

Norwegisch für Anfänger

Nann Moldskred

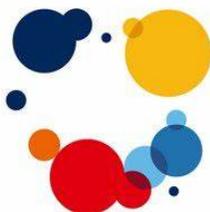
04.11. – 08.11.2024 – Kurs-Nr. 241-40720

Herzlich willkommen zu diesem Intensivkurs in Norwegisch! Hier lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Sprachstrukturen, die den Norwegenaufenthalt, egal ob privat oder geschäftlich, erleichtert und interessanter macht. Vorkenntnisse sind für diesen kommunikativ ausgerichteten Kurs nicht erforderlich.

Wir beginnen mit der Aussprache und Lektion 1 im Lehrbuch „Norwegisch mit System“, Langenscheidt 2016, ISBN 9783468804915, und lernen Themen, wie Begrüßung, nach dem Befinden, dem Weg oder nach Uhrzeit fragen, Familie und Verwandtschaften bezeichnen, Tage und Zeiten nennen, einfache Telefonate führen, beim Einkaufen Preise erfragen, die eigene Meinung zum Ausdruck bringen und Gefühle sowie Befinden beim Arztbesuch zu beschreiben. Angesprochen sind Interessenten, die Norwegisch für berufliche oder private Zwecke, ihr soziales Umfeld oder eine bevorstehende Reise brauchen oder einfach sprachliches Interesse haben und eine geistige Herausforderung suchen...

[weiterlesen online unter www.vhs-schleswig.de](http://www.vhs-schleswig.de)

Wir aktualisieren unsere Kurse fortlaufend. Anmeldungen sind über die website möglich. www.vhs-schleswig.de



Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong.

Aufbaukurs

Renate Kuschke

01.07. – 05.07.2024 – Kurs-Nr. 241-31201

Diese Seminarwoche richtet sich an Menschen, die bereits einen Kurs "Stressbewältigung mit Hilfe von Qigong" besucht haben oder Qigong / Taijiquan Erfahrungen haben. Hier soll es darum gehen, Erlerntes zu vertiefen, neue Erkenntnisse zum Thema "Stress" auf (neuro-)physiologischer und psychologischer Ebene zu vermitteln und die philosophischen und geschichtlichen Hintergründe von Qigong zu beleuchten.

Die konkreten Übungen, im Taijiquan genauso wie im Qigong, waren immer auch Ausdruck einer inneren Haltung und speisen sich aus drei Quellen: Konfuzianismus (Moral, Tugend), Buddhismus (Mitgefühl) und Daoismus (Nachgiebigkeit, Wandel) - dann wird aus einer Technik ein Weg, der auch im Alltag als Gelassenheit und Präsenz sicht- und spürbar wird. So können wir unseren Mitmenschen (Kunden, Klienten, Patienten) entspannter, freier und achtsamer gegenüber treten. Auch die westliche Forschung belegt, wie eng Körper und Geist verknüpft sind, wie wir durch äußere Haltungen innere Einstellungen widerspiegeln...

[weiterlesen online unter www.vhs-schleswig.de](http://www.vhs-schleswig.de)

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 10:00 bis 12:00 Uhr

Dienstag: 14:00 bis 16:00 Uhr



Königstraße 30, 24837 Schleswig

04621 9662-0

vhs@schleswig.de

www.vhs-schleswig.de

Bildungsurlaub

2024

Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub beschreibt den Rechtsanspruch von Beschäftigten gegenüber dem Arbeitsgeber, an anerkannten Weiterbildungsveranstaltungen teilzunehmen.

Dabei wird das Arbeitsentgelt während der Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung fortgezahlt. Die Kosten für die Veranstaltung tragen die Teilnehmenden.

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

Dem Schleswig-Holsteinischen Weiterbildungsgesetz zufolge haben alle Arbeitnehmer*innen und Auszubildende Anspruch auf 5 Tage Bildungs-freistellung im Jahr (bei einer Fünf-Tage-Woche). Dabei muss das Beschäftigungsverhältnis seit mindestens 6 Monaten bestehen.

Aktive Stressbewältigung mit BenefitYoga® Grundkurs Ulrike Schmitz

15.01. – 19.01.2024 – Kurs-Nr. 241-31501

22.07. – 26.07.2024 – Kurs-Nr. 241-31502

02.12. – 06.12.2024 – Kurs-Nr. 241-31503

Der Berufsalltag stellt oft große Anforderungen. Hatha Yoga - BenefitYoga® - bietet verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten zum Umgang mit Stress. In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, die eigenen Verhaltensmuster anzuschauen und unter Berücksichtigung der Yamas (Verhaltensregeln zum Umgang mit anderen) und Niyamas (innere Disziplin) dem Alltag gelassener zu begegnen. Zu den Methoden gehören neben dem Ausüben von Asanas (Haltungen), die sich auf die körperliche, emotionale und geistige Ebene auswirken, auch Achtsamkeitsübungen, Entspannung sowie unterschiedliche Formen der Meditation...
[weiterlesen online unter www.vhs-schleswig.de](http://www.vhs-schleswig.de)

Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong Klara Zimmermann

18.03. – 22.03.2022 – Kurs-Nr. 241-31262

In dieser Woche stehen Stressreduktion und Burnout-Vorbeugung im Mittelpunkt. Es werden einfache, effektive Übungen vermittelt, die sich ohne größeren Aufwand in den Alltag einbauen lassen. Ziel des Kurses ist, "Handwerkszeug" zu erhalten, um einerseits in schwierigen Situationen gelassen reagieren und den Überblick behalten zu können. Andererseits werden vorbeugende Methoden erlernt, die Entspannung und emotionale Ausgeglichenheit fördern...
[weiterlesen online unter www.vhs-schleswig.de](http://www.vhs-schleswig.de)

Stressbewältigung mit BenefitYoga® Aufbaukurs Ulrike Schmitz

14.10. – 18.10.2023 – Kurs-Nr. 241-31505

Diese Seminarwoche ist für diejenigen gedacht, die bereits am Grundkurs zur aktiven Stressbewältigung mit BenefitYoga® teilgenommen haben. Hatha-Yoga - BenefitYoga® - bietet verschiedene Möglichkeiten, das eigene Handlungsrepertoire zum Umgang mit Stress zu erweitern und zu vertiefen. In dieser Woche reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten und befassen sich intensiver mit unterschiedlichen Techniken aus der Tradition des Yoga. Zu den Methoden gehören neben dem Ausüben von Asanas (Haltungen), die auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene wirken, auch Achtsamkeitsübungen und Entspannung sowie unterschiedliche Formen der Meditation...
[weiterlesen online unter www.vhs-schleswig.de](http://www.vhs-schleswig.de)

Tai-Chi für Beruf und Alltag Klara Zimmermann

07.10. – 11.10.2023 – Kurs-Nr. 241-31261

Im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs steht das Erlernen einer kurzen Tai-Chi-Form, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert. Auf körperlicher Ebene wird nicht nur die Körperwahrnehmung hinsichtlich Anspannung und Entspannung geschult, sondern ebenso werden die Muskulatur gekräftigt und die Haltung verbessert. Durch das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung wird zusätzlich das Konzentrationsvermögen angeregt. Sie erhalten einen Überblick über ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Viele Übungen lassen sich in den beruflichen Alltag integrieren. Die eigene Belastungsgrenze kann besser wahrgenommen und Stress reduziert werden...
[weiterlesen online unter www.vhs-schleswig.de](http://www.vhs-schleswig.de)

Shiatsu und Akupressurmassage Anke Schauf

08.04. – 12.04.2024 – Kurs-Nr. 241-31901

Shiatsu ist eine alte, aus Japan kommende Fingerdruckmassage. Sie beruht auf der Vorstellung von Meridianen (Energiebahnen), die den ganzen Körper durchziehen und für unseren Energiefluss Verantwortung tragen. Ist Energie blockiert, so können wir dies als Verspannung oder Stress bis hin zum Schmerz spüren. In diesem Bildungsurlaub werden u. a. folgende Themen angesprochen: Shiatsu bei Kopfschmerz/ Migräne, Schlaf- und Essstörungen, Erschöpfung und psychischer Belastung. Abgerundet wird die Woche durch die Auseinandersetzung mit den speziellen Themen der Teilnehmer*innen...

[weiterlesen online unter www.vhs-schleswig.de](http://www.vhs-schleswig.de)

Die Feldenkrais®methode als Hilfe im Berufsalltag I. Bettina Schwind

17.06. – 21.06.2023 – Kurs-Nr. 241-31801

Aus der Vielfalt unserer Bewegungsmöglichkeiten entstehen bei jedem von uns feste Haltungs- und Bewegungsmuster, die unsere Leistungsfähigkeit auch im Berufsalltag einschränken und Beschwerden verursachen können. Ziel dieser Woche ist es, den "ganzen" Gebrauch von sich selbst wieder zu erlernen, das Bewegen und damit unser Handeln in allen sozialen Kontexten mit angemessenem Kraft- und Zeitaufwand auszuführen. Konkrete "Alltagsbewegungen" wie z. B. Sitzen, Stehen, Gehen können sich verbessern, weil Bewegungsabläufe übergreifend geschult werden. Die Übungen erfolgen ohne jeglichen Leistungsdruck und sind für jeden Menschen geeignet! Die Feldenkrais®-Methode gilt heute als eine anerkannte pädagogische Methode, um nicht nur körperliche, sondern auch seelisch-geistige Funktionen zu verbessern...

[weiterlesen online unter www.vhs-schleswig.de](http://www.vhs-schleswig.de)

