AG

Was tun, wenn man sich verletzt hat? Eine Biene gestochen hat? Der Fuß verstaucht ist? Wie man Unfälle vermeidet und sich im Notfall richtig verhält, wollen wir anhand von praktischen Beispielen kennenlernen. Diese AG ist eine Vorbereitung für die Schulsanitäter.

Zielgruppe: Jg. 5-6
Leitung: Frau Kunstmann
Termin: nach Absprache
Beginn: nach Absprache
Ort: Hauptgebäude EGD, Sanitätsraum



Erste Hilfe

Halbjahres-AG

Schulsanitäter sorgen bei Schul- und Sportfesten, Ausflügen und an ganz normalen Schultagen für Sicherheit und helfen ihren Mitschülern bei Notfällen. Wir lernen, wie man erste Hilfe leistet, Verbände anlegt, was man bei Vergiftungen tut und vieles mehr. In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz Duderstadt starten wir mit einem Kurs zu Sofortmaßnahmen.

Zielgruppe: Jg. 7-13
Leitung: Frau Kunstmann
Termin: nach Absprache
Beginn: nach Absprache
Ort: Hauptgebäude EGD, Sanitätsraum



Makerspace

Halbjahres-AG

Willst du die Bedienung von 3D-Drucker, Laser Cutter und Schneidplotter erlernen, um damit eigene Projekte umzusetzen? Dann schließe dich unserer AG an!

Neben der grundlegenden Funktionsweise der Geräte wird auch Wissen über computergesteuertem Zeichnen (CAD) vermittelt. Wir bieten regelmäßig Workshops und gemeinsame Aktionen an. Auch die Aus- und Weiterbildung anderer Schüler oder von Lehrkräften gehört zu den Kernaufgaben der AG-Mitglieder.

Wenn du Interesse haben solltest, kannst du gern auch einmal vorab in der Pause zum Makerspace kommen und dir die Geräte zeigen lassen.

Zielgruppe: Jg. 8-13
Leitung: Frau Boes, Herr Witkowski
Termin: nach Vereinbarung
Beginn: nach Vereinbarung
Ort: Hauptgebäude EGD, Makerspace



Tastaturschreiben

Halbjahres-AG

Erlern werden soll das „Blindschreiben“ bzw. „10 Finger-Schreiben“ an der Computertastatur. Diese Fähigkeit ist im alltäglichen, schulischen und später auch im beruflichen Umfeld sinnvoll und praktisch. Wer eigene Gedanken in Echtzeit niederschreiben und Texte blind abschreiben kann, spart viel Zeit im Alltag und kann seine Arbeitsergebnisse effektiv und vollständig festhalten. Vertiefendes Üben zu Hause wird vorausgesetzt.

Zielgruppe: Jg. 5-8
Leitung: Felix Künemund
Termin: donnerstags, 7./8. Stunde
Beginn: 07.09.2023
Ort: Hauptgebäude EGD, Raum 315



Schach

Halbjahres-AG

Du willst eine Schach-Partie gegen deinen Gegner gewinnen? Und Tipps von einem Profi, wie man am besten eine Schach-Partie eröffnet? Bei uns sind sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene willkommen. Die Schach-AG beginnt meist mit einem Training am Demobrett. Wir werden dabei interessante Themen besprechen. Danach kann das Gelernte im Spiel gegeneinander angewandt werden.

Zielgruppe: Jg. 5-13
Leitung: Malik Laimina, Hr. Wiederhold
Termin: montags oder donnerstags, 7./8. Stunde
Beginn: nach Vereinbarung
Ort: Hauptgebäude EGD, Raum 123



Fußball

Trainingsgruppe

Teilnehmen können Mädchen und Jungen, die schon in einem Fußballverein spielen oder einfach mal Fußball ausprobieren möchten.

Es ist noch nicht klar, ob wir in diesem Schuljahr eine kontinuierliche AG anbieten oder uns nur zur Vorbesprechung von Turnieren treffen. Wir bitten alle Interessierten trotzdem um eine Anmeldung, um weitere Treffen mitteilen zu können.

Zielgruppe: Jg. 5-10
Leitung: n.n.
Termin: nach Vereinbarung
Beginn: nach Vereinbarung
Ort: Sporthalle EGD, Sportplatz EGD



Tischtennis

Halbjahres-AG

Verbesserung von Technik und Spielfähigkeit, Training mit dem Roboter, Mini-Turniere, Teilnahme bei „Jugend trainiert für Olympia“

Neue Schülerinnen und Schüler sind willkommen!

Zielgruppe: Jg. 5-8
Leitung: Bjarne Müller
Termin: zweiwöchentlich freitags, 7./8. Stunde
Beginn: nach Vereinbarung
Ort: Sporthalle EGD



Geschichte und Gedenken

Ganzjahres-AG

Das Angebot richtet sich an alle, die sich für die Geschichte des Nationalsozialismus und des Holocaust interessieren.

Wir suchen Antworten auf Fragen wie z.B.:

- Wie und warum werden Menschen zu Tätern, Mitläufern, Gegnern von Mord und Vernichtung? Welche Schlüsse können wir daraus für Gegenwart und Zukunft ziehen?
- Was konnte man wissen? Hätte man das Ganze nicht verhindern können?
- Was haben das Eichsfeld und Duderstadt mit dem Holocaust zu tun?
- Was hat der Holocaust mit mir zu tun? Wie kann man heute dem Massenmord gedenken?

Was wir u.a. machen werden:

- am Ende des Schuljahres 2023/2024 die Gedenkstätte Auschwitz besuchen
- eventuell weitere historische Orte besuchen (Denkmäler, „Tatorte“, ehemalige KZ-Außenlager, Friedhöfe, Ort der ehemaligen Synagoge, Stadtarchiv)
- die Vergangenheit rekonstruieren mit zeitgenössischen Bildern, Fotos, Filmen und schriftlichen Quellen
- den Holocaust-Gedenktag in Duderstadt vorbereiten und die Gedenkfeier mitgestalten

Zielgruppe: ab Jg. 10
Leitung: Herr Schöbel
Termin: mittwochs, 7./8. Stunde
Beginn: 06.09.2023
Ort: auf Aushang achten



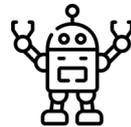
Knobel-AG für Rätselfans

Halbjahres-AG

Ihr löst gerne Logikrätsel, mögt Zahlenzaubertricks und Knobelaufgaben? Dann seid ihr hier richtig!

Wir finden zusammen Tricks zum Lösen schwieriger Rätsel und suchen Wege, mathematische Probleme zu lösen. Bei Interesse können wir auch an Wettbewerben teilnehmen.

Zielgruppe: Jg. 5-6
Leitung: Frau Wienewski
Termin: donnerstags, 13:15 bis 14:00 Uhr
Beginn: 07.09.2023
Ort: EGD Junior, Raum A114



Robotik-AG

Halbjahres-AG

Mit dem LEGO Mindstorms EV3 konstruieren, bauen und programmieren wir einen eigenen Roboter.

Wenn ihr den Roboter noch nie gesehen habt, so schaut euch mit euren Eltern doch dazu einfach einmal im Internet um.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Interesse an Mathematik und Physik hilft aber natürlich.

Zielgruppe: Jg. 5-6
Leitung: Fiona Keiner und Leonhard Kellner
Termin: donnerstags, 7./8. Stunde
Beginn: 07.09.2023
Ort: Hauptgebäude EGD, Raum 315



Big Band

Ganzjahres-AG

Voraussetzung ist das grundlegende Beherrschen eines Blasinstruments, von E-Bass oder Schlagzeug (Percussion). Keyboarder (Pianisten) und Gitarristen sollten ihr Instrument schon gut beherrschen. Eventuell ist ein kurzes Vorspiel erforderlich. Erarbeitet werden einfache Arrangements aus Swing, Jazz- Rock, Musical und Film.

Die Anmeldung verpflichtet zur Teilnahme an den wöchentlichen Proben, dem Schulkonzert und der Probefahrt nach Silberborn.

Zielgruppe: Jg. 5-13
Leitung: Herr Depenbrock
Termin: nach Absprache
Beginn: nach Absprache
Ort: Hauptgebäude EGD, Musikraum



Schulchor Jg. 5-7

Ganzjahres-AG

Wir starten wieder! Alle Jungen und Mädchen der Jahrgänge 5 bis 7, die gerne singen, sind herzlich eingeladen zum Unterstufenchor.

Euch erwarten Auftritte bei den großen Schulkonzerten mit professioneller Technik, eine gemeinsame Probefahrt im 2. Halbjahr und viele schöne und aktuelle Lieder!

Wer kann und mag, darf sich gerne auch im Solosingen und im Spielen von Instrumenten ausprobieren.

Zielgruppe: Jg. 5-7
Leitung: Herr Arndt
Termin: dienstags, 7. Stunde
Beginn: 05.09.23
Ort: Hauptgebäude EGD, Musikraum



Concert Band

Ganzjahres-AG

Das Angebot richtet sich sowohl an Schülerinnen und Schüler, die die Bläserklasse erfolgreich durchlaufen haben und nun weiterhin in einem Ensemble spielen möchten, als auch an alle anderen, die ein Blasinstrument oder ein Rhythmusinstrument (Schlagzeug, E-Bass) fortgeschritten beherrschen. Weitere Instrumente sind nach Absprache möglich.

Erarbeitet werden mittelschwere Arrangements von „klassischer“ Literatur über Rock/Pop-Arrangements bis hin zur Filmmusik.

Zielgruppe: Jg. 9-13
Leitung: Frau Ammer
Termin: donnerstags, 7./8. Stunde
Beginn: 24.08.23
Ort: Hauptgebäude EGD, Musikraum



Schulchor Jg. 8-13

Ganzjahres-AG

Endlich wieder gemeinsam singen!

Hier sind alle gut aufgehoben, die gern singen und neugierig sind, was sich mit der menschlichen Stimme so alles anstellen lässt! Pop, Rock, Jazz, Musical, Klassik – das Programm wird möglichst bunt gemischt sein.

Zielgruppe: Jg. 8-13
Leitung: Herr Dr. Diedrich
Termin: A-Woche: montags, 9./10. Stunde
B-Woche: montags, 7./8. Stunde
Beginn: 21.08.23
Ort: Hauptgebäude EGD, Musikraum

Die nachfolgenden Kurse bestehen aus einem oder zwei Terminen an Abenden oder am Wochenende. Sie werden von der VHS angeboten und finden an unterschiedlichen Orten in Duderstadt statt.

Anmeldungen unter <https://vhs-goettingen.de/>

Interessensbekundungen für ein entsprechendes Angebot am Nachmittag, bzw. am EGD: <https://forms.office.com/e/UHDyqC4SJ8>



Die Angebote sind mit einem Kostenbeitrag verbunden.



Paint it- sei ein Künstler!

Angebot der VHS

Mit Tipps und Tricks erlernst du unter Anleitung in 3 Stunden wie aus Farben ein Kunstwerk entsteht. Du benötigst keine Vorkenntnisse. Du brauchst kein Maler sein. Komm einfach mit guter Laune zu uns, wir erklären dir Schritt für Schritt, wie ganz einfach ein großartiges Kunstwerk aus Farbe (Acryl) entstehen kann.



Handlettering!

Angebot der VHS

In dem ca. 3 stündigen Handlettering Workshop für Anfänger tauchst du unter Anleitung in die Welt der schönen Schrift ein:

- die Basics der richtigen Haltung und Führung des Stiftes, sowie kreative Schreibtechniken
- erste Kenntnisse der Typografie (Schriftgestaltung)
- das Schönschreiben kreativer Alphabete und Schriftzüge
- das Gestalten von dekorativen Elementen rund um dein Lettering Projekt

Zu Beginn des Workshops bekommst du deine eigene Goodiebox, die alle Materialien für deine ersten Handlettering Projekte enthält. Diese nutzt du schon während des Workshops und darfst sie im Anschluss natürlich mit nach Hause nehmen, damit du dort direkt weiter üben kannst. Während des Workshops stehen dir außerdem eine Vielzahl unterschiedlicher Stifte und Stempel aus unserem Fundus zur Verfügung, mit denen du dich nach Herzenslust an verschiedenen Techniken und Stiftarten probieren kannst.

Am Ende des Workshops nimmst du neben deiner Goodiebox und jeder Menge kreativer Inspiration auch dein erstes selbst gestaltetes Handlettering Projekt mit nach Hause.



Töpfern

Angebot der VHS

Dekorieren, bemalen, verzieren und basteln sind ein wunderbarer Ausgleich zur Alltagshektik. Gerade die Töpferei kann ein meditativer Akt sein, der uns aus dem Job-Stress rausholt. Das Töpfern und Modellieren ist ein tolles Hobby. Es macht soviel Spaß aus einem einfachen Klumpen Ton die schönsten Dinge zu entwerfen und es ist gar nicht so schwer. Doch wie kann ich töpfern lernen?

Learning by doing! Wir zeigen dir, wie du mit einigen Tricks tolle Werke modellieren und mit dem erlernten Wissen viel ausprobieren kannst. So gelingt dir das Töpfern garantiert.



Schreibend die Zeit anhalten

Angebot der VHS

Wer schreibt, verjüngt die Welt auf den kleinen Punkt an der Spitze seines Kulis. Und hält auf diese Weise die Zeit an. In diesem außergewöhnlichen Schreibkurs erfährst du, wie man atmosphärische Dichte kreiert, spielerisch Schreibblockaden löst, Themen findet und mit Freude dem Innenleben schriftlich eine Stimme verleiht. Du bekommst einen Eindruck davon, welcher Schreibtyp du bist und welche deiner Stärken du noch nicht kennst. Die Module tragen neben 'Sinn des Schreibens' Titel wie 'Die Wortauktion', 'Themenrummel' und 'Der Wetterbericht deines Lebens'. Du wirst sehen: Deine Teilnahme beschenkt dich mit der Erkenntnis, was du schreibend alles noch kannst.



Sticht up! ... sei ein Designer!

Angebot der VHS

Mit Tipps und Tricks erlernst du unter Anleitung in 3 Stunden wie Stoff zu einem Hingucker wird. Du benötigst keine Vorkenntnisse. Du brauchst auch keine Nähmaschine oder Stoff mitzubringen. Komm einfach mit guter Laune zu uns, wir erklären dir Schritt für Schritt, wie ganz einfach Großartiges aus Stoff entstehen kann!



Sprache rettet Leben

Angebot der VHS

Die Arbeit mit Menschen allgemein und im Service im Besonderen ist für viele in hohem Maße belastend. Standards müssen eingehalten, Zielsetzungen verfolgt und die Launen von Kunden und Vorgesetzten ertragen werden. Was also tun, wenn Ihre Gesundheit bereits leidet und Sie schon zitternd zur Arbeit gehen?

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit aufgebrauchten Menschen umgehen und sich dabei selbst treu bleiben. In einfachen Übungen lernen Sie, sich anderen gegenüber auf eine Weise zu behaupten, die Ihnen Autonomie, Wertschätzung und Respekt verschafft. Sie erfahren den Zauber des Wortes „nein“ und warum Sie durch Ihr neues Verhalten sich selbst und Ihr Gegenüber aufwerten. Eine Win-win-Situation entsteht, weil alle davon profitieren.

Und übrigens: Das meiste des Erlernten können Sie auch in Ihrer Partnerschaft anwenden. Und diese dadurch aufwerten. Ihr Alltag wird nach diesem Kurs ein Besserer sein. Versprochen



Schreibkurs KISS - eine Kurzgeschichte entwerfen

Angebot der VHS

KISS steht für Keep it short and simple. Diese dem Marketing entlehnte Abkürzung trifft auch auf den Entwurf einer Kurzgeschichte zu.

Doch wie wird das konkret umgesetzt, wenn man als Autor vor dem leeren Blatt sitzt? Wenn man mit nichts ausgestattet ist als mit einem Kugelschreiber und einer Idee?

Der Schreibkurs KISS vermittelt praxisbezogen, wie aus den Elementen Erzählperspektive, Anzahl der Figuren und Schauplätze eine packende Erzählung entsteht. Strukturiert angeleitet erfahren Sie, welche Rolle der zeitliche Ablauf der Handlung spielt und warum auch die Kenntnis der eigenen Gefühle beim Schreiben einer Kurzgeschichte von großer Bedeutung ist. Der Kurs ist so konzipiert, dass alle Teilnehmenden am Ende des Tages die VHS-Räume mit einem zufriedenen Lächeln verlassen. Und mit einer Kurzgeschichte unter dem Arm, die den Leser nicht mehr loslässt.



Archivrecherchen und Lesen alter Schriften

Angebot der VHS

Wo kommen wir her, wo wollen wir hin? Um unsere Gesellschaft und uns selbst verstehen zu können, ist oft ein Blick in die Vergangenheit unerlässlich. Das Niedersächsische Landesarchiv bewahrt dazu in seinen Standorten fast 100.000 laufende Meter Archivgut auf, das nur darauf wartet, von uns ausgewertet zu werden.

Der Kurs richtet sich an alle Geschichtsinteressierten, Familienforscher*innen und Heimatkundler*innen. Gemeinsam widmen wir uns den Themen Archivrecherche, Schriften lesen und Auswertung von Quellen.



Digitale Kamera - Einführung

Angebot der VHS

Dieser Kurs richtet sich an fotografische Einsteiger mit einer digitalen Kompaktkamera, die mit den Einstellmöglichkeiten ihrer Kamera noch nicht vertraut sind und vorwiegend den Automatik-Modus nutzen. Lassen Sie sich überraschen, welches Potential in Ihrer Kamera steckt und was mit Ihrer Kamera alles möglich ist.

Bitte Kamera mit Speicherchip und geladenen Akku mitbringen.



Digitale Kamera - Außenaufnahmen Westerturm Duderstadt

Angebot der VHS

Dieser Kurs verbindet den Erwerb von vertieften Kenntnissen im Umgang mit der digitalen Kamera mit dem Besuch des Westerturms Duderstadt. Von der VHS macht die Kursgruppe einen Spaziergang zum Westerturm. Dabei werden Nah- bzw. Detailaufnahmen rund um den Turm gemacht und Sie erhalten hilfreiche Tipps und Tricks.



Digitale Kamera - Innen- und Landschaftsaufnahmen

Angebot der VHS

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die Spaß am Fotografieren in der Gruppe und am Erfahrungsaustausch haben. Eigene Wünsche können ins Kursprogramm aufgenommen werden.

Es gilt die schönsten Innen- und Landschaftsaufnahmen aus unterschiedlichen Blickwinkeln auf den Chip zu bannen. Wetterabhängig werden die Fotos in Gruppen- oder Einzelarbeit in der Basilika oder im Freien erstellt.

Bitte Kamera mit Speicherchip und geladenen Akku mitbringen.



ICH-ZEIT mit Yoga und Relax

Angebot der VHS

Einfach einen Tag Auszeit vom Alltag nehmen? Hier ist es möglich. Es erwarten Dich Entspannungsmethoden aus dem Yin Yoga, Yoga Nidra und der Progressiven Muskelentspannung. Auch werden Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und Meditation in dem ICH-ZEIT-TAG enthalten sein. Gönn Dir diesen Tag für Dich, um Deine Akkus aufzufüllen und entspannt(er) in die neue Woche zu starten.

Bitte bequeme Kleidung tragen. Matte sowie ggf. Decke und Schreibsachen mitbringen



Progressive Muskelentspannung

Angebot der VHS

Du möchtest die Pause-Taste des Alltags drücken? Hier ist es möglich. Es erwarten dich die Entspannungsmethoden Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training in Theorie und Praxis sowie kleine Achtsamkeits- und Atemübungen. Gönn dir dieses Seminar für dich, um deine Akkus aufzuladen, die Entspannungsmethoden kennenzulernen und entspannt(er) durch den Herbst zu kommen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und eine Decke zur Hand haben. Möglichst sollte eine Webcam, Laptopkamera oder Tabletkamera vorhanden sein.



Kulinarischer Geschenke-Workshop

Angebot der VHS

Alle Jahre wieder... stellen wir uns in der vorweihnachtlichen Zeit dieselben Fragen: Was können wir jemandem schenken, der scheinbar schon alles hat? In diesem Workshop bereiten wir Leckereien aus der Küche zu. Überrasche deine Liebsten mit kreativen, kulinarischen Geschenken. Passende Gläser stehen zur Verfügung.



Karibische Küche

Angebot der VHS

Dieses Menü hört sich nach Urlaub an: Gedünsteter Barsch auf Safran-Reis und geschmortes Curry-Hähnchen auf flambierter Ananas gehören dazu. Bitte Behältnisse für Kostproben, Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen.



Indische Küche: Vegetarische Gerichte

Angebot der VHS

Teilnehmende kochen indisch vegetarische Gerichte, sowohl Gemüsegerichte als auch populäre Dal-Gerichte (Hülsenfrüchte), die mit unterschiedlichen Linsensorten, Bohnen oder Kichererbsen auf verschiedene Weise mit typischen indischen Kräutern und Gewürzen zubereitet werden. Zusätzlich werden typisch indische Brotsorten, passend zu den Gerichten, gebacken. Wir verarbeiten qualitativ hochwertige Lebensmittel.

Bitte Behältnisse für Kostproben, Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen.