

Politik Gesellschaft Umwelt



12 Geschichte – Gesellschaft – Mensch

14 Kurse in Kooperation mit MetrumBerlin für Kinder, Jugendliche und Eltern

15 Ökologie und Stadtnatur

16 Nachhaltigkeit und Lebensraum

Jana Rutkowski
Programmbereichsleitung
und Beratung

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin, Zimmer: 212
Tel.: (030) 90293-2596
Persönliche Beratungszeit:
Donnerstag 15.00–18.00 Uhr
und nach Vereinbarung
E-Mail: jana.rutkowski@ba-mh.berlin.de

Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs **Politik – Gesellschaft – Umwelt** ist breit angelegt und kann sowohl politische, geschichtliche, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch philosophische, psychologische und pädagogische Themen umfassen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt von offenem Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Geschichte – Gesellschaft – Mensch

Digitalisierung und die Ideen der Aufklärung

Die Digitalisierung verändert Arbeit und Leben der Bürgerinnen und Bürger. Sie umfasst den Wandel auf mehreren Ebenen:

- den technologischen Wandel, der mit der Verbreitung unter anderem von 3D-Druck, Robotern und künstlicher Intelligenz einher geht,
- den gesellschaftlichen Wandel durch Deindustrialisierung, Arbeitslosigkeit, Schaffung von Arbeitsplätzen, andere Kommunikationspraktiken, veränderte Lebensstile sowie
- den politischen Wandel, das heißt, Strategien zur Gestaltung dieser Prozesse durch Gesetze und Regeln, neue Möglichkeiten für Bürger/innen, sich zu informieren und zusammen zu schließen, aber auch Kämpfe um Deutungshoheit und Datensicherheit.

Mit der Digitalisierung stellt sich auch die Frage nach der Erneuerung von Demokratie. Dies führt zu den Ideen, die einst die Grundlage für Forderungen nach Mitsprache und Mitgestaltung stellten: die der Aufklärung ab dem 18. Jahrhundert.

In der vierteiligen Reihe werden Überlegungen von Immanuel Kant und Adam Smith vorgestellt. Im Kontrast hierzu wird danach auf Kritik an gesellschaftlichen Verhältnissen eingegangen, die in unterschiedlicher Weise als totalitär charakterisiert wurden. Dazu werden Gedanken von Hannah Arendt, Bruno Bettelheim und Herbert Marcuse diskutiert. Daran anschließend stehen Auffassungen zur Digitalisierung im Mittelpunkt. Stichworte sind „Internet of Things“ und „Internet of Bodies“. Welche Hoffnungen und Möglichkeiten werden damit verbunden? Wo werden Grenzen gesehen? In gut aufklärerischer Tradition werden diese Entwicklungen danach kritisch gegengelesen und wird dabei unter anderem auf Gedankengänge von Michel Foucault verwiesen. Die Überlegungen der genannten Autoren werden als Vortrag zur Diskussion gestellt. Die Reihe ist als Angebot gedacht, über diese Fragen miteinander ins Gespräch zu kommen.

MH1.08-001-F Sophia Bickhardt

📅 14.4.–2.6.21, 13 UE

🕒 Mi., 18.00–20.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Straße 27
38,99 €, erm: 21,00 €

Verstehst du mich? – Gutes Sprechen für Alltag und Beruf

Gut verständliches Sprechen ist für das Gelingen zwischenmenschlicher Kommunikation eine wichtige Voraussetzung. Mit spielerischen Übungen lernen Sie in diesem Seminar mehr über Artikulation, Atmung, Krafteinsatz und Ausdruck beim Sprechen. Die Arbeit mit kurzen Texten und kleinen Rollenspielen ermöglicht die alltagsnahe Anwendung der neu erlernten Techniken. Körpersprachliche Übungen zur Entwicklung der Präsenz in Alltag und Beruf ergänzen das Seminar.

MH1.06-001-F Irina Kowallik

📅 30.–31.1.21, 12 UE

🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Straße 27
36,60 €, erm: 19,80 €

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

Die Vorträge zu Persönlichkeiten wie Wilhelm von Siemens, Otto Nagel oder zu den Bewohnern des Schlosses sowie zu Fragen der Kunst und Architektur stellen historische und aktuelle Bezüge zum Schloss Biesdorf und seiner Rolle als Kulturstandort des Bezirks Marzahn-Hellersdorf her.

Die Vortragsreihe wird gemeinsam vom Verein Freunde Schloss Biesdorf e. V. und der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf organisiert.

Die Anmeldung zur Veranstaltung erfolgt über info@freunde-schloss-biesdorf.de. Das Entgelt wird vor Ort in Bar beglichen.

Das Rittergut Biesdorf – vom Agrarbetrieb, Bauland und Wirtschaftsort zum Wohnquartier

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

MH1.01-001-F

- 📅 13.1.21, 3 UE
- 🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr
- 📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
- 4,00 €

Otto Nagel, Heinrich Zille und die Zeitschrift „EULENSPIEGEL“ von 1928

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

MH1.01-002-F

- 📅 17.2.21, 3 UE
- 🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr
- 📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
- 4,00 €

Die Großsiedlungen Marzahn und Hellersdorf – Auslaufmodell oder Zukunftsprojekt?

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

MH1.01-003-F

- 📅 17.3.21, 3 UE
- 🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr
- 📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
- 4,00 €

Der sowjetische Soldatenfriedhof von 1946 bis 1958 im Schlosspark Biesdorf – eine Geschichte des Gedenkens

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

MH1.01-004-F

- 📅 21.4.21, 3 UE
- 🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr
- 📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
- 4,00 €

Schlossarchitekt Heino Schmieden – Pionier des europäischen Krankenhausbaus

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

MH1.01-005-F

- 📅 19.5.21, 3 UE
- 🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr
- 📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
- 4,00 €

Der Schlosspark Biesdorf und die Schöpfer des Gartendenkmals – Parkführung mit Besuch des Eiskellers

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

MH1.01-006-F

- 📅 12.6.21, 3 UE
- 🕒 Sa., 13.00–15.45 Uhr
- 📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
- 4,00 €

Kurse in Kooperation mit MetrumBerlin für Kinder, Jugendliche und Eltern

Die MetrumBerlin gGmbH ist ein anerkannter Träger der freien Jugendhilfe im Bezirk Marzahn-Hellersdorf. Hier betreibt sie zwei Kinder-, Jugend- und Familienzentren, das „Haus an der Kastanienallee“ in Hellersdorf Nord (in Kooperation mit pad gGmbH) und das KJFZ „Unter einem Dach“ in Hellersdorf Süd. Seit vielen Jahren kooperiert die MetrumBerlin gGmbH mit der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf.

Die Teilnahme ist entgeltfrei. Die Beratung und Anmeldung erfolgt über Frau Eckholt von Metrum-Berlin, Tel. 0162 2861014.

Kunst- und Kreativwerkstatt – Ein Raum für Ideen für Kinder ab 7 Jahren

Die Kunst- und Kreativwerkstatt ist ein Angebot, in dem Kinder im Alter von 7 bis 13 Jahren die Möglichkeit haben, viele Materialien und Techniken unter Anleitung auszuprobieren. Die Teilnehmenden haben dabei ein Mitbestimmungsrecht, wie sie sich welchem Thema nähern wollen.

Beim Basteln, Modellieren, Schnitzen etc. können die Kinder und Jugendlichen ihren Gefühlen Ausdruck verleihen und sich auch ohne Worte mitteilen. Im schöpferischen Prozess erfahren sie gegenseitige Anerkennung können dadurch ihr Selbstbewusstsein stärken.

MH1.05-001-F Victoria Meißner

- 📅 12.1.–15.6.21, 51 UE
- 🕒 Di., 15.30–17.45 Uhr entgeltfrei

Move and Dance – Tanzkurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Die Tanzgruppe richtet sich an alle Mädchen und Jungen im Alter ab 10 Jahren, die Lust auf Bewegung und Tanzen haben.

Mit kreativen Ideen und eurer Musik wollen wir euch Freude am Tanzen bereiten. Gemeinsam entwickeln wir eigene Choreografien zu Lieblingsliedern und führen sie zu Festen im Bezirk öffentlich auf. Daneben bleibt Zeit für Bewegungsspiele zu Musik und zum Austausch von Alltagserlebnissen. Sehr willkommen sind uns alle Musikrichtungen, welche die Kinder mitbringen, selber hören, mögen und gerne mal dazu tanzen wollen.

MH1.05-002-F Katharina Krüger

- 📅 12.1.–15.6.21, 51 UE
- 🕒 Di., 16.00–18.15 Uhr entgeltfrei

Absolute Beginner – Aktive Kinder und Jugendliche

Der Kurs bietet eine Möglichkeit für alle Jugendlichen von 8 bis 14 Jahren, die Freizeit aktiv und sinnvoll zu gestalten und sich bei verschiedenen Aktivitäten auszuprobieren. Die Themen entstehen vordergründig aus den Ideen und Impulsen der Jugendlichen. Neben diversen altersgerechten Spielen und Spielgeräten, bietet auch der Garten zusätzliche Spiel- und Bewegungsangebote mit einem großen Fußball- und Basketballfeld sowie Trampolin.

Der vertraute Rahmen einer festen Kurs-Gruppe und die Erlebnispädagogischen Aktivitäten fördern den Gruppenprozess und erweitern den Blick auf eine mögliche Freizeitgestaltung der Jugendlichen. Angeleitet wird der Kurs von einer pädagogischen Fachkraft, die bei Bedarf gesonderte Einzelgespräche anbietet.

MH1.05-004-F Jana Schartmann

- 📅 11.1.–14.6.21, 68 UE
- 🕒 Mo., 15.00–18.00 Uhr entgeltfrei

Kreativangebot für Eltern und Kinder

Sie haben keinen Kitaplatz? Oder haben Fragen zu Erziehungsthemen?

Dieser Eltern-Kind-Kurs richtet sich an Familien mit Kindern im Kindergartenalter. Sie können hier erste kreative Erfahrungen gemeinsam mit Ihrem Kind erleben. Neben diversen Spielen und Spielgeräten, bietet auch der schöne grüne Garten zusätzliche Spiel- und Bewegungsangebote. Die Kursleiterin berät Sie bei Bedarf zu Themen wie die Kitaplatzsuche, sowie Erziehungsfragen und Alltagsproblemen und kann Sie auch an andere Angebote im Bezirk weitervermitteln. Des Weiteren haben die Familien die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen. Jeder mit Kind ist herzlich willkommen!

MH1.05-006-F Stefanie Groß

- 📅 12.1.–22.6.21, 57 UE
- 🕒 Di., 09.00–11.15 Uhr entgeltfrei

KES – Kompetenztraining für Eltern

Mein Kind ist manchmal schwierig! Was kann ich tun?

Mit dem KES-Elternkurs aktivieren Sie Ihre eigenen Energien wieder, schauen mit Abstand auf Ihren Familienalltag und stellen Ihre Handlungsfähigkeit gegenüber Ihrem Kind wieder her. Sie können in der Kursgruppe von den Elternerfahrungen der Teilnehmenden profitieren und erfahren, mit welchen Strategien Sie Ihren Familienalltag bewältigen können.

Die 8 Elterntreffen in kleiner Gruppe bauen thematisch aufeinander auf. Es werden folgende Themen gemeinsam bearbeitet:

1. Treffen: Abklärung und Einordnung der kindlichen Verhaltens-schwierigkeiten
2. Treffen: Was soll sich aus Sicht der Eltern ändern, was kann bleiben?
3. Treffen: Eine emotionale Basis haben – positive Spielzeit
4. Treffen: Eigene Gefühle und Gedanken wahrnehmen
5. Treffen: Abläufe ändern
6. Treffen: Durch Konsequenzen anleiten
7. Treffen: Effektive Aufforderungen stellen
8. Treffen: Ein Blick zurück auf dem Weg nach vorn, ggf. mit Teilnahme der miterziehenden PartnerInnen

Eine Handreichung wird kostenlos gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

MH1.05-007-F Benedikt Griese-Supplie

- 📅 12.3.–7.5.21, 24 UE
- 🕒 Fr., 10.00–12.15 Uhr entgeltfrei

Ökologie und Stadtnatur

Natürlicher Strauchschnitt

Der richtige Schnitt kann Ihren Strauch in seinem Ausdruck unterstützen und seine ‚Persönlichkeit‘ untermalen. Beim natürlichen Strauchschnitt berücksichtigen wir den individuellen naturgegebenen Wuchs der Sträucher. Wir interessieren uns für ihre sogenannten Problemzonen. Wir bieten ihnen Formen, die passend für sie und ihr Naturell sind.

Wir geben den Sträuchern Impulse, sich gesund, blüh- und fruchtfreudig in ihrer ganz individuellen Natürlichkeit zu entwickeln. Was wichtig und richtig für den jeweiligen Busch ist – statt zu versuchen „zu sein oder auszusehen wie...“ – ist die einen naturnahen Gärtner interessierende Frage.

In Theorie und Praxis werden Sie auf Ihrem Weg zum Erlernen des natürlichen Strauchschnitts angeleitet. Dabei werden Sie zu den Themen Standort, Ernährung und Pflege beraten.

MH1.04-010-F **Kludia Theuerl**

- 📅 20.3.21, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 ÖkoLeA 15345 Klosterdorf, Hohensteiner Weg 3
29,40 €, erm: 18,20 €

Beerensträucherschnitt

Beerensträucher brauchen Pflege und den richtigen Schnitt um jung, gesund und ertragreich zu bleiben.

Die Kursleiterin vermittelt Ihnen notwendige Kenntnisse und Fähigkeiten in Theorie und Praxis anhand unterschiedlicher Beerensträucher im ÖkoLeA-Garten.

MH1.04-011-F **Kludia Theuerl**

- 📅 20.2.21, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 ÖkoLeA 15345 Klosterdorf, Hohensteiner Weg 3
29,40 €, erm: 18,20 €

Naturgemäßer Obstbaumschnitt

Im Garten der ÖkoLeA wachsen mehrere Obstbaumsorten: Apfel, Birne, Pflaume und Süßkirsche. Alle Bäume warten geduldig auf einen Schnitt, der sie von überalterten Zweigen und zu dichtem Jungwuchs befreit. Wir wollen ihnen „zu Stamme“ rücken und uns dabei auch ausführlich mit dem Warum und Wie des Beschneidens beschäftigen.

MH1.04-012-F **Martin Webber; Mathias Bartsch**

- 📅 6.3.21, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 ÖkoLeA 15345 Klosterdorf, Hohensteiner Weg 3
32,60 €, erm: 19,80 €

Naturgestaltung und Permakultur

Ein naturnaher Garten bedeutet Ästhetik und Ökologie, Synthese von Natur und Kultur und er ist Lebensort für Mensch, Tier und Pflanze. In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit den Fragen: Was macht einen naturnahen Garten aus? Wie plane ich die Gestaltung eines solchen Gartens?

Sie lernen unter anderem die spezielle Form der Permakultur kennen und erleben einen Bauerngarten nach diesen Prinzipien auf dem ÖkoLeA-Gelände.

MH1.04-013-F **Martin Webber; Kludia Theuerl**

- 📅 9.1.21, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 ÖkoLeA 15345 Klosterdorf, Hohensteiner Weg 3
32,60 €, erm: 19,80 €

MH1.04-014-F **Martin Webber; Kludia Theuerl**

- 📅 23.1.21, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 ÖkoLeA 15345 Klosterdorf, Hohensteiner Weg 3
32,60 €, erm: 19,80 €

Wildkräuterseminar

Wildkräuter und -blüten sind im Frühjahr die ersten Vitamin- und Mineralstoffbomben nach einem langen Winter mit Lagergemüse. Sie bringen nicht nur die Kräfte zurück, sondern schmecken auch exzellent und sind kostenlos. Wir sammeln im Permakulturgarten und auf der Wiese, bestimmen die Pflanzen und lernen giftige und ähnlich aussehende, auszuschließen. Wir bereiten die Kräuter für den Mittagsimbiss auf verschiedene Weise zu. Anschließend gibt es Literaturtipps und Rezepte für jeden Geschmack. Bitte Messer, Körbchen und Gartenhandschuhe mitbringen. Ein Unkostenbeitrag von 10,00 € für das selbst zubereitete Menü mit Bio-Zutaten ist bei der Kursleiterin zu begleichen. Bei schlechtem Wetter bitte regenfesteste Kleidung mitbringen.

MH1.04-015-F **Cornelia Wild**

- 📅 11.4.21, 6 UE
- 🕒 So., 11.00–15.45 Uhr
- 📍 ÖkoLeA 15345 Klosterdorf, Hohensteiner Weg 3
22,00 €, erm: 14,50 €

MH1.04-016-F **Cornelia Wild**

- 📅 25.4.21, 6 UE
- 🕒 So., 11.00–15.45 Uhr
- 📍 ÖkoLeA 15345 Klosterdorf, Hohensteiner Weg 3
22,00 €, erm: 14,50 €

MH1.04-017-F **Cornelia Wild**

- 📅 9.5.21, 6 UE
- 🕒 So., 11.00–15.45 Uhr
- 📍 ÖkoLeA 15345 Klosterdorf, Hohensteiner Weg 3
22,00 €, erm: 14,50 €

MH1.04-018-F **Cornelia Wild**

- 📅 6.6.21, 6 UE
- 🕒 So., 11.00–15.45 Uhr
- 📍 ÖkoLeA 15345 Klosterdorf, Hohensteiner Weg 3
22,00 €, erm: 14,50 €

Kurse in Kooperation mit dem Umweltbildungszentrum Kienbergpark

Das Umweltbildungszentrum Kienbergpark ist ein idealer Lernort für gemeinsame Erfahrungen und lebensnahe Wissensvermittlung im Rahmen der Bildung für nachhaltige Entwicklung. Außer den Räumlichkeiten im Umweltbildungszentrum stehen Gartenflächen, Wiesen, der Wuhleteich sowie der Naturerfahrungsraum als grüne Lernorte zur Verfügung. In Kooperation mit dem Umweltbildungszentrum Kienbergpark bietet die Volkshochschule Kurse für Erwachsene und Familienkurse an. Weitere Kurse dieser Kooperation finden Sie im Programmbereich Kulturelle Bildung auf Seite 36.

Die geheime Welt der Vögel – Wie können wir lernen ihre Sprache zu verstehen?

Die Stimmen der Vögel verraten viel über Artenvielfalt und die Welt der Tiere im Kienbergpark.

Auch ohne viele Stimmen auswendig lernen zu müssen, werden wir mit wenigen, einfachen Tricks ein Ohr für Stimmungen und Alarme in der Vogelwelt entwickeln und so uns neben den Vögeln auch Raubtieren wie Fuchs und Habicht annähern. Gemeinsam begeben wir uns auf eine Entdeckungstour und lernen effektive Werkzeuge kennen, die helfen in Zukunft auch ohne Begleitung bei jedem Wald- oder Parkspaziergang dem Kommunikationssystem der Vögel Schritt für Schritt mehr auf die Schliche zu kommen.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Umweltbildungszentrum Kienbergpark statt. Ort: Im Kienbergpark (U-Bhf Kienberg) direkt am Wuhleteich. Die Tour startet am Umweltbildungszentrum.

MH1.04-001a-F Lennart Höffgen

- 📅 22.3.21, 2 UE
- 🕒 Mo., 18.00–20.00 Uhr
- 📍 Umweltbildungszentrum Kienbergpark, Seminarraum 1
9,68 €, erm: 6,34 €

MH1.04-001b-F Lennart Höffgen

- 📅 14.4.21, 2 UE
- 🕒 Mi., 18.30–20.30 Uhr
- 📍 Umweltbildungszentrum Kienbergpark, Seminarraum 1
9,68 €, erm: 6,34 €

Vogelsprache – Wir erforschen das Internet des Waldes

Ein Naturerlebnis-Tag für Familien

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit Ihren Kindern oder Enkeln etwas zu erleben und zu lernen. Gemeinsam lauschen wir dem geheimen Kommunikationssystem der Vögel: Wie können sie uns verraten, wo Fuchs und Habicht auf der Jagd sind, und so unsere Chancen auf Tierbegegnungen erhöhen? Und wie können sie unsere Wahrnehmung erweitern, ohne dass wir jede einzelne Art und Vogelstimme einzeln erlernen müssen?

Jede Familie wird als Vogelteam auf spielerische Weise Herausforderungen bewältigen, die das Vogelleben mit sich bringt. Flugkenntnisse sind dabei nicht nötig. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden verschiedene Tricks kennen, wie sie anschließend ihre Sprache auf eigene Faust weiter erforschen können.

Bitte einen Mittagssnack für ein gemeinsames Picknick mitbringen.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Umweltbildungszentrum Kienbergpark statt. Ort: Im Kienbergpark (U-Bhf Kienberg) direkt am Wuhleteich.

Kinder müssen ebenfalls angemeldet werden. Für sie gilt das ermäßigte Entgelt.

MH1.04-002-F Lennart Höffgen

- 📅 25.4.21, 4 UE
- 🕒 So., 13.00–16.30 Uhr
- 📍 Umweltbildungszentrum Kienbergpark, Seminarraum 1
13,83 €, erm: 8,42 €

Nachhaltigkeit und Lebensraum

Gepflegte Haut von Kopf bis Fuß – Naturkosmetik selbst herstellen

In diesem Workshop lernen Sie die Rohstoffe, deren Eigenschaften und Anwendung bei der Herstellung von Naturkosmetik kennen. Sie erstellen unter fachlicher Anleitung Ihre eigenen Produkte. Aus hochwertigen Zutaten fertigen wir zum Beispiel eine feste Creme / Lotionbar, ein festes Deo, eine Körpersahne und einen Fußbalsam an. Dabei gehen wir auch auf die unterschiedlichen Hauttypen und Ihre Pflegebedürfnisse ein.

Naturkosmetik ist eine Kosmetik, die aus natürlichen Rohstoffen hergestellt wird und ihrem Anspruch nach gesünder und schonender für Mensch und Umwelt ist. Sie kommt mit wenigen Inhaltsstoffen aus und kann mikroplastikfrei hergestellt werden. Jede Kosmetik kann auch nach Wunsch in einer veganen Variante hergestellt werden. Ein Rezeptblatt wird mitgegeben, so dass Sie jederzeit selbst neue Produkte herstellen können.

Das Material für die Produkte wird bereitgestellt und kostet zzgl. zur Kursgebühr 10,00 € (bei der Kursleiterin vor Ort zu begleichen).

MH1.15-023a-F Heidi Riebel

- 📅 27.1.21, 4 UE
- 🕒 Mi., 17.00–20.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
19,00 €, erm: 11,00 €

MH1.15-023b-F Heidi Riebel

- 📅 24.4.21, 4 UE
- 🕒 Sa., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
19,00 €, erm: 11,00 €

Gepflegte Haare, gesunde Kopfhaut – Naturkosmetik selbst herstellen

In diesem Workshop lernen Sie die Rohstoffe, deren Eigenschaften und Anwendung bei der Herstellung von Naturkosmetik fürs Haar kennen. Sie erstellen unter fachlicher Anleitung Ihre eigenen Produkte. Aus hochwertigen Zutaten fertigen wir zum Beispiel ein festes Shampoo eine Saure Rinse/Spülung, eine Haarkur und ein Haaröl an. Dabei gehen wir auch auf die unterschiedlichen Haartypen und Ihre Pflegebedürfnisse ein. Naturkosmetik ist eine Kosmetik die aus natürlichen Rohstoffen hergestellt wird und ihrem Anspruch nach gesünder und schonender für Mensch und Umwelt ist. Sie kommt mit wenigen Inhaltsstoffen aus und kann mikroplastikfrei hergestellt werden. Jede Kosmetik kann auch nach Wunsch in einer veganen Variante hergestellt werden. Ein Rezeptblatt wird mitgegeben, so dass Sie jederzeit selbst neue Produkte herstellen können. Das Material für die Produkte wird bereitgestellt und kostet zzgl. zur Kursgebühr 10,00 € (bei der Kursleiterin vor Ort zu begleichen).

MH1.15-024a-F Heidi Riebel

- 📅 3.2.21, 4 UE
- 🕒 Mi., 15.00–18.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
19,00 €, erm: 11,00 €

MH1.15-024b-F Heidi Riebel

- 📅 19.5.21, 4 UE
- 🕒 Mi., 17.00–20.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
19,00 €, erm: 11,00 €

Dafür ist ein Kraut gewachsen – Die Natur- und Hausapotheke

Wirkstoffe aus der Natur zu verwenden ist eine fast vergessene Kunst.

In diesem Workshop lernen Sie die Rohstoffe, deren Eigenschaften und Anwendung bei der Herstellung von Mazeraten (Ölauszüge aus Pflanzen), Tinkturen und deren Verwendung in der Hausapotheke kennen. Sie erstellen unter fachlicher Anleitung Ihre eigenen Produkte. Aus hochwertigen Zutaten fertigen wir ein Mazerat, eine Tinktur, einen Balsam und ein Hydrolat an. Dabei gehen wir auch auf die unterschiedlichen Kräuter und ihre richtige Anwendung ein. Ein Rezeptblatt wird mitgegeben, so dass Sie jederzeit selbst neue Produkte herstellen können. Das Material für die Produkte wird bereitgestellt und kostet zzgl. zur Kursgebühr 10,00 € (bei der Kursleiterin vor Ort zu begleichen).

MH1.15-025a-F Heidi Riebel

- 📅 13.3.21, 4 UE
- 🕒 Sa., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
19,00 €, erm: 11,00 €

MH1.15-025b-F Heidi Riebel

- 📅 19.6.21, 4 UE
- 🕒 Sa., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
19,00 €, erm: 11,00 €

Einblick in die Seifensiederei

In diesem anspruchsvollen Workshop sieden Sie Ihre eigenen Seifen mit intensiver Anleitung in kleiner Kursgröße. Wir werden zu Beginn einen Exkurs in den Chemieunterricht vornehmen und auf die Erstellung von Seifenrezepturen und die Wirkung verschiedener Fette/Öle in Seife und deren Pflegeeigenschaften auf die Haut eingehen. Wir verseifen im Kaltverfahren hochwertige native Öle zu großartigen Seifen. Mit natürlichen ätherischen Düften stimmen wir unser Seifenrezept ab. Jede Person bekommt 600 g Seife mit nach Hause, das sind etwa 10 Stück. Wir können die Rezepte nach den persönlichen Bedürfnissen anpassen. Nach frühestens 24 Stunden können die Seifen aus ihrer Form geholt werden. Danach müssen sie noch 6–8 Wochen nachreifen. Das Warten lohnt sich: Wer schon Naturseifen benutzt, weiß, wie hochwertig die Pflege mit ihnen ist. Für das Seifesieden wird ein Mund-Nasen-Schutz, sowie lange und nicht so gute Kleidung und festes Schuhwerk benötigt. Arme und Beine müssen gut bedeckt sein. Das Material für die Produkte wird bereitgestellt und kostet zzgl. zur Kursgebühr 15,00 € (bei der Kursleiterin vor Ort zu begleichen).

MH1.15-027a-F Heidi Riebel

- 📅 20.1.21, 4 UE
- 🕒 Mi., 17.00–20.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-027b-F Heidi Riebel

- 📅 30.1.21, 4 UE
- 🕒 Sa., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-027c-F Heidi Riebel

- 📅 13.2.21, 4 UE
- 🕒 Sa., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-027d-F Heidi Riebel

- 📅 17.2.21, 4 UE
- 🕒 Mi., 15.00–18.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-027e-F Heidi Riebel

- 📅 10.3.21, 4 UE
- 🕒 Mi., 17.00–20.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-027f-F Heidi Riebel

- 📅 24.3.21, 4 UE
- 🕒 Mi., 15.00–18.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-027g-F Heidi Riebel

- 📅 21.4.21, 4 UE
- 🕒 Mi., 17.00–20.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-027h-F Heidi Riebel

- 📅 5.5.21, 4 UE
- 🕒 Mi., 15.00–18.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-027i-F Heidi Riebel

- 📅 5.6.21, 4 UE
- 🕒 Sa., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-027j-F Heidi Riebel

- 📅 23.6.21, 4 UE
- 🕒 Mi., 17.00–20.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

Feng Shui – Die Harmonielehre

In diesem Workshop möchte ich Sie erfahren lassen, wie Sie mit Feng Shui, Raumpsychologie, Farbenlehre und Raumgestaltung anregende, befriedigende und angenehme Lebens- und Arbeitsbedingungen schaffen können, die somit einen wesentlichen Einfluss auf Ihre Gesundheit, Wohlbefinden, Entspannung, Ihre Lebensfreude und Lebenswünsche haben. Sie erhalten Einblick in die Grundlagen von Feng Shui, in Qualitäten und Potentiale, die Räume uns vorgeben und wie wir sie positiv verändern können. Natürlich erhalten Sie auch die Möglichkeit, die gewonnenen Kenntnisse an eigenen Raumbespielen zu erfahren.

MH1.00-001-F Nicole Gedat

- 📅 20.2.21, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Straße 27
- 27,16 €, erm: 15,08 €

MH1.00-002-F Nicole Gedat

- 📅 20.3.21, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Straße 27
- 27,16 €, erm: 15,08 €

Feng Shui – Das Bagua und seine 8 Lebensbereiche

Aufbauend auf Harmonielehre

Für diesen Kurs wird das Wissen des Grundlagenkurses Feng Shui – Die Harmonielehre vorausgesetzt. Aufbauend auf dem Kurs werden die 8 Lebensbereiche, ihre Bedeutung und deren Auswirkungen ausführlicher erläutert.

Bitte bringen Sie dazu Ihren eingenordeten Wohnungsgrundriss mit.

MH1.00-003-F Nicole Gedat

- 📅 24.4.21, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Straße 27
- 14,60 €, erm: 8,80 €

Feng Shui – Die Energie der Pflanzen und deren Wirkung auf unser Wohlbefinden

Wir verbringen den Großteil unseres Lebens in geschlossenen Räumen.

Reine und gesunde Raumluft ist deshalb so wichtig. Zur Verbesserung der Raumluft und ebenso für unser Wohlbefinden können Energiepflanzen nachweislich beitragen.

Welche Energiepflanzen in welchen Räumlichkeiten eine positive Wirkung auf uns haben und warum das so ist, wird in diesem Kurs ausführlich erläutert.

MH1.00-004-F Nicole Gedat

- 📅 29.5.21, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Straße 27
- 14,60 €, erm: 8,80 €