



## Programm

Lange Nacht der Volkshochschulen

am Freitag, 20. September 2019

18:00 – 22:00 Uhr

Arbeitsstelle Wismar gemeinsam mit der  
Arbeitsstelle Grevesmühlen

### Kreativ-Workshops

#### **Malen kann „Jeder“**

Öl-Acryl-Malerei auf großer Leinwand – lassen Sie in diesem Workshop ein großes Wandbild entstehen! Mit Spachtel und Pinsel lernen Sie die verschiedenen Techniken der Malerei kennen und schaffen ein gemeinsames Kunstwerk – *zusammenhalten. zusammen gestalten* – die VHS ist bunt!

[18:30-21:30; Flur 2. Obergeschoss](#)

#### **Handgewebtes**

Traditionell und modern– altes Handwerk neu belebt: Versuchen Sie sich am Webstuhl und nehmen Ihre eigene, selbst gestaltete Webarbeit mit nach Hause.

[18:45-21:30; Flur 2. Obergeschoss](#)

#### **Handgemachte Seifen**

Dieses Probier- und Ideenatelier ist einfach duftend! Lernen Sie, wie einfach und natürlich Seifen selbst hergestellt werden können.

[18:30-21:30; R103 Erdgeschoss](#)

#### **Gestaltung von Versalien**

Lernen Sie, wie Sie den Anfangsbuchstaben Ihres Namens als kleines Kunstwerk gestalten.

[18:30-19:30; R304 2. Obergeschoss](#)

### **Gitarre für alle**

Dieser kurz-Workshop macht Lust, auf lockere und einfache Art und Weise Einblicke in die Liedbegleitung auf der Gitarre zu bekommen. Bringen Sie Ihre eigene Gitarre gern zum Kurs mit. Bei Bedarf steht ein Instrument vor Ort zur Verfügung.

[18:45-19:30; R105 Erdgeschoss](#)

[20:00-21:30; R105 Erdgeschoss](#)

## **Gesund leben – Workshops**

### **Wildkräuter ABC**

Erfahren Sie Neues und Wissenswertes aus der Welt der Kräuter und erfahren Sie, wie Sie die Wildkräuter verwenden und zubereiten können.

[18:30-19:00; R107 Erdgeschoss](#)

[19:15-19:45; R107 Erdgeschoss](#)

[20:00-20:30; R107 Erdgeschoss](#)

[20:45-21:15; R107 Erdgeschoss](#)

### **„Wenn Niesen und Lachen Probleme machen“**

Kurz-Workshop Beckenboden-Training

[18:45-19:45; R209 1. Obergeschoss](#)

### **Selbstverteidigung für Frauen**

Ein Workshop für alle Frauen, unabhängig von Alter und körperlichen Fähigkeiten. Einfache Techniken helfen, um sich sicherer im Alltag zu bewegen.

[18:45-19:15; R303](#)

[19:30-20:00; R303](#)

### **Meditation - Einführung**

Wir leben in einer hektischen, reizüberfluteten Zeit. Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie durch einfache, alltagstaugliche Techniken wieder lernen, abzuschalten und auf sich zu achten.

[19:45-20:30; R308 2. Obergeschoss](#)

### **Yoga**

Das Wort Yoga stammt vom biblischen „Yoke“ ab und bedeutet „miteinander verbinden“. In der Yogastunde werden Körperübungen (Kriyas), Atemtechniken (Pranayamas), eine kleine Meditation und eine abschließende Entspannung zu einem harmonischen Miteinander.

[18:30-19:30; R308 2. Obergeschoss](#)

[20:40-21:40; R308 2. Obergeschoss](#)

### **Workout-Placement**

Was ist das? Ziel von Placement ist es, ein Körperbewusstsein zu entwickeln und dadurch die Lebensenergie zu steigern. Dehn- und Entspannungsübungen zu leichter Musik helfen, alle Muskelgruppen anzusprechen und Freude an der Bewegung zu entwickeln.

[18:45-19:45; R109 Erdgeschoss](#)

[20:00-21:00; R109 Erdgeschoss](#)

## **Genuss- Workshops**

### **Workshop vegane Köstlichkeiten**

Lernen Sie die Zubereitung von schnellen, gesunden Köstlichkeiten kennen. Am Ende des Workshops werden Sie mit dem Genuss der Speisen belohnt. Vorsicht, extrem lecker!

[18:45-19:45; R206, 206 1. Obergeschoss](#)

[20:15-21:15; R206, 206 1. Obergeschoss](#)

## **Workshops für coole Kids – Junge VHS**

### **Weben am Webrahmen**

Altes Handwerk neu belebt: Probiert den Webstuhl aus und nehmt eure eigene, selbst gestaltete Webarbeit mit nach Hause.

[18:45-21:30, Flur 2.Obergeschoss](#)

### **„Jute Beutel“**

Entwerft und bedruckt mit der Lavendel-Öl-Technik eure eigenen Taschen und Beutel. Einfach. Ökologisch. Gut.

[20:00-21:30, R304 2. Obergeschoss](#)

## **Vorträge**

### **Neue Formen der Gartenplanung und –gestaltung**

Eine neue Form der Gartenplanung/-gestaltung vorgestellt durch Kristin Brandt  
Biologisch/ökologisches Gärtnern –schafft vielfältige und gesunde Lebensräume für Menschen, Pflanzen und Tiere. Ökologisches Gärtnern, sorgsamer Umgang mit der Natur, gesunde Kräuter, Artenvielfalt unserer Pflanzen erhalten, Fördern von Nützlingen

[18:45-19:30; R302 2. Obergeschoss](#)

### **Geheimnisvolles Japan**

Ein anregender Vortrag über Land und Leute, Sprache, Esskultur und Literatur, reich bebildert und mit der Möglichkeit, im Anschluss mit der Dozentin ins Gespräch zu kommen.

[19:45-20:15; R 302 2. Obergeschoss](#)

Anschließend können Sie den Stand *Japan-Land der aufgehenden Sonne* besuchen, um Empfehlungen für den Reisealltag und dem Umgang mit den Einwohnern etc. zu erhalten.

[20:45-21:30; Raum 301 2. Obergeschoss](#)

**„Wenn der Arm zu kurz wird“**

Sehkraft erhalten durch wirkungsvolle Übungen. Im Anschluss können Sie sich bei der Dozentin über ihre Kursangebote im Herbstsemester informieren.

[20:00-20:30 R209 1. Obergeschoss](#)

[20:30-21:00 R209 1. Obergeschoss](#)

## Sprachcafé

Englisch, Spanisch, Französisch, Arabisch und Schwedisch - Im Erdgeschoss laden unsere Kursleitenden zum Gespräch über Sprache und das Sprachenlernen. Wie schreibt man Ihren Namen auf Arabisch? Wie begrüßt und verabschiedet man sich auf Französisch? Lernen Sie Interessantes und Kurioses über die Sprache kennen, informieren Sie sich zu unserem Kursprogramm und lassen Sie sich für Ihren passenden Sprachkurs beraten.

[18:45-19:45 Uhr; R108](#)

## Weitere Angebote

### **Ausstellung 100 Jahre Volkshochschulen in Mecklenburg-Vorpommern**

Volkshochschulen zwischen Tradition und Innovation, Bildung für Erwachsene im Wandel. Die Leiterinnen und ein Leiter der acht Volkshochschulen in Mecklenburg-Vorpommern haben gemeinsam mit der Geschäftsstelle des VHS-Verbandes M/V e.V. anlässlich des 100jährigen Bestehens der Volkshochschulen im Land eine Ausstellung erarbeitet, die einen Blick auf die bewegte Historie der Institution VHS wirft und auch den Blick in die Gegenwart und Zukunft nicht außer Acht lässt.

Flur 1. Obergeschoss

### **Ausstellung „Die Macht der Gefühle“**

Im Erinnerungsjahr 2019 wirft diese Ausstellung ein Schlaglicht auf die vergangenen 100 Jahre deutsche Geschichte, die vielfach durch politische Extreme geprägt war. Das Besondere dabei: die 22 Tafeln der Ausstellung verfolgen konsequent eine emotionsgeschichtliche Perspektive. Angst, Wut, Liebe, Hass - Gefühle begleiten unseren Alltag und können Motivator wie Hindernis für unser Handeln sein.

Flur Erdgeschoss

### **Ausstellung Erinnerungszeichen Friedliche Revolution – Präsentation von Denkmalentwürfen**

Ein Denkmal in Waren an der Müritz soll künftig an die Friedliche Revolution in Mecklenburg-Vorpommern im Herbst 1989 erinnern. Das hatte der Landtag Mecklenburg-Vorpommern beschlossen. Derzeit arbeiten zehn Künstlerinnen und Künstler an Entwürfen für dieses Denkmal. Diese Entwürfe in der Kreisvolkshochschule Nordwestmecklenburg in Wismar ausgestellt. Besucher der Ausstellung können ihre persönlichen Rückmeldungen zu den Wettbewerbsbeiträgen geben.

Flur 2. Obergeschoss

### **Videoreihe "Ein Blick auf mein Herkunftsland"**

Die Kreisvolkshochschule bietet Menschen aus den verschiedensten Herkunftsländern die Möglichkeit, Deutsch zu lernen und fördert durch zusätzliche Angebote das Ankommen und die Integration. In der Videoreihe "Ein Blick auf mein Herkunftsland" kommen Geflüchtete zu Wort und beschreiben mit einem ganz persönlichen Blick ihr eigenes Herkunftsland; teilweise auch ihr Leben in Deutschland. Sie finden insgesamt sechs Interviews zu den Ländern Afghanistan, Irak, Irak (Kurdistan), Iran, Syrien und Somalia. Informieren Sie sich zu den Ländern und testen Sie Ihr Wissen!

[18:45-21:00; R104 Erdgeschoss](#)

### **Computersprechstunde**

In der Computersprechstunde können Sie mit vielfältigen Fragen und Problemen rund um Ihren heimischen PC, Ihr Notebook oder Tablet unseren Computerspezialisten befragen. Sie erfahren auch alles über unsere aktuellen Kursangebote und erhalten Anleitung bei Online-Buchungen auf unserer Website.

[18:45-21:00; R207 1. Obergeschoss](#)

### **Lehren und Lernen mit der vhs.cloud**

vhs.cloud „Digitalisierung und Meer“ ein Angebot exklusiv für unsere Kursleitenden: Mit oder in der Digitalisierung kann man schon mal ins Schwimmen kommen. Es scheint alles möglich zu sein und gerade aus diesem Grund suchen wir eine gemeinsame Grundlage für „Bildung in der digitalen Welt“.

Wir wollen nicht sämtliche (Bildungs-)Prozesse digitalisieren, sondern uns eine Insel –die vhs.cloud – suchen, um in deren sicheren Hafen verschiedene Funktionen für die Kommunikation und für verschiedene Lehr- und Lernszenarien kennenzulernen.

[19:45-20:45; R208 1. Obergeschoss](#)

