

Politik Gesellschaft Umwelt



.....
15 Geschichte und Stadtkultur
.....

**16 Kurse in Kooperation mit
MetrumBerlin für Kinder,
Jugendliche und Eltern**
.....

**18 Psychologie und
Persönlichkeitsentwicklung**
.....

20 Kommunikation
.....

21 Philosophie
.....

25 Medien und Digitalisierung
.....

27 Ökologie und Stadtnatur
.....

**28 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

ALLES GESCHICHTE?!

Die Berliner Volkshochschulen und das Deutsche Historische Museum laden Sie zur Fortsetzung unserer Veranstaltungsreihe zur deutschen und europäischen Geschichte ein. Nach der Schließung der Dauerausstellung im Zeughaus, verfolgt die Reihe erstmals die Wechsellausstellungen im Pei-Bau. Dabei nehmen wir das Zusammenspiel von Kunst und Politik in den Blick und widmen uns einerseits ideengeschichtlichen Aspekten, andererseits zwei umstrittenen deutschen Persönlichkeiten im Zentrum historischer Auseinandersetzungen im Nationalsozialismus und in der Bundesrepublik Deutschland.

Entgelt: 5,- € pro Veranstaltung
Dieser Eintritt berechtigt zum ganztägigen Besuch der Ausstellungen!
Bitte melden Sie sich rechtzeitig bei **einer** der genannten Volkshochschulen an.

**Veranstaltungsort: Pei-Bau, Deutsches Historisches Museum
Hinter dem Gießhaus 3; 10117 Berlin
Treffpunkt: Foyer des Pei-Baus, an der Kasse**



Samstag, 02.04.2022, 11–13 Uhr

Karl Marx und der Kapitalismus

Karl Marx gehörte zu den weltweit einflussreichsten deutschen Persönlichkeiten des 19. Jahrhunderts. Der Rückblick auf ihn ist geprägt durch die Geschichtsläufe des 20. Jahrhunderts und changiert zwischen Anerkennung und Misstrauen. Wir befragen Werk und Wirken von Karl Marx im Kontext seiner Zeit, des 19. Jahrhunderts. Im Mittelpunkt stehen zentrale Themen von Marx' Denken, die ökonomische Krise, neuartige Techniken, zunehmende soziale Polarisierung, Zerstörung von natürlichen Ressourcen sowie die Unterdrückung von Frauen.

Anmeldung: vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de
Kursnr.: **NK-B101a**
oder: service@vhssz.de Kursnr.: **SZ110-002**

Samstag, 11.06.2022, 11–13 Uhr

Richard Wagner und das deutsche Gefühl (I)

Richard Wagner hat das 19. Jahrhundert in ganz unterschiedlichen Positionen miterlebt. Wir folgen seiner persönlichen Entwicklung als angestellter Hofmusiker, als Autor, als Revolutionär, Exilant, als Bankrotteur, als Protegé wohlhabender Mäzene und eines Königs, als Theaterreformer, als Festspielgründer, als Komponist. Er war nicht nur Zeuge politischer Umbrüche und Strömungen, sondern hat gesellschaftliche und emotionale Befindlichkeiten seiner Zeit registriert, aufgegriffen und (um-)gestaltet – als Künstler ebenso wie als Unternehmer. Dabei zeigt sich Wagner als Gefühlstechniker, der in einer zunehmend kommerzialisierten Welt den gesellschaftlichen Stellenwert der Kunst – und des Künstlers – neu verortete.

Anmeldung: info@vhs-spandau.de
Kursnr.: **Sp1.005-W**
oder: vhs@charlottenburg-wilmersdorf.de
Kursnr.: **CW101-003F**

Samstag, 02.10.2021, 11–13 Uhr

DOCUMENTA. POLITIK UND KUNST (I)

Die documenta spiegelt die Geschichte der Bundesrepublik. Seit ihrer Gründung 1955 war diese internationale Großausstellung ein Ort, an dem das westdeutsche Selbstverständnis verhandelt wurde. Wir blicken besonders auf die Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus und die Blockbildung im Kalten Krieg. Progressive und regressive politische Tendenzen standen dabei von Anfang an nebeneinander.

Anmeldung: info@vhs.fk.de Kursnr.: **FK1.120** oder:
infovhs@ba-mh.berlin.de Kursnr.: **MH1.01-001-H**

Samstag, 06.11.2021, 11–13 Uhr

DOCUMENTA. POLITIK UND KUNST (II)

Text siehe oben: DOCUMENTA (I)

Anmeldung: vhs@ba-ts.berlin.de Kursnr.: **TS101.111H**
oder: vhs@lichtenberg.berlin.de Kursnr.: **Li1.01-001H**

Samstag, 04.12.2021, 11–13 Uhr

Die Liste der „Gottbegnadeten“. Künstler des Nationalsozialismus in der Bundesrepublik

Die „Gottbegnadeten-Liste“ wurde im August 1944 von Adolf Hitler und Joseph Goebbels zusammengestellt. Bis auf wenige Ausnahmen arbeiteten renommierte Akteur*innen des nationalsozialistischen Kunstbetriebs auch nach 1945 in der Bundesrepublik. Ihre Standbilder, Reliefs und Gobelins auf Plätzen, an Fassaden und in Foyers prägen bis heute das Gesicht vieler deutscher Innenstädte. Wir blicken auf die Nachkriegskarrieren dieser Künstler*innen und nehmen ihre Netzwerke, die Wahl der Bildthemen und die Rezeption ihrer Arbeiten ebenso in den Blick, wie die damit verbundene Frage nach Kontinuität und Anpassungsleistung.

Anmeldung: anmeldung@vhsmitte.de
Kursnr.: **Mi1.01-001H**
oder: Anmeldung@vhstk.de Kursnr.: **TK-1000-H**

Samstag, 02.07.2022, 11–13 Uhr

Richard Wagner und das deutsche Gefühl (II)

Die Musikdramen Wagners zeugen nicht nur von seiner Kritik an der Moderne, sondern sind von dem Anspruch geprägt, die Gesellschaft zu verändern – ein Verlangen, das uns in anderer Form und Ausprägung auch bei Karl Marx begegnet ist. Wagner war Antisemit. Wieweit waren seine Inszenierung von Gefühlen, seine Vorstellungen von Musik und Kunst, seine Phantasie über Unterdrückung und Erlösung sowie seine Kritik an der Moderne von diesem Antisemitismus geprägt? Wir blicken verstärkt auf diese Auseinandersetzung und befassen uns mit Wagners Inszenierungen konkreter Gefühle und damit, wie die Ausstellung die Geschichte seiner Konzeption in den Kontext des 19. Jahrhunderts zurückstellt.

Anmeldung: vhs@reinickendorf.berlin.de
Kursnr.: **Re1010-So**
oder: vhs@ba-pankow.berlin.de Kursnr.: **Pa1126F**

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 und Stadtkultur

Alles Geschichte?! DOCUMENTA. POLITIK UND KUNST (I)

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe **Alles Geschichte?! in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Historischen Museum**

Die Berliner Volkshochschulen und das Deutsche Historische Museum laden Sie zur Fortsetzung unserer Veranstaltungsreihe zur deutschen und europäischen Geschichte ein. Nach der Schließung der Dauerausstellung im Zeughaus, verfolgt die Reihe erstmals die Wechsausstellungen im Pei-Bau. Dabei nehmen wir das Zusammenspiel von Kunst und Politik in den Blick und widmen uns einerseits ideengeschichtlichen Aspekten, andererseits zwei umstrittenen deutschen Persönlichkeiten im Zentrum historischer Auseinandersetzungen im Nationalsozialismus und in der Bundesrepublik Deutschland. Die documenta spiegelt die Geschichte der Bundesrepublik. Seit ihrer Gründung 1955 war diese internationale Großausstellung ein Ort, an dem das westdeutsche Selbstverständnis verhandelt wurde. Wir blicken besonders auf die Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus und die Blockbildung im Kalten Krieg. Progressive und regressive politische Tendenzen standen dabei von Anfang an nebeneinander.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Deutschen Historischen Museum Berlin. Der Eintritt berechtigt zum ganztägigen Besuch der Dauerausstellung!

Veranstaltungsort: Pei-Bau, Deutsches Historisches Museums, Hinter dem Gießhaus 3; 10117 Berlin

Treffpunkt: Foyer des Pei-Baus, an der Kasse

MH1.01-001-H

📅 2.10.21, 2 UE

🕒 Sa., 11.00–13.00 Uhr

📍 Deutsches Historisches Museum, Hinter dem Gießhaus 3
erm: 5,00 €

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.

Fünf Jahre wiederaufgebautes Schloss Biesdorf: Bilanz und Ausblick

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

Gespräch mit verantwortlichen Akteuren

MH1.01-002-H Dr. Heinrich Niemann

📅 15.9.21, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
erm: 4,00 €

Der Schlossarchitekt

Heino Schmieden – Pionier des europäischen Krankenhausbaus

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

MH1.01-003-H Dr. Heinrich Niemann

📅 20.10.21, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
erm: 4,00 €

Wie Marzahn-Hellersdorf Teil von Groß-Berlin wurde und warum Berlin das Rittergut Biesdorf nebst Schloss und Park erwarb

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

MH1.01-004-H Dr. Heinrich Niemann

📅 17.11.21, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
erm: 4,00 €

Die Großsiedlungen Marzahn und Hellersdorf – Auslaufmodell oder Zukunftsprojekt?

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

MH1.01-005-H Dr. Heinrich Niemann

📅 15.12.21, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
erm: 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 betreiben 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-H Victoria Meißner; Antje Lüftner

📅 10.8.–14.12.21, 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 Austauschen von Alltagserlebnissen. Sehr willkommen sind uns alle Musikrichtungen, welche die Kinder mitbringen, selber hören, mögen und gerne mal dazu tanzen wollen.

MH1.05-002-H Katharina Krüger

📅 10.8.–14.12.21, 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-H Reiner Bumke

📅 9.8.–13.12.21, 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-H Stefanie Groß

📅 10.8.–14.12.21, 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 Verhaltensschwierigkeiten
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-H Benedikt Griese-Supplie

📅 24.9.–12.11.21, 24 UE

🕒 Fr., 10.00–12.15 Uhr
entgeltfrei

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

Selbstbewusst? Selbstliebe!

Ein Workshop für mehr Selbstakzeptanz

Dieser Kurs geht den Fragen der Selbstakzeptanz und Eigenliebe nach. In Übungen, Spielen und Rollenspiel finden wir eigene, neue Strategien und Selbsterkenntnisse, um vor uns selbst und anderen bestehen zu können. Dabei wird aus der Theaterarbeit resultierende Techniken wie Atmung und Körpersprache einbezogen. Im gemeinsamen Gespräch wird das Erlebte und Erarbeitete zusammen reflektiert.

Dieser Kurs ist für Menschen mit akuten psychischen Problemen nicht geeignet. Es handelt sich nicht um therapeutische Arbeit.

MH1.06-002-H Irina Kowallik

- 📅 27.–28.11.21, 12 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 36,60 €, erm: 19,80 €

Schluss mit Aufschieben – Online-Vortrag



Nicht mehr Aufschieben und endlich ins Machen kommen: Lernen Sie, wie Sie es schaffen Ihre Ziele und Träume konsequent zu verfolgen, Motivationsprobleme, Arbeitsblockaden und Prokrastination zu verstehen und nachhaltig zu überwinden. Kraftvoll das tun, was Ihnen wirklich wichtig ist.

In diesem Vortrag erhalten Sie Einblick in die Ursachen von chronischem Aufschieben und Sie bekommen alltagstaugliche Techniken und Übungen für ein erfülltes Tun an die Hand. Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Experte für Prokrastination.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.06-010-H Sebastian Teubner

- 📅 15.9.21, 3 UE
- 🕒 Mi., 18.00–20.15 Uhr
- 12,00 €, erm: 7,50 €

Schluss mit Aufschieben – Anti-Prokrastinationstraining

Nicht mehr Aufschieben und endlich ins Machen kommen: Lernen Sie, wie Sie es schaffen Ihre Ziele und Träume konsequent zu verfolgen, Motivationsprobleme, Arbeitsblockaden und Prokrastination zu verstehen und nachhaltig zu überwinden. Kraftvoll das tun, was Ihnen wirklich wichtig ist.

In diesem Vortrag erhalten Sie Einblick in die Ursachen von chronischem Aufschieben. Sie erhalten alltagstaugliche Techniken und Übungen für ein erfülltes Tun an die Hand. Der Workshop ist interaktiv, mit angeleiteten Übungen und Austausch in der Gruppe.

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Experte für Prokrastination.

Falls der Kurs aufgrund von coronabedingten Einschränkungen nicht in Präsenz stattfinden darf, besteht die Möglichkeit, ihn in Absprache mit den Teilnehmenden online durchzuführen.

MH1.06-015-H Sebastian Teubner

- 📅 9.10.21, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Emotionale Selbstregulation – Online-Vortrag



In diesem praktisch orientierten Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie schwierige Gefühle meistern: Wie kann ich mit Angst, Scham, Schuld, Wut oder Traurigkeit produktiv umgehen? Wie kann ich in Situationen von Stress und großer Anspannung entspannter und gelassener werden? Wie finde ich zurück zu innerer Balance und Ausgeglichenheit? In diesem Vortrag werden spezifische Techniken und Trainingsansätze vorgestellt, mit denen Sie Ihre Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation verbessern können.

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.06-011-H Sebastian Teubner

- 📅 29.9.21, 3 UE
- 🕒 Mi., 18.00–20.15 Uhr
- 12,00 €, erm: 7,50 €

Emotionale Selbstregulation – Onlinekurs



In diesem praktisch orientierten Online-Kurs erfahren Sie, wie Sie schwierige Gefühle meistern: Wie kann ich mit Angst, Scham, Schuld, Wut oder Traurigkeit produktiv umgehen? Wie kann ich in Situationen von Stress und großer Anspannung entspannter und gelassener werden? Wie finde ich zurück zu innerer Ausgeglichenheit? Aufgebaut ist der Kurs als interaktiver 5-teiliger Online-Workshop mit viel angeleiteten Übungen und Austausch in der Gruppe. Nach einer Einführung konzentrieren wir uns pro Termin auf 2–3 Kernfähigkeiten der emotionalen Selbstregulation. Spezifische Techniken und Trainingsansätze werden vorgestellt und gemeinsam ausprobiert.

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.06-018-H Sebastian Teubner

- 📅 12.10.–9.11.21, 3 UE
- 🕒 Di., 18.30–20.00 Uhr (5 Termine)
- 12,00 €, erm: 7,50 €

Innere Konflikte auflösen – Online-Vortrag



Leiden Sie unter innerer Zerrissenheit? Haben Sie den Eindruck, wie Sie es auch machen wird es falsch sein? Fällt es Ihnen schwer Entscheidungen zu treffen? Kommen Sie nicht zur Ruhe, weil konflikthafte Themen Ihre Gedanken kreisen lassen? In diesem praxisorientierten Online-Vortrag werden handlungsnaher Techniken vorgestellt, wie Sie die Kunst, Konflikte aufzulösen, erlernen können und zu mehr Klarheit und innere Zufriedenheit finden können.

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.06-012-H Sebastian Teubner

- 📅 13.10.21, 3 UE
- 🕒 Mi., 18.00–20.15 Uhr
- 12,00 €, erm: 7,50 €

Zwischenmenschliche Konflikte meistern – Online-Vortrag



Zwischenmenschliche Spannungen belasten unser Leben. Wir alle sehnen uns nach friedlichen, vertrauensvollen und verbindenden Beziehungen. Wie können wir dazu beitragen, dass wir erfüllende und positive Beziehungen zu unseren Mitmenschen haben? In diesem Vortrag bekommen Sie einen Einblick darin, was das Wesen zwischenmenschlicher Konflikte ist und wie Sie lernen können, kompetenter darin zu werden, zwischenmenschliche Konflikte anzugehen und aufzulösen.

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.06-013-H Sebastian Teubner

- 📅 27.10.21, 3 UE
- 🕒 Mi., 18.00–20.15 Uhr
- 12,00 €, erm: 7,50 €

Die Kunst, sich abzugrenzen – Online-Vortrag



Bemühen Sie sich sehr darum, es anderen Menschen recht zu machen? Kommen Ihre eigenen Bedürfnisse dabei zu kurz? Fällt es Ihnen schwer anderen gegenüber Ihre Grenzen aufzuzeigen? ... Stopp zu sagen? ... die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen? In diesem praxisorientierten Online-Vortrag werden handlungsnaher Techniken vorgestellt, wie Sie die Kunst lernen können, kraftvoll für sich einzustehen ohne dabei Ihrer Beziehungen zu schaden.

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.06-014-H Sebastian Teubner

- 📅 10.11.21, 3 UE
- 🕒 Mi., 18.00–20.15 Uhr
- 12,00 €, erm: 7,50 €

Gewaltfreie Kommunikation: Einführung – Workshop

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine Methode, die Sie ermächtigt Ihre Beziehungen zu sich selbst, anderen Menschen und der Welt erfüllter und lebendiger zu machen. Sie hilft zu verstehen, fördert Vertrauen und führt zu authentischen Begegnungen. Insbesondere in der Bewältigung und Vorbeugung von Konflikten kann sie eine große Unterstützung sein. Dieser Schnupper-Workshop gibt einen theoretischen und praktisch-erfahrbaren Einstieg in die Welt von GfK. Input, angeleitete Übungen und Austausch in der Gruppe sollen helfen, einen Geschmack für das Wesen der GfK zu bekommen.

Passend zu dem Einführungs-Workshop, findet am 11.12.21 der separat buchbare Vertiefungs-Workshop statt, Kursnummer: MH1.06.017-H

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

Falls der Kurs aufgrund von coronabedingten Einschränkungen nicht in Präsenz stattfinden darf, besteht die Möglichkeit, ihn in Absprache mit den Teilnehmenden online durchzuführen.

MH1.06-016-H Sebastian Teubner

- 📅 13.11.21, 5 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 18,00 €, erm: 10,50 €

Gewaltfreie Kommunikation: Vertiefung – Workshop

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine Haltung der Welt und sich selbst gegenüber. Sie ist kein Satz von Kommunikationsregeln, sondern eine Reihe von Kompetenzen. Dieser Vertiefungsworkshop ist für Menschen geeignet, die ein Grundverständnis von GfK haben, und die der Essenz einer gewaltfreien Praxis etwas näherkommen möchten. Zentrale Kompetenzen der GfK, wie z. B. Bedürfnisse wahrnehmen oder Feindbilder transformieren, werden in den Fokus gerückt und anhand praktischer Übungen erfahrbar gemacht. Der Workshop ist interaktiv, beinhaltet angeleitete Übungen und Austausch in der Gruppe.

Passend zu dem Vertiefungs-Workshop, findet am 13.11.21 der separat buchbare Einführungs-Workshop statt, Kursnummer: MH1.06.016-H

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

Falls der Kurs aufgrund von coronabedingten Einschränkungen nicht in Präsenz stattfinden darf, besteht die Möglichkeit, ihn in Absprache mit den Teilnehmenden online durchzuführen.

MH1.06-017-H Sebastian Teubner

- 📅 11.12.21, 5 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 18,00 €, erm: 10,50 €

Kommunikation

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.

Bei schönem Wetter kann der Gartenbereich genutzt werden.

MH1.06-001-H Irina Kowallik

- 📅 30.–31.10.21, 12 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 36,60 €, erm: 19,80 €

Sicher kommunizieren: Körpersprache und Rhetorik

Ein überzeugendes Auftreten und freies Reden vor Anderen ist heute für viele Menschen zentraler Bestandteil ihrer (beruflichen) Kommunikation. Lernen Sie in verschiedenen Übungen überzeugend vor anderen zu sprechen und entwickeln Sie Ihre eigene Stimme, unterstützt von einer souveränen Körpersprache. Steigern Sie Ihre Schlagfertigkeit und lernen Sie selbstbewusst mit der Resonanz von anderen Menschen (auch Publikum, Kolleg*innen, Kund*innen etc.) und Ihrer Aufregung umzugehen.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre rhetorischen Fähigkeiten und ihre kommunikative Ausdrucksfähigkeit erweitern und optimieren möchten.

Ihr Kursleiter, Andreas Arnstedt arbeitet als Schauspieler, Regisseur und Produzent für Theater, Film und Fernsehen und unterrichtet an Film- und Schauspielschulen.

Falls der Kurs aufgrund von coronabedingten Einschränkungen nicht in Präsenz stattfinden darf, besteht die Möglichkeit, ihn in Absprache mit den Teilnehmenden online durchzuführen.

MH1.11-011-H Andreas Arnstedt

- 📅 18.–19.9.21, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 09.30–16.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Rationales Argumentieren – Wie man schlüssig und rational argumentiert – Onlinekurs



„Du hast keine Ahnung von Erziehung, weil Du selbst keine Kinder hast“ oder „Was Mr.X über Berliner Politik sagt, stimmt, weil der einen Dokortitel hat“. Bei diesen Argumenten kommt Ihnen etwas komisch vor? Zurecht, denn es sind Fehlschlüsse und sie sind schlecht argumentiert. Um es besser zu machen und solche Fehlschlüsse identifizieren zu können, lernen Sie in diesem Kurs zunächst deduktive und induktive Methoden als Grundlagen logischen Argumentierens. Aufbauend darauf schauen wir uns klassische Fehlschlüsse an, denn die kommen bei alltäglichen Diskussionen oder im Internet häufiger vor, als man denkt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Information zum Kursleiter: Dr. Holger Thiel hat an der Central European University in Philosophie promoviert. Neben philosophischen Tätigkeiten arbeitet er als politischer Berater und leitet eine Hilfsorganisation.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.08-020-H Dr. Holger Thiel

📅 17.8.–21.9.21, 12 UE
🕒 Di., 19.00–20.30 Uhr
💰 37,80 €, erm: 20,40 €

Philosophie

Was ist GELD? Einem Rätsel auf der Spur – Onlinekurs



Es fehlt den einen, andere haben genug davon, alle brauchen es: Geld. Doch was ist es? Wie kommt es in die Welt? Wann findet eine Geldentwertung (Inflation) statt? Warum sind derzeit die Zinsen so niedrig? Wann sind Schulden (nicht) o.k.? Welche Rolle spielen die Banken in einer Wirtschaft? Was ändert sich, wenn es kein Bargeld mehr gibt?

Im Kurs werden unterschiedliche Interpretationen von Geld und Grundzüge des heutigen Kreditgeldsystems vorgestellt. Es wird u. a. diskutiert, warum Ökonomien wachsen müssen, wieso es zu Krisen kommt, was es mit dem Diem-Projekt von Facebook auf sich hat, wie durch Geldpolitik Arbeitsplätze geschaffen werden können und welche Herausforderungen für die Gestaltung von Demokratie mit all dem verbunden sind.

Die Reihe bietet keine Anleitung für sichere Geldanlagen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.08-001-H Sophia Bickhardt

📅 26.10.–7.12.21, 13 UE
🕒 Di., 18.00–20.30 Uhr
💰 41,66 €, erm: 22,33 €

Leichter Einstieg in die Philosophie

Was ist eigentlich Philosophie? Wofür braucht man Sie und was könnte Sie mit mir zu tun haben? In diesem Workshop erhalten Sie einen leicht erklärten Einstieg in die Welt der Philosophie. In der Philosophie beschäftigt man sich mit Fragen, die sich um Menschen und die Welt drehen. Der Begriff Philosophie kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Liebe zur Weisheit“.

Wenn sie nach diesem kurzen Einstieg Lust haben, Ihre Fragen und Gedanken im Austausch mit anderen zu vertiefen, eignet sich z. B. der anschließende Kurs MH1.08-011-H „Philosophische Gespräche – Wir lassen Gedanken sprechen“ 07.-28.09.21

MH1.08-010-H Marie-Luise Guhl

📅 14.8.21, 4 UE
🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
💰 14,60 €, erm: 8,80 €

Philosophische Gespräche – Wir lassen Gedanken sprechen

Die Philosophie ist so vielseitig wie die Menschen, die sich mit ihr befassen. Sie ruft oft Staunen und Interesse hervor, aber die meisten trauen es sich nicht zu, selbst philosophische Fragen und Gedanken zu formulieren. Dabei ist jede und jeder ein Philosoph!

Der Kurs ist als Raum gedacht, in dem wir uns die Fragen stellen können, für die wir im Alltag zu wenig Zeit haben und in dem wir miteinander offenes Denken üben können. In der Philosophie können wir unmögliche und verrückt erscheinende Fragen und Gedanken entwickeln. Es bedarf hierfür keiner Vorkenntnisse zur Philosophie. Willkommen sind alle, die sich gerne mit verschiedenen Fragen auseinandersetzen wollen.

Zum Beispiel: Was ist Zeit? Was unterscheidet Mensch und Tier? Wer denkt meine Gedanken? Oder ist der Cyberspace ein Ort?

Diese und andere Themen sind möglich. Die Auswahl der Themen erfolgt gemeinsam unter Absprache der Teilnehmenden beim ersten Treffen. Vorschläge, Ideen sind erwünscht!

MH1.08-011-H Marie-Luise Guhl

📅 7.–28.9.21, 8 UE
🕒 Di., 18.00–19.30 Uhr
📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
💰 27,00 €, erm: 15,00 €

Einführung in feministische Theorien und kritische Männlichkeit – Onlinekurs



1950 schreibt Simone de Beauvoir, „Man wird nicht als Frau geboren, man wird zur Frau gemacht“, und legt damit den Finger auf einen entscheidenden Aspekt der Geschlechteridentität, der das feministische Denken bis heute begleitet. Es reicht nicht einen weiblichen Körper zu haben, um als Frau bestimmt zu werden / sich selbst zu bestimmen. Soziale Konventionen, Bedeutungen, Verhaltensvorgaben ranken sich um die Frage nach dem Geschlecht. Weder weibliche noch männliche Identität fußt allein auf unserer Biologie.

Seit mehr als einem Jahrhundert streiten Menschen darum und darüber, welche politische Bedeutung Geschlecht hat, welche Ungleichbehandlungen passieren und wie man diese beseitigen kann. Dieser politische Streit hat das feministische Denken immer begleitet und das Denken wiederum, die politischen Forderungen untermauert und bestärkt.

Auch heute werden Geschlechteridentitäten viel diskutiert und an den tradierten Bildern gerüttelt. Ein Einblick in die vielen Seiten des feministischen Denkens kann uns neue Perspektiven eröffnen, um aktuelle Fragen besser zu verstehen und nuancierter zu beantworten.

In diesem Kurs wollen wir uns die großen Entwicklungen des Feminismus und die wichtigsten Begriffe anschauen. Auch die Auseinandersetzung mit Männlichkeitsbildern soll unter der Perspektive von „kritischer Männlichkeit“ miteinbezogen werden.

Erforderlich sind: Die Bereitschaft zu jeder Woche einen etwa 5-seitigen Text zu lesen. Sich zu trauen, laut zu denken und in einen offenen Austausch zu gehen.

Unterrichtsmaterial: etwas zu schreiben (analog oder digital)

Information zur Kursleiterin: Marie-Luise Guhl hat an der Sorbonne in Paris und der Universität Potsdam Philosophie studiert und dies mit einer Arbeit über Weltverhältnis und Person bei Hannah Arendt und Helmuth Plessner abgeschlossen. Heute arbeitet sie bei Wikimedia Deutschland e. V. zu einer demokratischen Kultur des Wissens und als freie Dozentin für Philosophie.

MH1.08-012-H Marie-Luise Guhl

- 📅 4.11.–9.12.21, 13 UE
- 🕒 Do., 18.30–20.00 Uhr
- 💰 39,00 €, erm: 21,00 €

Philosophie am Sonntag: Globale Gerechtigkeit – Onlinekurs



Reihe: Alltagsrelevante Themen der zeitgenössischen akademischen Philosophie

Akademische Philosophie wird oft als abgehoben und nicht relevant für unseren Alltag wahrgenommen. Als würden Philosophie-Professoren mit ihren Studenten im akademischen Elfenbeinturm sitzen und Themen behandeln, die erstens keine(r) versteht und zweitens eigentlich auch niemanden interessieren, weil man damit im normalen Leben sowieso nichts anfangen kann. Aber das stimmt nicht! Philosophie beschäftigt sich mit vielen Themen, die unseren Alltag bestimmen – nur eben aus einer allgemeinen und theoretischen Perspektive, die darüber hinaus noch interessant und gut zu begreifen ist. In diesem Kurs behandeln wir diese Verbindung von Philosophie- und Alltagsthemen, um danach hoffentlich beides besser zu verstehen.

Das Thema dieses Termins ist: Globale Gerechtigkeit
Im Rahmen der politischen Philosophie wird über globale Armut und Gerechtigkeit gesprochen. Und zwar nicht deskriptiv, indem das Ausmaß oder die Betroffenen von Armut beschrieben werden, sondern normativ, d.h. in Begriffen von Verantwortung. Die zentrale Frage lautet hier, ob wir als Bewohner wohlhabender Länder eine Verantwortung gegenüber Bürgern armer Länder tragen. Wer ist für die extreme Armut verantwortlich und wer dafür, diese zu lindern? Daraus ergibt sich ebenfalls die Frage danach, wer was zu tun verpflichtet ist, um zu helfen. Ausgelotet werden die Gründe, Chancen und Grenzen des eigenen Handelns.

Weitere Themen der Reihe sind: Wissenschaftstheorie, Philosophie der Gefühle, Subjektivität und Bewusstsein, Religionsphilosophie

Information zum Kursleiter: Dr. Holger Thiel hat an der Central European University in Philosophie promoviert. Neben philosophischen Tätigkeiten arbeitet er als politischer Berater und leitet eine Hilfsorganisation.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.08-021-H Dr. Holger Thiel

- 📅 24.10.21, 4 UE
- 🕒 So., 16.00–19.00 Uhr
- 💰 13,80 €, erm: 8,40 €

Philosophie am Sonntag: Wissenschaftstheorie – Onlinekurs



Reihe: Alltagsrelevante Themen der zeitgenössischen akademischen Philosophie

Akademische Philosophie wird oft als abgehoben und nicht relevant für unseren Alltag wahrgenommen. Als würden Philosophie-Professoren mit ihren Studenten im akademischen Elfenbeinturm sitzen und Themen behandeln, die erstens keine(r) versteht und zweitens eigentlich auch niemanden interessieren, weil man damit im normalen Leben sowieso nichts anfangen kann. Aber das stimmt nicht! Philosophie beschäftigt sich mit vielen Themen, die unseren Alltag bestimmen – nur eben aus einer allgemeinen und theoretischen Perspektive, die darüber hinaus noch interessant und gut zu begreifen ist. In diesem Kurs behandeln wir diese Verbindung von Philosophie- und Alltagsthemen, um danach hoffentlich beides besser zu verstehen.

Das Thema dieses Termins ist: Wissenschaftstheorie
Wissenschaftstheorie als philosophische Disziplin beschäftigt sich mit der Wissenschaft aus übergeordneter Perspektive, quasi als Wissenschaft der Wissenschaft, und hinterfragt kritisch deren Methoden und Ziele. Der Workshop soll zu einem besseren Grundverständnis dessen beitragen, was Wissenschaft tut und wie sie als System aufgebaut ist. Die Kernfrage lautet, auf welche Weise und wie verlässlich die Wissenschaft zu Erkenntnissen gelangt.

Weitere Themen der Reihe sind: Globale Gerechtigkeit, Philosophie der Gefühle, Subjektivität und Bewusstsein, Religionsphilosophie

Information zum Kursleiter: Dr. Holger Thiel hat an der Central European University in Philosophie promoviert. Neben philosophischen Tätigkeiten arbeitet er als politischer Berater und leitet eine Hilfsorganisation.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.08-022-H Dr. Holger Thiel

📅 31.10.21, 4 UE
🕒 So., 16.00–19.00 Uhr
💰 13,80 €, erm: 8,40 €

Philosophie am Sonntag: Philosophie der Gefühle – Onlinekurs



Reihe: Alltagsrelevante Themen der zeitgenössischen akademischen Philosophie

Akademische Philosophie wird oft als abgehoben und nicht relevant für unseren Alltag wahrgenommen. Als würden Philosophie-Professoren mit ihren Studenten im akademischen Elfenbeinturm sitzen und Themen behandeln, die erstens keine(r) versteht und zweitens eigentlich auch niemanden interessieren, weil man damit im normalen Leben sowieso nichts anfangen kann. Aber das stimmt nicht! Philosophie beschäftigt sich mit vielen Themen, die unseren Alltag bestimmen – nur eben aus einer allgemeinen und theoretischen Perspektive, die darüber hinaus noch interessant und gut zu begreifen ist. In diesem Kurs behandeln wir diese Verbindung von Philosophie- und Alltagsthemen, um danach hoffentlich beides besser zu verstehen.

Das Thema dieses Termins ist: Philosophie der Gefühle
Im Alltäglichen werden Gefühle oft als irrational verstanden, also als etwas, was unserer Rationalität und Vernunft gegenübersteht. Die Philosophie der Gefühle dagegen, besonders in ihrer kognitivistischen Ausprägung, betrachtet Gefühle nicht als Gegensatz, sondern als Ergänzung oder Erweiterung unserer Rationalität. In diesem Workshop sind die Teilnehmenden dazu eingeladen, nach einer Einführung in die entsprechenden Theorien darüber nachzudenken und zu diskutieren, welche Rolle sie den Gefühlen im Denken, Werten und Urteilen beimessen.

Weitere Themen der Reihe sind: Wissenschaftstheorie, Globale Gerechtigkeit, Subjektivität und Bewusstsein, Religionsphilosophie

Information zum Kursleiter: Dr. Holger Thiel hat an der Central European University in Philosophie promoviert. Neben philosophischen Tätigkeiten arbeitet er als politischer Berater und leitet eine Hilfsorganisation.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.08-023-H Dr. Holger Thiel

📅 7.11.21, 4 UE
🕒 So., 16.00–19.00 Uhr
💰 13,80 €, erm: 8,40 €

Philosophie am Sonntag: Subjektivität und Bewusstsein – Onlinekurs



Reihe: Alltagsrelevante Themen der zeitgenössischen akademischen Philosophie

Akademische Philosophie wird oft als abgehoben und nicht relevant für unseren Alltag wahrgenommen. Als würden Philosophie-Professoren mit ihren Studenten im akademischen Elfenbeinturm sitzen und Themen behandeln, die erstens keine(r) versteht und zweitens eigentlich auch niemanden interessieren, weil man damit im normalen Leben sowieso nichts anfangen kann. Aber das stimmt nicht! Philosophie beschäftigt sich mit vielen Themen, die unseren Alltag bestimmen – nur eben aus einer allgemeinen und theoretischen Perspektive, die darüber hinaus noch interessant und gut zu begreifen ist. In diesem Kurs behandeln wir diese Verbindung von Philosophie- und Alltagsthemen, um danach hoffentlich beides besser zu verstehen.

Das Thema dieses Termins ist: Subjektivität und Bewusstsein Was Menschen in jedem einzelnen Augenblick bewusst fühlen und wahrnehmen ist nur diesen Menschen selbst zugänglich, es ist subjektiv. Man kann ihre Gehirnströme messen oder sie können über ihre Wahrnehmung sprechen, aber wie es sich wirklich für sie anfühlt, beispielsweise auf eine heiße Herdplatte zu fassen, wissen nur die jeweiligen Menschen selbst. Die Frage, ob das bewusste Empfinden für andere gänzlich unzugänglich ist, ist nicht nur von theoretischem Interesse: Großbritannien will gesetzlich festschreiben, dass Tiere Gefühle und ein Schmerzempfinden haben. Zunächst scheint das klar zu sein, aber wissen wir das wirklich? Mit spannenden Zombie-Gedanken-Experimenten soll diese Frage diskutiert werden Weitere Themen der Reihe sind: Wissenschaftstheorie, Globale Gerechtigkeit, Philosophie der Gefühle, Religionsphilosophie Information zum Kursleiter: Dr. Holger Thiel hat an der Central European University in Philosophie promoviert. Neben philosophischen Tätigkeiten arbeitet er als politischer Berater und leitet eine Hilfsorganisation.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.08-024-H Dr. Holger Thiel

📅 14.11.21, 4 UE

🕒 So., 16.00–19.00 Uhr
13,80 €, erm: 8,40 €

Philosophie am Sonntag: Religionsphilosophie – Onlinekurs



Reihe: Alltagsrelevante Themen der zeitgenössischen akademischen Philosophie

Akademische Philosophie wird oft als abgehoben und nicht relevant für unseren Alltag wahrgenommen. Als würden Philosophie-Professoren mit ihren Studenten im akademischen Elfenbeinturm sitzen und Themen behandeln, die erstens keine(r) versteht und zweitens eigentlich auch niemanden interessieren, weil man damit im normalen Leben sowieso nichts anfangen kann. Aber das stimmt nicht! Philosophie beschäftigt sich mit vielen Themen, die unseren Alltag bestimmen – nur eben aus einer allgemeinen und theoretischen Perspektive, die darüber hinaus noch interessant und gut zu begreifen ist. In diesem Kurs behandeln wir diese Verbindung von Philosophie- und Alltagsthemen, um danach hoffentlich beides besser zu verstehen.

Das Thema dieses Termins ist: Religionsphilosophie Religion spielt in der heutigen Gesellschaft nach wie vor eine elementare Rolle und ist häufig genug Anlass für ausschließende und polarisierende Konflikte. Die Religionsphilosophie lehrt, wie eine sachliche und gleichberechtigte Beschäftigung mit Religion möglich ist. Ziel ist es daher zunächst, mithilfe von rationalen wie emotionalen Zugängen zu Religion offen und wertfrei über die Existenz eines Gottes und den Glauben daran ins Gespräch zu kommen.

Weitere Themen der Reihe sind: Wissenschaftstheorie, Globale Gerechtigkeit, Philosophie der Gefühle, Subjektivität und Bewusstsein

Information zum Kursleiter: Dr. Holger Thiel hat an der Central European University in Philosophie promoviert. Neben philosophischen Tätigkeiten arbeitet er als politischer Berater und leitet eine Hilfsorganisation.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.08-025-H Dr. Holger Thiel

📅 21.11.21, 4 UE

🕒 So., 16.00–19.00 Uhr
13,80 €, erm: 8,40 €

Medien und Digitalisierung

Kollaborativ online arbeiten – Onlinekurs



Auch in Zeiten von Homeoffice und Lernen auf Distanz wollen berufliche und ehrenamtliche Teams gemeinsam an Projekten arbeiten. Dafür gibt es viele verschiedene Tools mit denen man gemeinsam an Texten, Tabellen, und Präsentationen feilen kann. Der Vorteil: Jeder kennt den aktuellen Bearbeitungsstand, Schritte lassen sich transparent nachvollziehen, Berechtigungen sind klar. Wir erkunden einige Tools (z. B. Trello, Cryptpad, Padlet, Google Drive & Hangout, Miro/Mural), besprechen Vorteile und Datenschutzbestimmungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ihre Kursleiterin ist DigitalCoach, Eltern-Medien-Beraterin, Journalistin und im Internet zuhause.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.11-001-H Kerstin Butenhoff

📅 16.–23.8.21, 6 UE

🕒 Mo., 18.00–20.15 Uhr (2 Online-Live-Termine)
19,80 €, erm: 11,40 €

Clever präsentieren mit Prezi & Canva – Onlinekurs



Im Internet gibt es jede Menge gratis Programme, mit denen man abwechslungsreiche Präsentationen, Flyer, Social Media Posts und mehr erstellen kann. Es ist kein Herunterladen nötig und es entstehen auch keine Kosten. In diesem Workshop werden Ihnen Prezi und Canva vorgestellt und Sie werden in beiden Tools durch die ersten Schritte geleitet.

Ein grundlegendes Verständnis für browserbasiertes Arbeiten wird vorausgesetzt.

Ihre Kursleiterin ist DigitalCoach, Eltern-Medien-Beraterin, Journalistin und im Internet zuhause.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.11-002-H Kerstin Butenhoff

📅 15.11.21, 4 UE

🕒 Mo., 17.00–20.15 Uhr
14,20 €, erm: 8,60 €

Professionelles Auftreten vor der Kamera im digitalen Raum – Onlinekurs



Für YouTube, Instagram, digitale Klassenräume, Meetings & Co.

Der Workshop richtet sich an alle, die sich mit Videos, oder im Rahmen von Vorträgen oder Unterricht online präsentieren möchten. Sie lernen, wie Sie durch eine gute inhaltliche und technische Vorbereitung und professionelle Ausstrahlung die Zuschauenden erreichen können.

Auftritt/Präsentation: Was möchte ich erzählen und wie lange? Wie passe ich meine Inhalte an das Online Format an?

Setting: Hier wird erläutert wie ein guter Hintergrund aussieht, Position der Kamera, Ausleuchtung etc.

Verhalten vor der Kamera/ Dos und Don'ts: Sprechweise, Körperhaltung, Ausstrahlung

In kurzen Sequenzen wird das Wissen direkt im Kurs angewendet und die Teilnehmenden erhalten ihr ganz persönliches Feedback.

Der Sichere Umgang mit Smartphone/Computer wird für diesen Kurs vorausgesetzt.

Ihr Kursleiter, Andreas Arnstedt arbeitet als Schauspieler, Regisseur und Produzent für Theater, Film und Fernsehen und unterrichtet an Film- und Schauspielschulen.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.11-010-H Andreas Arnstedt

📅 12.–13.11.21, 11 UE

🕒 Fr., 18.00–20.15 Uhr; Sa., 10.00–17.00 Uhr
36,00 €, erm: 19,50 €

Digitalität in Kita- und Familienarbeit

Für pädagogische Fachkräfte

Der Kontakt mit digitalen Medien beginnt heute oft schon im frühen Kindesalter. Die Entwicklung von neuen Formaten und Geräten vollzieht sich immer rasanter.

Für Multiplikator*innen wird es daher immer wichtiger, die Entwicklung der digitalen Kommunikation im Blick zu haben, zu verstehen, einzuordnen und die Eltern beim Umgang mit digitalen Medien zu unterstützen. In dieser Fortbildung informiert Sie die Kursleiterin über aktuelle Entwicklungen rund um die Mediennutzung, zeigt Chancen und Risiken auf und lädt Sie ein, die eigene Vorbildrolle zu reflektieren. Mit diesem Wissen können Sie Kinder beim Entdecken digitaler Medien aktiv begleiten und mit ihnen in den Austausch treten. Außerdem ermöglicht Ihnen dieses Wissen, Informationsabende durchzuführen und Eltern darin zu unterstützen, ihre Kinder sicher ins Netz zu begleiten.

Der Kurs eignet sich für pädagogische Fachkräfte, wie Erzieher*innen, Hortner*innen, Lehrer*innen, Tageseltern, Fachkräfte in den frühen Hilfen usw.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ihre Kursleiterin ist DigitalCoach, Eltern-Medien-Beraterin, Journalistin und im Internet zuhause.

Falls der Kurs aufgrund von coronabedingten Einschränkungen nicht in Präsenz stattfinden darf, besteht die Möglichkeit, ihn in Absprache mit den Teilnehmenden online durchzuführen.

MH1.11-004-H Kerstin Butenhoff

📅 18.9.21, 6 UE

🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
19,80 €, erm: 11,40 €

Wie schütze ich mein Kind im Netz? – Onlinekurs



Tablet, Smartphone, Spielekonsolen und mehr: Kinder bewegen sich immer früher und immer selbstständiger im Netz. Doch sie wissen nicht automatisch, wie sie sich vor unliebsamen Kontakten schützen können. In diesem Info-Abend erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind auf die große, weite Welt des Internets vorbereiten und welche Themen Sie mit Ihren Kindern besprechen sollten, bevor es losgeht. Dazu gibt es Tipps, wie Sie Geräte sicher einrichten und mit welchen Tricks Kinder im Netz besser geschützt werden können.

Ihre Kursleiterin ist DigitalCoach, Eltern-Medien-Beraterin, Journalistin und im Internet zuhause.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.11-005-H Kerstin Butenhoff

📅 20.10.21, 2 UE

🕒 Mi., 18.00–20.00 Uhr
10,48 €, erm: 6,74 €

Digitale Tools im Familienalltag clever nutzen – Onlinekurs



Tablet und Smartphone gibt es inzwischen in jeder Familie – das kann man für den Familienalltag clever nutzen. Mit welchen Apps lassen sich Termine organisieren, mit welchen den Familieneinkauf planen? Es gibt sogar Apps, mit denen Sie Ihren Kindern Aufgaben im Haushalt spielerisch schmackhaft machen können. Da bleibt auch noch Zeit für kreative Ideen: Drehen Sie einen eigenen Film, erstellen Sie Bücher und mehr. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten im Alltag.

Ihre Kursleiterin ist DigitalCoach, Eltern-Medien-Beraterin, Journalistin und im Internet zuhause.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.11-007-H Kerstin Butenhoff

📅 1.12.21, 2 UE

🕒 Mi., 18.00–20.00 Uhr
10,48 €, erm: 6,74 €

Ein Roboter zu Weihnachten? Cubetto, Dash & Co. – Onlinekurs



Spielerischer Einstieg in die Programmierung

Weihnachten steht vor der Tür und nicht wenige Kinder wünschen sich einen Roboter oder andere digitale Spielzeuge. Was ist sinnvoll? Welche Modelle eignen sich in welchem Alter und mit welchen Materialien kann man digitale Themen noch spielerisch vermitteln? Das und mehr wird Ihnen mit viel Zeit für zusätzliche Fragen in diesem Info-Abend vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ihre Kursleiterin ist DigitalCoach, Eltern-Medien-Beraterin, Journalistin und im Internet zuhause.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.11-006-H Kerstin Butenhoff

📅 22.11.21, 2 UE

🕒 Mo., 18.30–20.30 Uhr
10,48 €, erm: 6,74 €

Mein digitaler Fußabdruck – Onlinekurs



Welche Daten sind im Netz über mich vorhanden, sind die alle aktuell – und alle wahr? Wie kann man sich wehren, wenn Unwahrheiten verbreitet werden? Was kann man selbst tun, damit der digitale Fußabdruck nicht zu groß wird – und was, damit nicht zu viele Daten über mich in Umlauf kommen. Auf alle dies Fragen wird es Antworten und jede Menge Tipps zur Verwaltung der eigenen digitalen Daten geben.

Ihre Kursleiterin ist DigitalCoach, Eltern-Medien-Beraterin, Journalistin und im Internet zuhause.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH1.11-008-H Kerstin Butenhoff

📅 6.12.21, 2 UE

🕒 Mo., 18.00–20.00 Uhr
10,48 €, erm: 6,74 €

Ökologie und Stadtnatur

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-H Martin Webber; Mathias Bartsch

📅 13.11.21, 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-H Martin Webber; Klaudia Theuerl

📅 20.11.21, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–17.00 Uhr

📍 ÖkoLeA 15345 Klosterdorf, Hohensteiner Weg 3
32,60 €, erm: 19,80 €

Pilzwanderung

Speisepilze und Giftpilze unterscheiden und sicher kennenlernen! Bei einer Waldwanderung vom S- Bahnhof Strausberg Nord nach Klosterdorf zur ÖkoLeA lernen Sie die Bedeutung der Pilze im Naturhaushalt und für den Menschen (Nützlinge) kennen. Mitzubringen sind luftige Behälter (Körbchen) zum Sammeln und kleine Gefäße zum Trennen der Pilze (z. B. Eierkartons), wasserdichte Schuhe, Messer, evtl. Lupe, Haushaltstuch. Treffpunkt: 11.15 Uhr S-Bahnhof Strausberg Nord (ab Ostkreuz: 10.18 Uhr) Bestimmung und Kaffeerunde auf dem ÖkoLeA-Hof

MH1.04-014-H Heinrich Waldschütz

📅 24.10.21, 8 UE

🕒 So., 11.00–18.00 Uhr

📍 ÖkoLeA 15345 Klosterdorf, Hohensteiner Weg 3
26,56 €, erm: 16,28 €

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 an.

Grünholzschnitzereien & Knochenwerkstatt

Ein Naturhandwerk-Nachmittag für die ganze Familie

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit Ihren Kindern oder Enkeln etwas zu erleben und zu lernen.

Egal ob ein selbst gemachtes Buttermesser, ein kunstvoll verzierter Grillspieß oder ein Flaschenöffner als Geburtstagsgeschenk – Holz ist ein genialer nachwachsender Rohstoff, aus dem sich kinderleicht mit dem Taschenmesser einfache Gebrauchsgegenstände fertigen lassen. Der Workshop gibt eine Einführung in die Kunst einfacher Grünholzschnitzereien und verrät Tipps und Tricks, wie durch gute Technik und die richtige Körperhaltung Verletzungsrisiko und Kraftaufwand minimiert werden können. Über das Schnitzen hinaus wird es die Möglichkeit geben sich auch an der Bearbeitung anderer Naturmaterialien zu probieren. U.a. ist z. B. mittels einfacher Schleiftechnik mit Feilen und grobem Schmirgelpapier das Herstellen von Schmuckstücken oder Pfeilspitzen aus Tierknochen möglich. Je nach Wetter belohnen wir uns nach getaner Arbeit mit karamellisierten Äpfeln am Lagerfeuer oder erbeuten uns schleichend die ein oder andere süße Leckerei im Umweltbildungszentrum.

Kinder zahlen das ermäßigte Entgelt.

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

MH1.04-001-H Lennart Höffgen

📅 26.9.21, 4 UE

🕒 So., 13.30–17.00 Uhr

📍 Umweltbildungszentrum Kienbergpark, Im Kienbergpark direkt am Wuhleteich
15,38 €, erm: 9,19 €

Zauber der Natur – Fotoworkshop

Mit der Kamera im Kienbergpark

Für ein großartiges Naturfoto muss man nicht in die Arktis oder nach Afrika reisen. Hinter jeder Hausecke, an jeder Rasenkante wartet eine faszinierende Welt.

In diesem Fotoworkshop entdecken wir die Flora und Fauna vor unserer Haustür neu. Sie erhalten Einblicke in die passenden Fototechniken und erfahren, wie man mit verschiedenen Gestaltungsmitteln wundervolle Bilder einfangen kann.

Wer gern in der Natur ist, gern zur Kamera greift und noch offene technische Fragen hat, ist hier genau richtig. Der Fotoworkshop ist für Anfänger in der Naturfotografie konzipiert. Er bietet aber auch Menschen mit Foto-Erfahrung die Möglichkeit sich gezielt mit diesem Thema zu beschäftigen.

Nach dem theoretischen Input werden wir in der Gruppe oder einzeln fotografieren gehen. Der Kienbergpark und die Wuhle bieten uns vielfältige Motive. Dabei besteht jederzeit die Möglichkeit Fragen zu stellen. Im Anschluss werden wir über die Bilder ins Gespräch kommen. So bietet sich die Möglichkeit gegenseitig voneinander zu lernen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene digitale Fotokamera mit. Im besten Falle sollte es eine Kamera sein, die die Möglichkeit bietet verschiedene Einstellungen vorzunehmen. Wer „nur“ ein Smartphone hat, sollte sich aber nicht abgeschreckt fühlen. Es geht um den Spaß an der Fotografie.

Das Mitbringen eines Laptops mit einem geeigneten Bildbearbeitungsprogramm ist optional. Wir wenden uns in diesem Workshop vor allem derameratechnik und Bildgestaltungsmitteln zu. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Umweltbildungszentrum Kienbergpark statt. Ort: Im Kienbergpark (U-Bhf Kienberg) direkt am Wuhleteich.

MH2.11-025-H Sandra Bergemann

- 📅 18.9.21, 6 UE
- 🕒 Sa., 11.00–17.00 Uhr
- 📍 Umweltbildungszentrum Kienbergpark, Im Kienbergpark direkt am Wuhleteich
22,34 €, erm: 12,67 €

Nachhaltigkeit und Lebensraum

Einblick in die Seifensiederei

In diesem anspruchsvollen Workshop sieden Sie Ihre eigenen Seifen mit intensiver Anleitung in kleiner Kursgröße. Wir werden zu Beginn einen kleinen 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 600g 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 lange Warten lohnt sich: Wer schon Naturseifen benutzt, weiß, wie hochwertig die Pflege mit ihnen ist.

Für das Seifesieden wird aus Gründen des Arbeitsschutzes ein Mund-Nasen-Schutz und festes Schuhwerk benötigt sowie Bekleidung die, Arme und Beine gut bedeckt und auch schmutzig werden darf.

Das Material für die Produkte wird bereitgestellt und kostet zzgl. zur Kursgebühr 15,00 € (bei der Kursleiterin vor Ort zu begleichen).

MH1.15-020-H Heidi Riebel

- 📅 14.8.21, 4 UE
- 🕒 Sa., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-021-H

- 📅 24.8.21, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-022-H

- 📅 28.8.21, 4 UE
- 🕒 Sa., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-023-H

- 📅 14.9.21, 4 UE
- 🕒 Di., 17.00–20.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-024-H

- 📅 2.10.21, 4 UE
- 🕒 Sa., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Fühlbar Berlin, Blumberger Damm 148
27,00 €, erm: 15,00 €

Feng Shui – Die Harmonielehre

In diesem Workshop wird Ihnen die Kursleiterin vermitteln, wie Sie mit Feng Shui Raumpychologie, Farbenlehre und Raumgestaltung anregende, zufriedenstellende 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 Raumbeispielen zu erfahren.

MH1.00-001-H Nicole Gedat

- 📅 21.8.21, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,16 €, erm: 15,08 €

MH1.00-002-H

- 📅 4.9.21, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 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“ (MH1.00-001-H oder MH1.00-002-H) vorausgesetzt. Aufbauend auf diesem Kurs werden die 8 Lebensbereiche, ihre Bedeutung und deren Auswirkungen ausführlicher erläutert.

Bitte bringen Sie dazu Ihren eingenordeten Wohnungsgrundriss mit.

MH1.00-003-H Nicole Gedat

- 📅 2.10.21, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 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 Raumlufte ist deshalb so wichtig. Zur Verbesserung der Raumlufte und ebenso für unser Wohlbefinden können (Energie)Pflanzen 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-H Nicole Gedat

- 📅 13.11.21, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 14,60 €, erm: 8,80 €

Mein kritischer Kleiderschrank: Fast Fashion und Konsum – Onlinekurs



In diesem Online-Vortrag betrachten wir die Hintergründe zur Textilherstellung genauer. Bei der kritischen Auseinandersetzung geht es um die Fragen: Wie und unter welchen Bedingungen werden Fasern gewonnen und Stoffe hergestellt? Wer zahlt den Preis für unsere Modetrends und was kann jede/r Einzelne tun, um hier nachhaltiger und bewusster mit Bekleidung umzugehen?

In einer anschließenden Diskussionsrunde haben Sie die Gelegenheit sich miteinander auszutauschen.

Der Kurs/Vortrag findet in der vhs.cloud/BigBlueButton statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, oder Laptop mit ausreichend schneller und stabiler Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar). Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Eine Kamera und ein Mikrofon/Headset sind empfohlen, um aktiv teilnehmen zu können.

Die Buchung des Kurses erfolgt regulär über die VHS Marzahn-Hellersdorf. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart einen Kurs-Code/Link zur Einwahl in den Vortrag/Kurs.

MH2.09-012-H Anne-Luise Vierling

- 📅 25.11.21, 3 UE
- 🕒 Do., 18.30–20.45 Uhr
- 6,00 €, erm: 4,50 €

nachhaltig konsumieren

SUFFIZIENZ ÖKOLOGISCH SOZIAL ÖKONOMISCH
EFFIZIENZ SOZIAL ÖKONOMISCH ÖKOLOGISCH
KONSISTENZ ÖKOLOGISCH ÖKONOMISCH SOZIAL

Bildung für ein nachhaltiges, zukunftsfähiges Denken und Handeln ermöglicht jedem einzelnen Menschen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt besser zu verstehen. Unsere Veranstaltungsreihe soll dazu beitragen, selbst verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen und die verschiedenen Dimensionen von Nachhaltigkeit – ökologische, ökonomische und soziale – miteinander zu verbinden und entsprechende Schlussfolgerungen für das eigene Leben zu ziehen.



VHS Tempelhof-Schöneberg **Upcycling-Produkte zur Müllvermeidung herstellen**

Sa, 04.09.2021, 15:00 – 17:30 Uhr
Kursnummer: TS104.010H
Anmeldung: vhs@ba-ts.berlin.de
Entgelt: 7,43 €/erm. 5,22 €

VHS Friedrichshain-Kreuzberg **Mango, Beefsteak und Co – Was hat die Klimaerwärmung mit unserem Essen zu tun?**

Fr, 24.09.2021, 17:00 – 19:30 Uhr
Kursnummer: FK3.881
Anmeldung: info@vhs-fk.de
Entgelt: 6,00 €/erm. 6,00 €

VHS Mitte **Wanderung zu Brandenburger Selbstvermarktern – Gut Schmerwitz**

Sa, 25.09.2021, 11:00 – 17:00 Uhr
Kursnummer: Mi110-132H
Anmeldung: Anmeldung@vhsmitte.de
Entgeltfrei

VHS Spandau **Wandelwerkstatt – Gemeinsam wandeln macht Mut**

Sa 25.09. / So 26.09.21, 10:00 – 16:00 Uhr
Kursnummer: Sp1.222-H
Anmeldung: info@vhs-spandau.de
Entgelt: 23,44 €/erm.

VHS Pankow **Gesünder leben ohne Plastik Praxisreihe**

Mi, 29.09. – 20.10.21, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursnummer: Pa1015H
Anmeldung: vhs@ba-pankow.berlin.de
Entgelt: 36,00 €/erm. 18,00 €

VHS Lichtenberg **Auch in Finanzangelegenheiten nachhaltig unterwegs**

Sa, 16.10.2021, 09:30 – 16:00 Uhr
Kursnummer: Li1.03-012H
Anmeldung: vhs@lichtenberg.berlin.de
Entgelt: 25,80 €/erm. 14,88 €

VHS Steglitz-Zehlendorf **Zero Waste – Müll vermeiden, plastikfrei leben und Geld sparen Interaktiver Onlinevortrag**

Mi, 27.10.2021, 19:00 – 20:30 Uhr
Kursnummer: SZ115-101d
Anmeldung: service@vhssz.de
Entgeltfrei

VHS Treptow-Köpenick **Wenn die Vorräte knapp werden – Vorräte aus der Natur nachhaltig nutzen**

2x Mi, 03./ 17.11.2021, 15:00 – 18:00 Uhr
Kursnummer: TK-1040-H
Anmeldung: anmeldung@vhstk.de
Entgelt: 20,80 €/erm. 10,40 €

VHS Neukölln **Fairer Einkauf leicht gemacht Onlinekurs**

Do, 04.11.2021, 17:30 – 19:45 Uhr
Kursnummer: NK-Bo42c
Anmeldung: vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de
Entgeltfrei

VHS Marzahn-Hellersdorf **Mein kritischer Kleiderschrank: Fast Fashion und Konsum Onlinekurs**

Do, 25.11.2021, 18:30 – 20:45 Uhr
Kursnummer: MH2.09-012-H
Anmeldung: Infovhs@ba-mh.berlin.de
Entgelt: 6,00 €/erm. 4,50 €

VHS Reinickendorf **Mit gutem Gewissen shoppen gehen? Nachhaltiger Konsum und globaler Handel**

Do, 10.02.2022, 18:00 – 20:15 Uhr
Kursnummer: Re1201-F
Anmeldung: vhs@reinickendorf.berlin.de
Entgeltfrei

VHS Charlottenburg-Wilmersdorf **„Urban-Gardening“ – ein Weg für Stadtbewohner*innen, sich selbst mit frischen Nahrungsmitteln zu versorgen**

Do, 24.03. / Do, 31.03.2022, 17:00 – 20:15 Uhr
Sa, 26.03.2022, 09:00 – 15:00 Uhr
Kursnummer: CW104-015F-Hybrid
Anmeldung: vhs@charlottenburg-wilmersdorf.de
Entgeltfrei