

Mensch Umwelt Gesellschaft

- 12 Themen-Reihe Medien in
der Mark Twain-Bibliothek

- 13 Kurse für Familien, Eltern, Kinder
und Jugendliche

- 14 Pädagogik, Erziehung, Familie

- 14 Psychologie und
Persönlichkeitsentwicklung

- 15 Kommunikation und
Selbstpräsentation

- 15 Durch Raumgestaltung zu mehr
Energie und Wohlbefinden

- 16 Ökologie und
Umweltbewusstsein

- 17 Nachhaltigkeit und Lebensraum



Dr. Holger Michael
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

Allgemeine Auskünfte und
Kundenberatung sowie Anmeldung:

Telefon: (030) 90293 2590
E-Mail: infoVHS@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 **Mensch – Umwelt – Gesellschaft** 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.

Mensch – Umwelt – Gesellschaft

Themen-Reihe Medien in der Mark Twain-Bibliothek

Lebendig schreiben – Werkstatt für Erwachsene

Kreatives und Autobiographisches Schreiben

Besondere und alltägliche Ereignisse geraten leicht in Vergessenheit, wenn wir sie nicht festhalten. In dieser Werkstatt haben Sie Gelegenheit, Ihren Alltag und Ihr Leben genauer zu betrachten und Texte dazu zu schreiben. Ihre Texte werden verspielt, autobiographisch oder auch mal literarisch sein.

Ein Vorwissen ist für die Teilnahme nicht nötig. Fürs Schreiben brauchen Sie nur den Wunsch, verschiedene Anregungen auszuprobieren. Als Inspiration dienen Textbeispiele, Schnipsel aus Tageszeitungen, bunte Postkarten, bedeutungsvolle Symbole oder auch mal Zitate. In der Werkstatt haben alle Zeit, für sich allein zu schreiben und es gibt Gelegenheiten, sich in der Gruppe gegenseitig beim Schreiben zu beflügeln.

Für die Überarbeitung Ihrer Texte gibt es Zeit und Anregungen, die aus der Literatur und Dramaturgie stammen. Ideen aus dem Kreativen Schreiben sorgen für eine wohlwollende und spannende Atmosphäre.

Katja Frechen möchte es den Teilnehmenden erleichtern, ihre Ideen aufs Papier zu bekommen und klar und lebendig zu schreiben. Sie ist erfahrene Werkstattleiterin für erzählendes Schreiben. Ihre Grundlage dafür sind Berufserfahrungen in der Drehbuchentwicklung und ein Studium des Biographischen und Kreativen Schreibens.

Notwendige Vorkenntnisse: Keine, ab Sprachniveau C1

MH1.11-111-F Katja Frechen

- 📅 10.2.–7.4.25, 12 UE
- 🕒 Mo., je am zweiten Mo/Monat, 16.00–19.00 Uhr
- 📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“, Marzahner Promenade 55
39,00 €, erm: 21,00 €

MH1.11-112-F Katja Frechen

- 📅 12.5.–7.7.25, 12 UE
- 🕒 Mo., je am zweiten Mo/Monat, 16.00–19.00 Uhr
- 📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“, Marzahner Promenade 55
39,00 €, erm: 21,00 €

Kurse für Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche

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 der Garten zusätzliche Spiel- und Bewegungsangebote mit einem großen Fußball- und Basketballfeld sowie einem Trampolin.

Der vertraute Rahmen einer festen Kurs-Gruppe sowie die erlernpädagogischen Aktivitäten fördern den Gruppenprozess und erweitern die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung der Jugendlichen. Angeleitet wird der Kurs von einer pädagogischen Fachkraft, die bei Bedarf gesonderte Einzelgespräche anbietet.

MH1.05-001-F Lisanne Reihs

📅 6.1.–7.4.25, 52 UE

🕒 Mo., 15.00–18.00 Uhr
0,00 €, erm: 0,00 €

Kitchen possible! Eltern-Kind-Kurs

Koch dich glücklich! Wir lernen gemeinsam kochen und backen. Dabei liegt der Fokus auf günstige, regionale, gesunde und saisonale Lebensmittel und wie diese zubereitet werden.

Im Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr über die Herstellung, Zubereitung und Resteverwertung von Lebensmitteln. Insbesondere geht es darum, nachhaltig, kostengünstig und gemeinschaftlich zu kochen und sich mit der Herkunft und Produktion von Lebensmitteln zu beschäftigen.

Zudem werden hauswirtschaftliche Kompetenzen (Umgang mit Geld, selbständige Planung von Gerichten und Zubereitung von Lebensmitteln, Hygienestandards) vermittelt und die Teilnehmenden für die Themen Regionalität, Saisonalität und Lebensmittelverschwendung sensibilisiert.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Information zur Kursleiterin:

Frau Christiane Corinth ist Sozialarbeiterin und wird von Karla Stoltzmann (Mitglied der Initiative „Foodsharing – Einsatz gegen Lebensmittelverschwendung“) im Kurs unterstützt.

MH1.05-002-F Christiane Corinth

📅 14.1.–1.4.25, 30 UE

🕒 Di., 16.00–19.45 Uhr
0,00 €, erm: 0,00 €

Yoga für Familien

Das Angebot richtet sich an Eltern (oder andere Bezugspersonen) mit Kindern im Alter zwischen zwei und sieben Jahren, die Lust haben, sich zu bewegen, bewusst zu entspannen, Yogaelemente zu erlernen sowie neugierig auf Spiele und Übungen der bewussten Körperwahrnehmung sind.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bringen Sie lockere, sportliche Kleidung und bei Bedarf eine Yogamatte mit.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Sozialarbeiterin, Erzieherin und Kinderyogalehrerin.

MH1.05-003-F Anne Schuhboth

📅 17.1.–11.4.25, 24 UE

🕒 Mo., 15.00–16.30 Uhr
0,00 €, erm: 0,00 €

KES – Kompetenztraining für Eltern

Mein Kind ist manchmal schwierig! Was kann ich tun?

Mit dem KES-Kompetenztraining 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 in kleiner Gruppe stattfindenden acht Elterntreffen 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.

MH1.05-004-H Benedikt Griese-Supplie

📅 21.2.–11.4.25, 24 UE

🕒 Fr., 10.00–12.15 Uhr
0,00 €, erm: 0,00 €

Kunst- und Kreativwerkstatt

Eltern-Kind-Kurs

Die Kunst- und Kreativwerkstatt ist ein Angebot, bei dem Kinder im Alter zwischen sieben und 13 Jahren die Möglichkeit haben, gemeinsam mit ihren Eltern viele Materialien und Techniken unter Anleitung auszuprobieren. Die Teilnehmenden haben ein Mitbestimmungsrecht, wie sie sich einem bestimmten 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 und stärken dadurch ihr Selbstbewusstsein.

MH1.05-005-F Daniela Salfemeier

📅 7.1.–8.4.25, 39 UE

🕒 Di., 15.30–17.45 Uhr
0,00 €, erm: 0,00 €

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

Pädagogik, Erziehung, Familie

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern (nach Marshall Rosenberg)

Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg hilft dabei, uns selbst und unser Gegenüber besser zu verstehen und in einfühlsamen Kontakt miteinander zu treten. Sie schaut hinter Worte und Verhalten und entdeckt die zugrundeliegenden Gefühle und Bedürfnisse. Mit ihrer Hilfe bauen wir Brücken und kommen in eine wertschätzende Verbindung miteinander.

Die Kursleiterin führt die Eltern in die Grundhaltung und das „Handwerkszeug“ der gewaltfreien Kommunikation ein. Dazu gibt es theoretische Inputs und abwechslungsreiche praktischen Übungen zum Austauschen und Ausprobieren.

Wir betrachten herausfordernde Situationen aus dem Familienalltag und wenden die Elemente der gewaltfreien Kommunikation an Praxisbeispielen an. Wir lernen uns selbst ehrlich und klar auszudrücken und empathisch auf unser Gegenüber einzugehen. Das fördert Ruhe und Harmonie im Miteinander in der Familie.

MH1.05-010-F Frauke Beling

📅 21.1.25, 3 UE

🕒 Di., 11.30–13.30 Uhr

📍 Nachbarschaftsladen Kiek In, Havemannstraße 17A
12,00 €, erm: 7,50 €

Babysignal: Mit den Händen sprechen – Workshop für Einsteiger*innen

Ein Baby hebt die Hand, um „Tschüss“ zu winken. Ein anderes Kind zeigt auf etwas, damit wir hinterher schauen. Kinder mögen Handbewegungen und es fällt ihnen leicht, diese zu zeigen – so kommunizieren sie mit uns, wenn ihnen das Sprechen noch schwerfällt.

Bei babySignal lernen Erwachsene weitere Handbewegungen für den Alltag mit ihrem Baby: So genannte Babyzeichen.

Durch die Gebärden erhalten Sie frühe Einblicke in die Erlebniswelt Ihres Kindes. Ihr Kind erkennt, dass es mit Babygebärden ausdrücken kann, was es sieht, hört, erlebt und haben möchte – und dass es damit verstanden wird. Dinge und Personen können benannt, Bedürfnisse und Gefühle mitgeteilt werden. babySignal unterstützt somit das frühe Verständigen und das Verstehen.

Dieser Workshop ist speziell auf die Bedürfnisse von Eltern zugeschnitten, die keinen wöchentlichen Kurs besuchen können. Im ersten Teil werden Ihnen die Grundideen und wichtigsten Gebärden vermittelt. Im zweiten Teil werden die Babys mit einbezogen. Im Mittelpunkt steht dabei der spielerische Weg zu einfachen Zeichen der deutschen Gebärdensprache wie „Essen“, „Schlafen“ oder „nochmal“.

Das Buch „babySignal – mit den Händen sprechen“ empfehle ich als Grundlage für den Workshop (babySignal mit den Händen sprechen. Wiebke Gericke. Kösel Verlag, 2019).

MH1.05-011-F Frauke Beling

📅 21.1.25, 3 UE

🕒 Di., 9.00–11.00 Uhr

📍 Nachbarschaftsladen Kiek In, Havemannstraße 17A
12,00 €, erm: 7,50 €

Kinderfülltes oder kinderfreies Leben: Wie gestalte ich meine Zukunft?

Du fragst Dich immer wieder, ob Du ein Kind möchtest und suchst Unterstützung und Impulse auf Deinem Weg der Entscheidung? Du wünschst Dir eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema Kinderwunsch und Nicht-Kinderwunsch?

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Dich!

In einem geschützten Raum erkunden wir persönliche Wünsche und schauen auf gesellschaftliche und emotionale Aspekte rund um das Thema Nicht-Mutterschaft und Mutterschaft. Du erhältst Denkanstöße und Inspirationen auf Deinem Weg, um für Dich eine bewusste Entscheidung vorbereiten und treffen zu können. Du kannst Dich mit Frauen austauschen, denen es wie Dir geht – und Du lernst: Du bist mit Deiner Frage nicht allein.

Inhalte des Workshops sind:

- Reflexion persönlicher Lebensziele und Werte
- Perspektiven auf Mutterschaft und Leben ohne Kind
- Austausch über Erwartungen, Zweifel und Hoffnungen
- Aufzeigen verschiedener Lebensmodelle
- Unterstützung in der Entscheidungsfindung

Am Ende des Workshops hast Du tiefere Erkenntnisse über Deine persönlichen Wünsche und Lebensvorstellungen gewonnen. Durch die Betrachtung verschiedener Lebenskonzepte rund um das Thema Mutterschaft und Nicht-Mutterschaft hast Du Dir eine Grundlage entwickelt. Diese hilft Dir, eine persönliche Entscheidung zu treffen, die sowohl authentisch ist als auch im Einklang mit Deinen Werten und Zielen steht.

MH1.06-007-F Marie Schulz

📅 15.–16.2.25, 19 UE

🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,00 €, erm: 12,00 €

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

Lebensziele umsetzen? Ja!

Sie möchten Ihre Lebensziele selbst formulieren und umsetzen was Ihnen wichtig ist?

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit sich mit Ihren Wünschen zu beschäftigen und Ideen zu entwickeln, wie sich ihre Vorstellungen realisieren lassen. Hier haben Sie Raum, sich diesem zentralen Thema Ihres Lebens zu widmen: Wie möchte ich leben und was möchte ich erreichen?

Gemeinsam stellen wir uns folgende Fragen: Welchen gesellschaftlichen, familiären und traditionellen Bildern folge ich? Welche Wünsche habe ich für meine Leben? Wie würde ich mein Leben gestalten, wenn es keine Begrenzungen gäbe? Was kann ich jetzt tun, damit ich meine Wünsche verwirklichen kann? Wir kommen den eigenen Ideen in Gruppenübungen – im Austausch mit den anderen TeilnehmerInnen – und auch in Einzelarbeit auf die Spur!

MH1.06-030-F Margret Bovenberg-Gerst

📅 18.–19.1.25, 8 UE

🕒 Sa./So., 11.00–14.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
25,40 €, erm: 14,20 €

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

Glücklich in jeder Lebensphase sein? Ja!

Egal wie alt Sie sind, egal in welcher Lebensphase Sie sich gerade befinden: Sie möchten sich mit Ihren Zielen und Ihrem Glück im Leben beschäftigen? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig!

Hier haben Sie Raum, sich mit Ihren Wünschen zu beschäftigen und Ideen zu entwickeln, wie sie Wirklichkeit werden können.

Gemeinsam stellen wir uns folgende Fragen: Welchen gesellschaftlichen, familiären und traditionellen Bildern folge ich? Welche Wünsche habe ich für meine Leben? Wie würde ich mein Leben leben, wenn es keine Begrenzungen gäbe? Was kann ich jetzt tun, damit ich meine Wünsche verwirklichen kann?

Wir kommen den eigenen Ideen in Gruppenübungen – im Austausch mit den anderen TeilnehmerInnen – und auch in Einzelarbeit auf die Spur.

MH1.06-031-F Margret Bovenberg-Gerst

- 📅 10.–11.5.25, 8 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 25,40 €, erm: 14,20 €

Working Mum – Wo bleibe ich?

Wenn Sie sich als „berufstätige Mama“ mit Ihren ureigenen Wünschen und Vorstellungen beschäftigen möchten, dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig!

Hier haben Sie Raum, sich mit Ihren Bedürfnissen und Zielen zu beschäftigen.

Gemeinsam stellen wir uns folgende Fragen: Welchen gesellschaftlichen, familiären und traditionellen Bildern vom Muttersein folge ich? Welche Vorstellungen zur Berufstätigkeit habe ich und sind dies wirklich meine? Wie würde ich mein Leben gestalten, wenn es keine Begrenzungen gäbe? Was kann ich jetzt tun, damit ich meine Wünsche verwirklichen kann?

Wir kommen den eigenen Ideen in Gruppenübungen – im Austausch mit den anderen TeilnehmerInnen – und auch in Einzelarbeit auf die Spur!

MH1.06-032-F Margret Bovenberg-Gerst

- 📅 15.–16.2.25, 8 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 25,40 €, erm: 14,20 €

MH1.06-033-F Margret Bovenberg-Gerst

- 📅 14.–15.6.25, 8 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 25,40 €, erm: 14,20 €

Kommunikation und Selbstpräsentation

Redeangst mit Performance-Methoden begegnen

In der Öffentlichkeit reden, neue Leute kennenlernen, Grenzen setzen: In solchen Situationen treten wir auf. Der Zweck ist es, gesehen und gehört zu werden – aber genau das kann uns schwerfallen.

In diesem Kurs lernen und üben wir Performance-Methoden, die in diesen alltäglichen Situationen anwendbar sind. Wir werden spielerisch die Stimme und den Körper befreien und Techniken benutzen, die Ruhe und Fokus bringen.

Der Kurs ist ein sicheres Versuchsfeld, in dem Diversität willkommen ist sowie die persönlichen Erfahrungen und eigenen Herausforderungen im Mittelpunkt stehen. Mittels einer transparenten und mitfühlenden Kommunikation wird die Gruppe eine Unterstützung für die individuellen Prozesse.

- Keine erforderlichen Vorkenntnisse.
- Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Zudem barfuß/rutschfeste Socken oder ähnliches.

MH1.11-030-F Maria Ferrara Jimenez Barrio

- 📅 13.2.–20.3.25, 18 UE
- 🕒 Do., 18.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 19,20 €, erm: 11,10 €

Durch Raumgestaltung zu mehr Energie und Wohlbefinden

Feng Shui – Die Harmonielehre

In diesem Workshop erfahren Sie, 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 Potenziale, 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-F Nicole Gedat

- 📅 22.–23.2.25, 8 UE
- 🕒 Sa. und So., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 28,60 €, erm: 15,80 €

MH1.00-003-F Nicole Gedat

- 📅 17.–18.5.25, 8 UE
- 🕒 Sa. und So., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 28,60 €, erm: 15,80 €

Feng Shui – Das Bagua und seine 8 Lebensbereiche

Für diese Lehrveranstaltung ist das Wissen des Grundlagenkurses „Die Harmonielehre Feng Shui“ Voraussetzung. Aufbauend auf diesem Kurs werden die 8 Lebensbereiche, ihre Bedeutung und deren Auswirkungen ausführlich erläutert. Bitte bringen Sie dazu Ihren eingenordeten Wohnungsgrundriss mit.

MH1.00-002-F Nicole Gedat

- 📅 12.4.25, 4 UE
- 🕒 Sa. und So., 10.00–13.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,80 €, erm: 9,40 €

MH1.00-004-F Nicole Gedat

- 📅 14.6.25, 4 UE
- 🕒 Sa. und So., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,80 €, erm: 9,40 €

Ökologie und Umweltbewusstsein

Wie wir unserer Kinder auf die Folgen des Klimawandels vorbereiten

Die Auswirkungen des aktuell stattfindenden Klimawandels auf das Leben und die Gesellschaft werden in den kommenden Jahren und Jahrzehnten enorm sein. Verharren im Nichtstun und darauf zu hoffen, dass wir „irgendwie da durchkommen“ bringt uns an dieser Stelle jedoch nicht weiter.

In diesem Kurs werden Möglichkeiten für uns „normale Menschen“ aufgezeigt, was wir im Alltag für eine nachhaltigere Lebensweise tun können. Es geht um eine aktive Beteiligung, um die klimatischen Folgen zumindest abzumildern und unsere Kinder für die kommenden Herausforderungen im Rahmen des Klimawandels zu sensibilisieren. Zudem sollen Veränderungen als Chance und nicht als Verzichtsnarrativ verstanden werden. Zielgruppe sind Großeltern, Eltern und in der schulischen Bildung tätige Personen. Die Kenntnis der englischen Sprache ist hilfreich, weil einige weiterführende Literatur lediglich auf Englisch verfügbar ist.

MH1.04-001-F Ulrich Sommer

- 📅 15.5.–26.6.25, 12 UE
- 🕒 Do., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 33,00 €, erm: 18,00 €

Frühjahrs- Kräuter- und Baumwanderung entlang der Wuhle

Das frische Grün der Frühlingswiesen lädt zum Sammeln der ersten Wildkräuter (Scharbockskraut, Labkraut, Löwenzahn, Brennnessel) ein. Wir beschäftigen uns mit der entschlackenden und energiespendenden Wirkung der Frühlingkräuter. Auch werden wir die Knospen von Linde, Ahorn und Pappel probieren. Welche Geschmacksnuancen dürfen wir erleben?

Dazu wandern wir vom S-Bahnhof Wuhletal in Richtung S-Bahnhof Köpenick. Der Weg führt an der Wuhle entlang und an weiten Wiesen vorbei. Meist kommen wir bis zur Heerstraße. Dort fahren Busse zurück zum U-Bahnhof Elsterwerdaer Platz oder in die andere Richtung nach Kaulsdorf.

Wer Zeit mitbringt, kann entlang der Wuhle weiter bis nach Köpenick wandern.

Durch die Aktivierung der Sinne lernen Sie die Natur aus einer neuen Perspektive kennen und schätzen. Die einzelnen Kräuter werden nach ihren botanischen Merkmalen bestimmt, um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen zu vermeiden. Botanik, Geschichte, Volksheilkunde, Signatur und die neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen fließen ineinander.

Die Kursleitung erzählt auch gerne etwas über die Mythologie und die alten Märchen rund um die Wildpflanzen. Während einer kleinen Pause wird ein Kräutergetränk angeboten.

Bitte Messer, kleinen Beutel und eventuell Schreibmaterial mitbringen.

Treffpunkt ist am S-/U-Bahnhof Wuhletal (S5/U5), südlicher Ausgang Richtung Dorf Kaulsdorf, direkt an der Unterführung der S-/U-Bahn (nicht zur Altentrepptower Str.)

MH1.04-020-F Sylvia Dix

- 📅 22.3.25, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 17,80 €, erm: 10,40 €

Frühjahrs-Pilzexkursion

Auch im Frühjahr gibt es Pilze und darunter ein paar spezielle Speisepilze!

Wir beschäftigen uns mit Maipilzen, Schlehenrötlingen, Morcheln und deren giftigen Doppelgänger, den Frühjahrs-Lorcheln. Auch der Schwefelporling kann schon erscheinen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte festes Schuhwerk tragen und Korb sowie Messer für die Verkostung in der Mittagspause mitbringen.

MH1.04-035-F Tamara Pilz-Hunter

- 📅 27.4.25, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

MH1.04-036-F Tamara Pilz-Hunter

- 📅 3.5.25, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

Kultivierung von Speise- und Heilpilzen – zu Hause und im Garten

Wir beschäftigen uns mit der Kultivierung verschiedener Speise- und Heilpilze. Es werden Methoden vorgestellt, wie dies zu Hause und im Garten erfolgen kann.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Bitte festes Schuhwerk tragen.

MH1.04-037-F Tamara Pilz-Hunter

- 📅 31.5.25, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.30–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

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.

Im Kaltverfahren werden hochwertige, native Öle zu großartigen Seifen gesiedet. Mit natürlichen ätherischen Düften stimmen wir das Seifenrezept ab. Die Rezepte können persönlichen Bedürfnissen angepasst werden.

Jede/r Teilnehmer/in bekommt 800g Seife mit nach Hause. Das entspricht etwa 10 Stück Seife. Nach frühestens 24 Stunden können die Seifen aus ihrer Form geholt werden. Anschließend müssen sie sechs bis acht Wochen nachreifen, ehe sie verwendet werden dürfen. Doch 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 sowie festes Schuhwerk benötigt. Zudem ist Bekleidung erforderlich, die 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).

MH1.15-021-F Heidi Riebel

- 📅 15.2.25, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-022-F Heidi Riebel

- 📅 18.1.25, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-023-F Heidi Riebel

- 📅 1.3.25, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-023-F Heidi Riebel

- 📅 10.5.25, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-024-F Heidi Riebel

- 📅 14.6.25, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

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



Neue Kurse – jetzt buchen!

**Lernen Sie auch unsere
Online-Angebote kennen.**

www.vhs-marzahn-hellersdorf.de
www.volkshochschule.de