

Koordinierungszentrum Bürgerengagement meets vhs



Fortbildungen
Semester 1/2024

Liebe Bürgerinnen und Bürger im Landkreis Kassel,

das Ehrenamt ist eine der tragenden Säulen unserer sozialen Infrastruktur sowie ein Stützpfeiler unseres demokratischen Zusammenlebens. Ohne ehrenamtliches Engagement würde es viele Angebote in unseren Städten und Gemeinden nicht geben. Der Sportverein, der Musikverein, der Heimat- und Geschichtsverein, um nur einige zu nennen, Sie alle tragen durch ihre ehrenamtliche Arbeit dazu bei, dass wir uns hier zuhause fühlen und unser Zusammenleben vor Ort gut funktioniert.

Auch ein großer Teil unserer Sicherheit und Versorgungsinfrastruktur beruht auf dem Ehrenamt. Zu nennen sind hier die freiwilligen Feuerwehren und die vielen Engagierten bei den Rettungsdiensten. Sie alle tragen einen wichtigen Anteil für unsere Sicherheit und das Gemeinwohl bei.

Das herausragende Engagement im Ehrenamt wird durch den Landkreis Kassel aktiv gefördert: Neben finanziellen Zuwendungen gibt es auch verschiedene Beratungsangebote. Und der Landkreis Kassel bietet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Region Kassel ein kostenfreies Weiterbildungsangebot – eigens konzipiert für ehrenamtlich engagierte Personen. Das Programm umfasst dabei Kurse, die der persönlichen Qualifizierung dienen. So können Teilnehmende zum Beispiel einen Kurs zum richtigen ‚Moderieren und Besprechungen leiten‘, zur Bildgestaltung oder auch Entspannungskurse besuchen.

An dieser Stelle möchte ich meinen ausdrücklichen Dank an alle ehrenamtlich engagierten Menschen im Landkreis Kassel aussprechen. Sie tragen durch Ihre Arbeit wesentlich dazu bei, dass es sich bei uns in Hessens Norden gut leben lässt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern des Kursangebots und viel Freude beim Besuchen der Kurse. Bleiben Sie weiter engagiert!



A handwritten signature in blue ink that reads "Andreas Siebert".

Ihr Andreas Siebert
Landrat des Landkreises Kassel



Ansprechpartnerin

Sie möchten sich anmelden oder haben Fragen, Anregungen oder Wünsche zu den Kursangeboten der vhs für Engagierte aus dem Landkreis?

Melden Sie sich gerne bei mir, ich freue mich auf Ihre Nachricht!

Theresa Deigmann, Servicezentrum Regionalentwicklung

Telefon: 0561 1003-2403, Mail: buergerengagement@landkreiskassel.de



Das Hessische Ziegeleimuseum Oberkaufungen

Exkursion

Das Ziegeleimuseum Oberkaufungen existiert seit 2006 und widmet sich der Geschichte dieses eindrucksvollen Industriedenkmals. In der Ziegelei Oberkaufungen wurde bereits seit 1870 Tontagebau betrieben. Bis 1956 wurden Dachziegel, bis ins Jahr 1981 Ziegelsteine produziert. Sämtliche Maschinen, die bei der Produktion von Hochlochziegeln gebraucht wurden, sind vor Ort erhalten. Die Teilnehmenden vollziehen auf einem Rundgang über das Gelände alle Produktionsschritte nach, die vom Beladen der Tonloren über das Mischen, Formen und Trocknen des Lehms bis zum Brennen der Ziegel reichen. Weitere Themen sind Energie, Transport, Arbeitssicherheit sowie Vermarktung und Verkauf.

Die Anreise zum Museum erfolgt in Eigenregie, die Straßenbahn-Haltestelle „Kaufungen-Oberkaufungen Bahnhof“ liegt in direkter Nähe des Museumsgebietes.

241-02301 / Dr. Anna Schnädelbach Kaufungen-Oberkaufungen

Hess. Ziegeleimuseum, Niester Str. 24

Sa. 8.6. / 11:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung bis: 30.5.

Das Glasmuseum Immenhausen

Exkursion

Das Glasmuseum in Immenhausen ist eines der wenigen Spezialmuseen für Glas in Deutschland. Es wurde im Jahre 1987 durch die Stadt Immenhausen im umgebauten Generatorgebäude der ehemaligen Glashütte Süßmuth eröffnet und liegt nahe des Bahnhofs. Themen im Museum sind die nordhessisch-südniedersächsischen Glastradition in Mittelalter und früher Neuzeit sowie die Geschichte der Immenhäuser Hütte und ihrer Vorgängerin im Kaufunger Wald von 1809. Zu sehen sind zudem Zeugnisse zur Entwicklung des Gebrauchsglases seit 1890 und zu moderner Studioglaskunst. Das Museum ist barrierefrei.

Die Anreise zum Museum erfolgt in Eigenregie, die Regiotraum-Haltestelle „Bahnhof Immenhausen“ liegt in direkter Nähe des Museumsgebietes.

241-02303 / Dr. Anna Schnädelbach Immenhausen

Glasmuseum, Am Bahnhof 3

Sa. 15.6. / 11:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung bis: 5.6.



Der Garten im Jahreslauf

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize. Im Kurs beobachten wir das Aufblühen des Frühjahrs, freuen uns an der Üppigkeit des Frühsommers und genießen die Fülle des Sommers. Neben Anregungen für die Gestaltung und praktischen Tipps für den Garten bleiben Zeit und Raum für Fragen und für den Austausch über die Garterfahrungen der Teilnehmenden.

**241-21113 / Andrea Kölzer
Kassel**

Wahlebachweg 107, Garten
Do. 18.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine
Anmeldung bis: 10.4.

Wasser ernten

online

Nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klar kommt und wir weniger gießen müssen? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel. Wie das geht, lernen Sie in diesem sechsteiligen Online-Kurs. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat. Der Kurs startet mit einer Live-Videokonferenz zur Einführung und zum Kennenlernen. Unter Nutzung der Lernplattform Moodle wird im Anschluss ein Großteil der Inhalte online in einer neunwöchigen Selbstlernphase mit Lehrvideos, Übungen, Kursunterlagen im PDF-Format und Forendiskussionen vermittelt. So können Sie in Ihrem eigenen Rhythmus lernen und ggf. auch schon erste Ideen im eigenen Garten umsetzen. Ihre Fragen werden im Verlauf des Kurses online beantwortet. Eine Video-Sitzung zum Abschluss des Kurses bietet Gelegenheit für Anregungen, abschließende Fragen und für ein Resümee.

Eine Kooperation mit der Volkshochschule Essen.

**241-21116 / Thomas Oberländer
Online**

ab Mi. 6.3. / 19:00 - 21:00 Uhr
Anmeldung bis: 22.2.



Was hat es mit den 17 Zielen der Nachhaltigkeit auf sich?

Tagesseminar

Bereits 2015 wurden die 17 Nachhaltigkeitsziele von den Vereinten Nationen beschlossen. Dennoch sind sie immer noch weitgehend unbekannt. Was steckt hinter diesen Zielen und was haben sie eigentlich mit unserem Alltag zu tun? Dieser interaktive Workshop regt zum Perspektivwechsel an und möchte Handlungsoptionen aufzeigen.

241-21248 / Maria Kunde

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 16.5. / 15:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung bis: 6.5.

Selbst reparieren

Eine Einführung

In gelöster Runde wird erklärt, worauf man bei Reparaturen in Eigenregie achten muss, welche Dinge gefahrlos erledigt werden können, wo notwendige Ersatzteile zu finden sind und was das alles mit einem ressourcenschonenden Umgang mit unserer Umwelt zu tun hat. Die Teilnehmenden werden ermutigt, die Dinge selber in die Hand zu nehmen!

Die Veranstaltungen bietet zudem eine tolle Möglichkeit, die Arbeit des Reparatier-Cafés kennenzulernen und als Ort eigenen Engagements zu entdecken!

241-21210 / Wolfgang Ehle & Team

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 1.3. / 16:00 - 18:00 Uhr
Anmeldung bis: 22.2.



© Marc Höhmann

Fahrrad - Wartung und Reparatur

Das Fahrrad hat einen zunehmenden Stellenwert in der Alltagsmobilität und in unserer Freizeit- und Urlaubsgestaltung. Oft aber sind die Reifen platt, die Kette quietscht, die Schaltung rattert, das Hinterrad eiert und die Bremse macht auch nicht, was sie soll. All diese kleinen Pannen erschweren das Vorankommen. Doch bei vielen Dingen kann man mit etwas Geschick die Funktion des Rades wieder herstellen oder den Ausfall durch eine vorangehende Sichtkontrolle verhindern. Besonders auf einer Radreise ist das von besonderer Wichtigkeit. Das Fahrrad warten und Schäden erkennen, einfache Reparaturen durchführen (z. B. das Flickensetzen eines platten Reifens, Kette ölen, Bremse nachstellen) und Sichtkontrolle aller Komponenten sowie vieles Weiteres, wird in diesem Workshop am eigenen Rad von einem fachkundigen Dozenten mit langjähriger Erfahrung vermittelt. Bitte eigenes Rad und vorhandenes Werkzeug mitbringen.

241-21245 / Mark Höhmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 15.3. / 15:00 - 18:00 Uhr
Anmeldung bis: 5.3.



Alexander-Technik

Leichtigkeit lernen

Tagesseminar

Oft schenken wir der Art und Weise, wie wir mit uns umgehen, zu wenig Aufmerksamkeit. Die Qualität unseres „Körpergebrauchs“ hat jedoch großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Tiefverwurzelte Gewohnheiten im Umgang mit uns selbst, die nicht unserer bewussten Kontrolle zugänglich sind, führen oft zu Beschwerden, wie zum Beispiel Verspannungen, Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmprobleme und seelischen Disbalancen. Die Alexander-Technik (AT) ermöglicht, unsere Gewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Mehr Bewusstheit, natürliche Aufrichtung, Leichtigkeit in der Bewegung und eine dadurch resultierende Gelassenheit sind spürbare Auswirkungen der AT. Grundlegende Informationen und ausgewählte praktische Übungen führen in die Wirkungsweise dieser Methode ein. Bitte 3-4 Taschenbücher zur Regulierung der Kopflege, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

241-17110 / Ulrich Bitter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22

Sa. 16.3. / 10:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 8.3.



Autogenes Training

Grundkurs

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich fundierte und langjährig erprobte Methode der Selbstentspannung. Bei regelmäßiger Anwendung lernen Sie, sich gezielt zu erholen und zu entspannen, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern und Ihre körperlich-seelische Balance wiederzufinden. Sie werden angeleitet, ausgewählte Übungen selbstständig durchzuführen und erfahren die Grundlagen dieser Methode. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke und ein Kissen mitbringen.

241-18211 / Silke Klauenberg

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24

Mi. 21.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 9 Termine

241-18215 / Silke Klauenberg

Gruppengröße: 7-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 15.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 10 Termine



Progressive Muskelentspannung (PME)

PME ist ein Verfahren der Tiefenmuskelentspannung, in dem durch aktives, systematisches Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen sowie mit der Konzentration auf den Atem ein Zustand tiefer körperlicher und seelischer Entspannung erreicht werden kann, der das Wohlbefinden steigert und Ängste mindert. Sie lernen, dieses Verfahren gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden. Für aktive Menschen empfehlenswert als Alternative zum Autogenen Training.

241-18260 / Alexandra Lienhop

Bitte bringen Sie ein Kissen und eine Decke zum Kurs mit.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Do. 15.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine

241-18261 / Susanne Roth

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Unterlage, Socken und eine Decke mit.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Di. 6.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 5 Termine

Anmeldung bis: 23.1.

241-18265 / Silke Klauenberg

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, einen Kissen und Decke mit.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine



Hatha-Yoga

Grund- und Aufbaukurs

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen und ihre Kenntnisse weiterentwickeln möchten. Da es ein Aufbaukurs ist, ist ein Einstieg leicht möglich. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

241-18521 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine

241-18592 / Denise Möller Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Turnhalle

Di. 13.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 10 Termine



Gesundheit

Zum Weltfrauentag - Hormon Yoga

Zum Weltfrauentag ist dieser Workshop ein besonderes Erlebnis, um sich Zeit für sich selbst zu nehmen und um das weiblich gelesene Geschlecht zu zelebrieren. Erfahren werden Übungen aus dem Hormonyoga nach Dinah Rodrigues. Denn Hormonyoga kann helfen, die hormonelle Lage im Körper auszugleichen, und kann so Beschwerden lindern. Es ist eine Form des Hatha-Yoga ergänzt um Elemente des Kundalini, mit einer bewussten verstärkten Atmung und Atemlenkung.

Es kann dabei unterstützen die Symptome der Wechseljahre und Beschwerden der Menstruation zu verringern.

Mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

241-17145 / Ivonne Pannier

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24

Fr. 8.3. / 10:00 - 12:30 Uhr

Anmeldung bis: 16.2.

Yoga & Tiefenentspannung online

Sie erlernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Sie darin unterstützen, Spannungen und Stress abzubauen. In der Tiefenentspannung finden Sie die Ruhe und die Konzentration, um eine Distanz zum „Lärm“ in Ihren Gedanken zu haben. Damit können Sie besser richtige Entscheidungen für sich im Alltag treffen. Wenn Sie die Augen schließen und in die Tiefenentspannung versinken, können Sie sich von der Gedankenkette lösen.

Der Online-Kurs findet über das Portal Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

241-18702 / Thais Molinè

Online

Do. 15.2. / 19:10 - 20:25 Uhr / 14 Termine



© Claudia Scheffler

Yoga meets Lama

Tagesseminar

Lamas sind sanftmütige, neugierige Tiere, ihre großen dunklen Augen, ihre anmutigen, eleganten Bewegungen lassen schnell Berührungängste verschwinden. Es ist Zeit durchzuatmen, Abstand vom oft stressigen und schnelllebigen Alltag zu gewinnen, um die Natur vor der Haustür genießen zu können. Unsere zwei vierbeinigen Assistenten werden uns durch Wiesen, Felder und Wälder rund um Ahnatal begleiten. Nach ca. 1,5 Stunden erreichen wir einen geschützten Platz und erleben Hatha-Yoga in der Natur.

Geeignet für alle, die sich gern in der Natur bewegen und Freude an neuen Erfahrungen haben. Bei schlechtem Wetter findet das Seminar nicht statt. Sie werden rechtzeitig über den Kursausfall informiert.

Bitte mitbringen: Wasserflasche, festes Schuhwerk und eine Decke als Unterlage.

241-18777 / Claudia Scheffler; Petra Birnkraut

Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Scheffler, Harleshäuser Str. 8

Sa. 4.5. / 15:00 - 18:00 Uhr

Anmeldung bis: 30.4.



Stärkung und Entspannung für den Rücken und innere Ruhe

Tagesseminar

Der moderne Lebenswandel ist für viele Menschen mit Stress und Rückenbeschwerden verbunden. Schon das Gefühl: „Mir ist das zu viel“ reicht dafür aus, um in Stress zu geraten. Yoga kann hilfreich sein. Manche Übungen strengen mehr an, andere wiederum entspannen. Dieser Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung im Hatha Yoga in Kombination mit Atemübungen und Meditation, führen zur Stärkung, Entspannung und somit zur Entlastung von körperlicher und geistiger Anstrengung. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Strümpfe mitbringen.

**241-18650 / Margrit Maxelon-Rother
Kassel**

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Sa. 20.4. / 10:30 - 15:00 Uhr
Anmeldung bis: 12.4.

Stretching meets Faszie - erfrischt ins Wochenende

online

Dehnungen/Stretching hält Gewebe, Muskeln, Geist beweglich, jung und gesund. Faszien-Training hilft Alltags-Muster ablegen – so vermittelt die Stunde Frische, Regeneration, verbesserte Durchblutung, und schafft Abstand zu den Alltags-Themen.

Gedehnt wird mit unterschiedlichen Konzepten. Den Abschluss macht eine kleine meditative Ruhephase.

Sie brauchen einen ruhigen Platz zum Üben mit Matte oder Teppich, bequeme Kleidung – eine Decke, einige Kissen, einen Igel- oder Faszienball für kleine Massagen. Der Kurs findet live über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**241-19349 / Brigitte Walter
Online**

Do. 15.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 16 Termine



Gesund und lecker - Wildkräuter auf den Tisch

Tagesseminar

Viele Wildpflanzen sind essbar und enthalten meist mehr Vitalstoffe als angebautes Obst und Gemüse. Trotzdem schenken wir diesen Pflanzen meist keine Beachtung oder bekämpfen sie als störende „Unkräuter“. Auf einer Exkursion lernen Sie viele von ihnen an ihren natürlichen Standorten kennen, sammeln sie in Körben und bereiten anschließend aus ihnen ein gesundes und leckeres Kräutermenü zu. Bitte Gartenhandschuhe und eine Schere mitbringen.

241-20301 / Tanja Tempel

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche,
Zum Steinborn 1
Sa. 20.4. / 10:00 - 15:00 Uhr
+ Lebensmittelumlage und Skript 7 Euro (vor Ort zu zahlen)
Anmeldung bis: 6.4.

241-20302 / Tanja Tempel

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche,
Zum Steinborn 1
Sa. 25.5. / 10:00 - 15:00 Uhr
+ Lebensmittelumlage und Skript 7 Euro (vor Ort zu zahlen)
Anmeldung bis: 11.5.

Resilienz

Wie Sie Ihre psychische und mentale Widerstandskraft in Zeiten besonderer Herausforderungen entdecken und stärken können

Tagesseminar

Unter Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingt, schwierige Lebenssituationen, Lebenskrisen, Umbruchsituationen, Verluste und Rückschläge in Beruf und Privatleben zu überwinden und Veränderungen annehmen zu können. Diese Fähigkeit ermöglicht es, gestärkt aus Krisen hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern. Wichtig ist, hierbei zu wissen, dass Resilienz gelernt und damit die Führung für das eigene Leben selbst in die Hand genommen werden kann. Dieses Seminar beleuchtet, wie Grundlagen von Resilienz entdeckt und vertieft werden können.

Das Seminar wird geleitet von Prof. Dr. Gabriele Hoppe, Professorin an der Internationalen Berufsakademie.

241-11046 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.12
So. 3.3. / 10:30 - 17:00 Uhr
Anmeldung bis: 21.2.



Gesunde Stressbewältigung

Entspannter durchs Leben

Wochenendseminar

Bleiben Sie entspannt in Prüfungen und Prüfungsvorbereitungen, im Familienleben, im Berufsalltag und in der Freizeit. Sie lernen in diesem Workshop auf Ihre eigenen Frühwarnzeichen für Stress zu achten und bekommen Entspannungstechniken (z.B. Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und Affirmationen) beigebracht, die sie in jeder Lebenslage anwenden können. Durch Gruppenarbeit, praktische Übungen und Erfahrungsaustausch wird das Wissen über Gesundheit, Entspannung und Stress erweitert.

**241-11048 / Helen Chamilew
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 25.5. / 9:00 - 16:00 Uhr
So. 26.5. / 9:00 - 14:00 Uhr
Anmeldung bis: 15.5.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

online

Kommunikation erfolgreicher gestalten nach der Methode von Dr. Marshall B. Rosenberg

Kommunikation zwischen Personen hat eine zentrale Bedeutung für das Gelingen von privaten und beruflichen Beziehungen. Diese Prozesse erfolgreich zu gestalten, kann - glücklicherweise - geübt und gelernt werden. Zum Beispiel mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GfK), die sowohl eine Technik als auch eine einfühlsame innere Haltung für mich und für das Gegenüber darstellt. Damit mehr Achtsamkeit und Wertschätzung gelebt werden kann.

In diesem Online-Kurs wird Ihnen diese Methode in vier Schritten interaktiv und praxisorientiert vorgestellt und vertraut gemacht. Zunächst widmen wir uns den vier zentralen Schlüsselentscheidungen (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte). Dann tauchen wir ein in die Kraft der Empathie für uns selbst und für unser Gegenüber. Im letzten Teil geht es dann um das konstruktive Gestalten des Mit-Sich-Selbst-Seins und des Miteinanders.

Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die - auch im Sinne der Stärkung von „future skills“ - ihre sozialen und kommunikativen Kompetenzen ausbauen und Konflikte konstruktiver lösen wollen, und die sich (mehr) wertschätzende Verbindung zu sich und ihrem Gegenüber wünschen.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**241-11050 / Anja Deistler
Online**

Mi. 8.5. / 17:30 - 20:30 Uhr / 4 Termine
Anmeldung bis: 1.5.



Arbeit und Beruf

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Nach der Methode von Dr. Marshall B. Rosenberg

Wochenendseminar

Wenn man mit jemandem Schwierigkeiten hat, ist die Versuchung groß, die Schuld beim anderen zu suchen; dies geht oft auf Kosten der Beziehung. Zufriedenstellender gelingt ein Kontakt, wenn man gelernt hat, sich aufrichtig und ohne Vorwurf mitzuteilen und versucht, die andere Person zu verstehen, auch wenn man selbst anderer Meinung ist.

In diesem Einführungsseminar bekommen Sie wichtige Informationen und hilfreiches Werkzeug an die Hand, das Ihnen helfen kann, einen neuen Blick für sich und andere zu bekommen. Mit diesem veränderten Blick gelingt es leichter, mit sich selbst tiefer in Verbindung zu kommen und auf Augenhöhe zu kommunizieren. Die Methode wird lebensnah und mit großem, individuellem Selbsterfahrungsanteil ausprobiert. Mehr Infos unter: www.achtsame-sprache.de

241-11052 / Barbara Köhler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 16.2. / 19:00 - 21:00 Uhr
Sa. 17.2. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 18.2. / 10:00 - 15:00 Uhr
Anmeldung bis: 7.2.

Konfliktkompetenz

Emotionale und inhaltliche Navigationshilfen für konfliktgeladene Gespräche in Beruf und Privatleben

Wochenendseminar

Konflikte in Alltag und Beruf können unterschiedlich belastend sein. Oft sind wir hinterher unzufrieden mit der Form des Konfliktausdrucks oder fühlen uns unverstanden mit unserem Anliegen.

Ob es das Streitgespräch mit einem heranwachsenden Teenager, ein Beziehungsstreit oder eine Auseinandersetzung im Kollegium ist - gemeinsam ist diesen Situationen, dass sie eskalieren können, wir uns zeitweise überfordert oder verletzt fühlen und der Inhalt der Auseinandersetzung unter mangelhafter Konfliktnavigation leidet. Mit strukturellen Navigationshilfen, Ressourcen zur Selbstregulierung und einem Emotions-Scanning bekommen Sie alltagsbewährte Methoden für die Konfliktbewältigung. Zusätzlich verhilft Fachwissen zu neurophysiologischen Abläufen unter Konfliktstress zu mehr Orientierung und Verständnis. Wir unterscheiden im Kurs zwischen Konflikten im Arbeitskontext und im privaten Alltag. Dabei bekommen Sie Aufgaben zur Selbstreflektion, Entspannungsübungen sowie praktische Übungen zu Konfliktnavigation und Kommunikation.

241-11060 / Birgitt R. Repke Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 15.3. / 17:30 - 20:00 Uhr
Sa. 16.3. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 17.3. / 10:00 - 16:00 Uhr
Anmeldung bis: 6.3.
+ Material 4 Euro (vor Ort zu zahlen)



Die Konfliktspirale durchbrechen

Wochenendseminar

Entdecken Sie neue Wege, um Konflikte effektiv zu bewältigen und durchbrechen Sie die Konfliktspirale! In diesem Wochenendseminar werden praxisnahe Strategien und bewährte Techniken erarbeitet, um in Konflikten konstruktiv zu lösen. Dabei wird geklärt, was genau überhaupt ein Konflikt ist und warum uns Konflikte belasten. In Gesprächsrunden und mit Übungen zur Selbstreflexion erlernen Sie Kommunikationsfähigkeiten, Konfliktmanagement-Tools und den Umgang mit emotionalen Spannungen. Dabei wird auch das Phänomen Mobbing in den Blick genommen und diskutiert, inwiefern die Kommunikation auf Social Media Nährboden für Missverständnisse und Konflikte bietet.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und gegebenenfalls Ihr Smartphone mit!

241-11062 / Alexandra Unruhe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 26.4. / 16:00 - 20:00 Uhr
Sa. 27.4. / 9:30 - 16:00 Uhr
Anmeldung bis: 17.4.

Von der Berufstätigkeit in den Ruhestand

Der Übergang von der Berufstätigkeit in den Ruhestand kennzeichnet den Abschied einer großen Lebensphase. Der Berufsalltag wird meistens durch Notwendigkeiten von außen bestimmt und die meisten Menschen blicken mit Freude auf Ihren wohlverdienten Ruhestand. Doch wenn die gewohnten Tagesrhythmen und Sozialkontakte wegfallen, kann schnell auch ein Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit eintreten. Unter methodischer Anleitung begeben Sie sich in diesem Seminar auf die Suche nach individuellen Lebensthemen. Welche Bereiche werden als erfüllt erlebt, was ist noch offen oder unerledigt? Das Ziel dieser gemeinsamen Arbeit ist es, einerseits die neuen Freiräume genießen zu lernen und andererseits Betätigungsfelder zu finden, die im Einklang mit Ihrer persönlichen Biografie stehen.

241-11093 / Peter Färber Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 22.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 5 Termine
Anmeldung bis: 14.2.



Kommunikations- und Kooperationskompetenz im Umgang mit Vielfalt und Unterschied

Tagesseminar

Inhalt

- Erkennen von Stolpersteinen der Kommunikation und Kooperation im interkulturellen Kontext
- Konstruktive Konfliktlösung im Kontext von kultureller bzw. ethnischer Vielfalt und Unterschiedlichkeit nach dem Waik®-Ansatz (Drei-Schritte-Modell)
- Übungen anhand von Beispielen aus dem Tätigkeitsfeldern der Teilnehmenden
- Strategien zum präventiven Umgang mit Konfliktsituationen und interkulturellen Missverständnissen

**241-11270 / Dr. Mohammad Heidari
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 8.3. / 9:00 - 16:30 Uhr

Sicher, lebendig und überzeugend in der freien Rede

In diesem lernpsychologisch aufgebauten Praxis-Seminar lernen Sie, Ihr Auftreten und Ihren Ausdruck sicherer und lebendiger zu gestalten und das eigene Redeanliegen überzeugend zu vermitteln.

Inhalte:

- Selbsterfahrung in der freien Rede
- Körpersprache, Gestik, Mimik
- Umgang mit Lampenfieber
- Atemtechnik, mentales Training und Entspannung
- Grundlagen der Stimmführung und Sprechtechnik
- Logischer und psychologischer Aufbau einer Rede

Sie erhalten viele Rückmeldungen zur Frage: „Wie wirke ich auf andere?“

**241-11274 / Uwe Schröder
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 2.3. und So. 3.3. / 9:00 - 16:00 Uhr
Anmeldung bis: 20.2.

**241-11275 / Uwe Schröder
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 15.6. und So. 16.6. / 9:00 - 16:00 Uhr
Anmeldung bis: 4.6.



Moderieren - Besprechungen leiten

Tagesseminar

„Schön, dass wir mal darüber geredet haben...“
Dieses Fazit steht leider oft am Ende einer Besprechung - doch es geht auch anders! Wer professionell moderiert, verfügt über das Handwerkszeug, dass am Ende ein gemeinsames und klares Ergebnis aller Gesprächsteilnehmenden steht und dieses in Handlung umgesetzt werden kann.

Wir werden Ihnen eine exemplarische Situation vorstellen und laden Sie ein,

- die Rolle, Aufgaben und die Haltung der moderierenden Person kennenzulernen,
- die verschiedenen Phasen der Moderation zu beleuchten,
- die Bedeutung der Visualisierung im Gesprächsprozess zu erkennen,
- die Übertragbarkeit auf Moderationssituationen in Ihrem Kontext zu bearbeiten.

241-11285 / Elfriede Schäch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 23.4. / 10:00 - 15:00 Uhr

Anmeldung bis: 9.4.

Moderieren - Besprechungen leiten - Aufbaukurs

Tagesseminar

Sie möchten Ihre Rolle und Vorgehensweise als moderierende Person reflektieren und Ihre Kompetenz in der Leitung von Besprechungen stärken?

Sie sind eingeladen:

- Grundtechniken der Moderation aufzufrischen
- Vergangene Moderationsprozesse zu reflektieren
- Künftige Moderationsvorhaben zu planen

Voraussetzung: Erfahrung in der Moderation von Gruppen

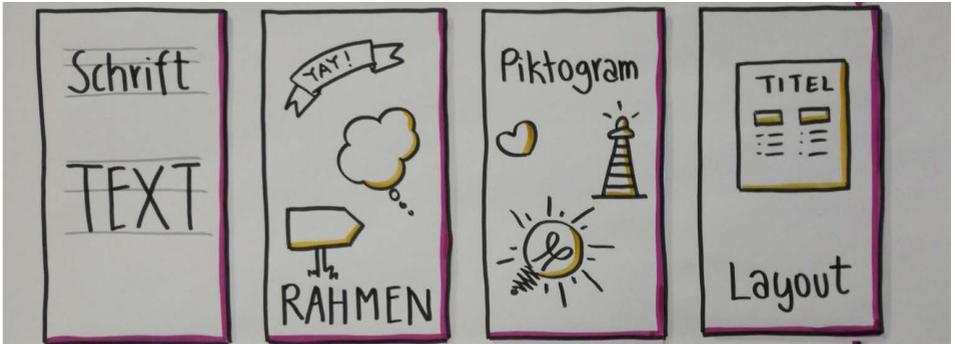
241-11286 / Elfriede Schäch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 2.7. und Di. 9.7. / 16:00 - 18:15 Uhr

Anmeldung bis: 18.6.



Buchführung

Grundkurs

An einfachen Beispielen mit vertiefenden Übungen wird Ihnen ein Einblick in die praktische Buchführung vermittelt.

Inhalte:

- Gesetzliche Grundlage
- Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Bilanz, Gewinn und Verlust

Empfohlenes Lehrbuch:

Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1.

Unsere aufeinander aufbauenden Buchführungskurse wenden sich an kaufmännisch tätige Selbständige sowie an Personen, die in der Buchhaltung tätig werden wollen.

Gefördert im Rahmen des Hessischen Qualifizierungsprogramms für Ehrenamtliche 2023

241-11330 / Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103

Mi. 14.2. / Mi. und Do. jew. 18:00 - 21:15 Uhr

7 Termine

Anmeldung bis: 6.2.

+ Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)

Visualisieren - Flipcharts gestalten

Ideen präsentieren - Ergebnisse dokumentieren

Tagesseminar

Flipcharts sind nahezu überall vorhanden, schnell und einfach nutzbar. Mit dem richtigen Handwerkszeug und etwas Übung können Sie damit Ihr Publikum begeistern. Visualisierung schafft Aufmerksamkeit und bleibt im Gedächtnis. Es erleichtert das Verständnis, unterstützt die Aufnahmebereitschaft und erhöht die Überzeugungskraft. In diesem Workshop lernen Sie, Flipcharts kreativ und attraktiv zu gestalten. Trainiert wird der Umgang mit Stiften und Farben, sowie das Einsetzen von Symbolen und Sketches zur Verdeutlichung Ihrer Botschaften. Mit Hilfe von Rahmen, Banner und Schatten werden Inhalte verdeutlicht. Zusätzlich üben wir gut lesbare Schriftarten. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die vor Gruppen stehen, moderieren, coachen oder einfach Interesse an Visualisierung haben.

241-11342 / Inka Lippert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 5.3. / 10:00 - 15:45 Uhr

Anmeldung bis: 27.2.



Sketchnotes - Visuelle Notizen

Tagesseminar

Sketchnotes sind geschriebene und gezeichnete Notizen. Sie können sie für Protokolle, jegliche Mitschriften, Reisetagebücher, die Strukturierung von Lerninhalten und viele andere Arten von Aufzeichnungen nutzen.

Unser Gehirn denkt in Bildern! - Die Verknüpfung von Text, Symbolen, Bildern und Strukturelementen macht Inhalt einfacher verständlich, einprägsamer und ansprechender!

Visuelle Notizen sind nicht nur effektiv, sondern machen Spaß, fördern die Kreativität und helfen, Inhalte besser zu verstehen. Wissen lässt sich dadurch leichter wieder abrufbar machen.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Sketchnotes einsetzen und gestalten können. Der Workshop ist eine Mischung aus Impulsen und vielen praktischen Übungen. Sketchnotes sind keine Kunst, sondern ein Handwerk, das sich leicht erlernen lässt.

Der Workshop richtet sich an alle, die Mitschriften machen, an Meetings teilnehmen, Lerninhalte besser strukturieren wollen oder einfach ihre eigenen Notizen visualisieren möchten.

241-11343 / Inka Lippert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 19.6. / 10:00 - 15:45 Uhr
Anmeldung bis: 11.6.

Wie komme ich in die Medien?

online

Öffentlichkeitsarbeit für Ehrenamtliche und gemeinnützige Organisationen

Vortrag

Öffentlichkeitsarbeit gewinnt auch für Vereine, Initiativen und gemeinnützige Organisationen immer mehr an Bedeutung, um auf sich und ihr Engagement aufmerksam zu machen. In einem einführenden Onlinevortrag geben wir einen Überblick zur Öffentlichkeitsarbeit und klären unter anderem, folgende Fragen:

- Wie erreiche ich meine Zielgruppe?
- Wie werde ich in der Öffentlichkeit stärker wahrgenommen?
- Welche Medien eignen sich für meine Botschaft?
- Wie schaffe ich Kontakte zu Presse und anderen Medien?

Der Onlinevortrag findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

Gefördert im Rahmen des Hessischen Qualifizierungsprogramms für Ehrenamtliche 2024.

241-11365 / Christine Lang-Blieffert Online

Di. 27.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 21.2.



Einführung in Windows 10/11 mit dem eigenen Notebook

Sie haben ein Notebook, aber es gelingt Ihnen nicht so richtig, sich damit und mit Ihrer Windows-Version vertraut zu machen? In diesem Kurs können Sie sich unter Anleitung mit dem eigenen Notebook vertraut machen.

Inhalte:

- Das eigene Notebook kennenlernen
- Mit Windows beginnen
- Fachbegriffe wie Betriebssysteme, Programme, Software, Anwendungen und Apps
- Kacheloberfläche und Desktop unterscheiden
- Windows Live-ID - Bedeutung und Nutzen

Ein Notebook mit installiertem Windows 10 oder Windows 11 muss mitgebracht werden!

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

241-12100 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 15.5. / 18:15 - 21:30 Uhr / 4 Termine

Anmeldung bis: 6.5.

PowerPoint - Professionelle Präsentationen gestalten

Tagesseminar

Sie wollen Ihre Präsentationen individuell und lebendig gestalten, sowie die wichtigen Inhalte besonders hervorheben, damit die Informationen beim Publikum hängen bleiben? Mit einer eigenen, individuellen Vorlage und dem dezenten Einsatz dynamischer und grafischer Highlights hinterlassen Sie einen professionellen und souveränen Eindruck.

Erweitern und vertiefen Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse in der Anwendung von Microsoft PowerPoint und nehmen Sie Tipps und Tricks für den professionellen Umgang in Beruf und Alltag mit.

Inhalte:

- Hintergrund und Logo definieren
- verschiedene Vorlagen für verschiedene Zwecke
- Animationen sinnvoll einsetzen
- Objekte automatisch, halbautomatisch oder manuell animieren
- Folienübergänge stilvoll festlegen

Erste Vorkenntnisse im Umgang mit PowerPoint sind empfehlenswert.

241-12255 / Peter Brockmann

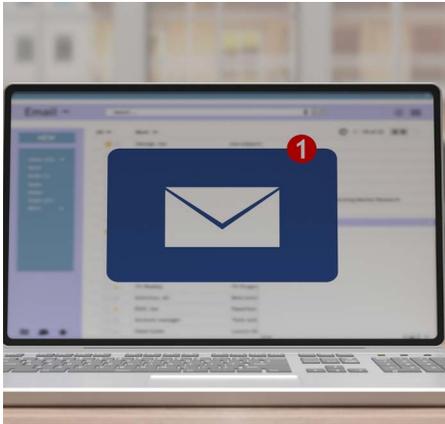
Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 2.3. / 10:00 - 13:15 Uhr

Anmeldung bis: 21.2.



Outlook - E-Mailorganisation

Tagesseminar

Gerade im beruflichen Kontext empfiehlt es sich, eine geeignete Organisationsstruktur anzulegen, um der Flut von E-Mails Herr werden zu können. In Outlook haben Sie die Möglichkeit, Unterordner in Posteingang und -ausgang zu nutzen. Nützlich ist auch der Einsatz virtueller Suchordner, um unterschiedlich kategorisierte Mails leichter zu finden. In diesem Seminar können Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie erhalten Tipps und Tricks für den professionellen Umgang in Beruf und Alltag. Grundlegende Vorkenntnisse im Umgang mit Outlook sind empfehlenswert.

241-12263 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Di. 21.5. / 18:15 - 19:45 Uhr

Anmeldung bis: 11.5.

Komoot - Routenplanung und Navigation für Outdooraktivitäten

Mit 20 Millionen registrierten Nutzern ist Komoot Europas größte Plattform für Outdoor-Aktivitäten. Als Routenplaner, Navigations-App, Tourenverzeichnis und soziales Netzwerk ist es bei Wanderern und Radfahrern sehr beliebt. In diesem Kurs befassen wir uns mit der Einführung in die digitale Routenplanung, den Grundlagen der individuellen Planung, Streckenanpassung, Höhenprofile, kleinen Tipps und Tricks sowie Nutzung und Bearbeitung vorgefertigter Touren. Dabei wird sowohl die Planung am PC als auch die Handhabung der App behandelt. Im Kurs wird mit der kostenlosen Basis-Version von Komoot gearbeitet. Ein bereits vorhandener Account oder Registrierung im Vorfeld ist wünschenswert.

241-12330 / Mark Höhmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Di. 20.2. und Di. 27.2. / 19:00 - 20:30 Uhr

Anmeldung bis: 10.2.

241-12331 / Mark Höhmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Di. 12.3. und Di. 19.3. / 19:00 - 20:30 Uhr

Anmeldung bis: 2.3.



Arbeit und Beruf

Webseiten mit Wordpress erstellen - Grundkurs online

Dieser WordPress-Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, Einsteigern dabei zu helfen, ihre eigene professionelle Website in WordPress zu erstellen. Er richtet sich somit an alle, die noch am Anfang stehen und ihre erste Website in WordPress gestalten möchten. In diesem Grundkurs wird unter Anleitung eine Beispiel-WordPress-Website erstellt, um Ihnen die Funktionen und Vorgehensweisen für die Erstellung einer individuellen und professionellen Website näherzubringen.

Inhalte:

- WordPress Funktionen.
- Erstellung und Optimierung einer WordPress-Webseite.
- Cookie Consent Tools (DSGVO konform).
- Und vieles mehr.

Gute Kenntnisse bei der Arbeit am Rechner werden vorausgesetzt. Die Teilnahme ist ohne eigene Website oder Installation spezieller Software auf Ihrem persönlichen Computer möglich. Der Dozent stellt Ihnen für die Veranstaltung eine Übungs-Website kostenfrei zur Verfügung. Sie werden praktisch an Ihrer eigenen Übungs-Website arbeiten. Empfehlenswert ist ein größerer Bildschirm oder zwei Bildschirme/Geräte.

Der Onlinekurs findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

241-12610 / Fabian Reyer

Online

Mi. 6.3. / 16:00 - 17:30 Uhr / 8 Termine

Mi. und Do. jeweils 16:00 - 17:30 Uhr

Anmeldung bis: 26.2.

Webseiten mit Wordpress erstellen - Aufbaukurs online

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits den Grundkurs absolviert haben und nun ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten. Das Ziel dieses Kurses ist es, eine WordPress-Website von Grund auf zu erstellen, die Ihren eigenen kreativen Vorstellungen entspricht. Während des Kurses werden die Teilnehmenden aktiv an der Erstellung ihrer eigenen WordPress-Website arbeiten. Der Dozent wird als Ansprechpartner für Fragen und Unterstützung zur Verfügung stehen, doch wird angestrebt, dass die Teilnehmenden eigenständig und kreativ ihre Vision umsetzen.

Inhalte:

- Vertiefung der WordPress -und Page-Builder Funktionen.
- Erweiterung der WordPress -und Page-Builder Kenntnisse.
- Vollständige Erstellung der eigenen und individuellen WordPress-Webseite.
- Und vieles mehr.

Erfolgreiche Teilnahme am ersten Modul wird vorausgesetzt. Quereinstieg ist nur nach Rücksprache mit dem Dozenten möglich.

Die Teilnahme ist ohne eigene Website oder Installation spezieller Software auf Ihrem persönlichen Computer möglich. Der Dozent stellt Ihnen für die Veranstaltung eine Übungs-Website kostenfrei zur Verfügung. Empfehlenswert ist ein größerer Bildschirm oder zwei Bildschirme/Geräte.

Der Onlinekurs findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

241-12612 / Fabian Reyer

Online

Do. 18.4. / 11:30 - 13:45 Uhr / 4 Termine

Anmeldung bis: 8.4.



KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

online

Tagesseminar

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von Künstlicher Intelligenz (KI) für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen. In diesem Kurs werden folgende Aspekte thematisiert:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von Texten mit Hilfe von KI
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- mit KI Musik komponieren
- KI in Ausbildung und Weiterbildung
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI

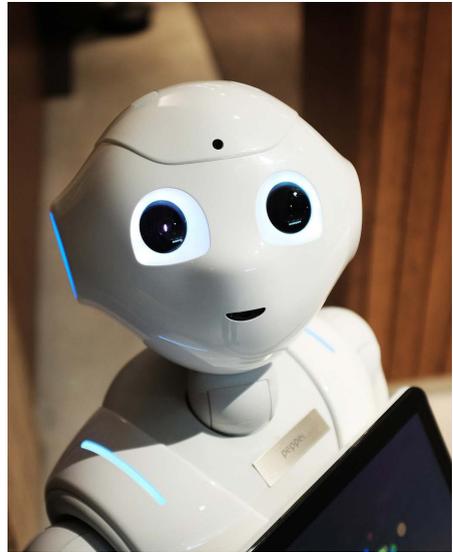
Das Onlineseminar findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

241-12812 / Hartmut Nehme

Online

Di. 23.4. / 18:30 - 21:00 Uhr

Anmeldung bis: 16.4.



Anmeldung Koordinierungszentrum Bürgerengagement meets vhs

Name	
Adresse	
Geburtsjahr	
Geschlecht	<input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> d
Telefon*	
E-Mail*	

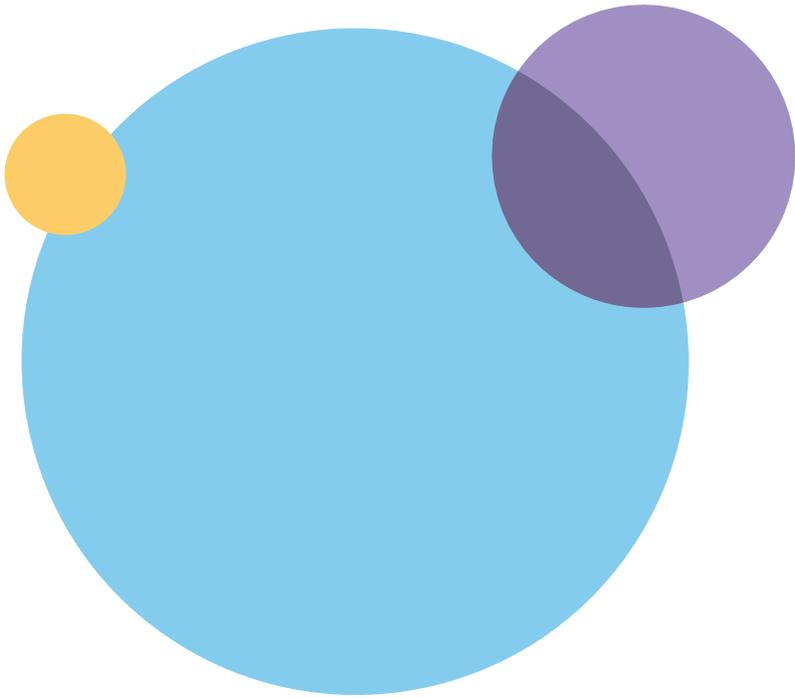
*Bitte geben Sie die Telefonnummer/die E-Mail Adresse an, bei der jederzeit sichergestellt ist, dass Sie auch kurzfristig von der vhs über evtl. Terminänderungen/-ausfällen informiert werden können.

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Kursnummer Kurstitel

Datum, Unterschrift (Teilnehmer*in)
(es gelten die Teilnahmebedingungen der vhs Region Kassel)

Datum, Unterschrift (Koordinierungszentrum Bürgerengagement)
(Kostenübernahme wird bestätigt)



Impressum



Servicezentrum
Regionalentwicklung und vhs
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel

Bildnachweis

Die verwendeten Bilder stammen aus dem Archiv der vhs und von den Websites
pixabay.com, iStockphoto.com, stock.adobe.com