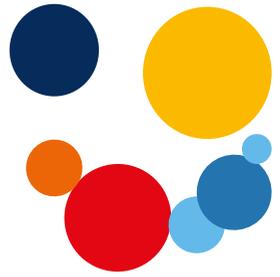


# vhs Dietzenbach

## *Infobrief August 2024*



## **Das Herbstprogramm ist da!**

*Wir stellen uns vor: Englisch bei Maryam Nemati*

*Kunst und Kreativität*

*Rhetorik und Selbstfindung*

## Liebe Freundinnen und Freunde der vhs,

es ist wieder soweit, am 2. September beginnt unser Herbstsemester. Die vhs Dietzenbach bietet erneut ein großes Angebot an spannenden Kursen und Seminaren.

In diesem Infobrief stellen wir Ihnen unsere neue Kursleitung Frau Maryam Nemati vor, die bei uns Englisch unterrichtet. Sie erzählt, wie es ihr im Iran unter schwierigen Bedingungen gelang, sich die englische Sprache zu erschließen und wie sie sich so mehr Bildung und Unabhängigkeit sichern konnte.

In unserem Kursprogramm gibt es viel Neues zu entdecken. Tom Kleinrensing bietet erstmals Rhetorikkurse an, mit der Künstlerin Karin Zaiser malen Sie mit Asche und Bitumen. Eltern können sich bei kostenlosen Online-Vorträgen darüber informieren, wie ein guter Medienumgang von Kindern aussehen sollte.

Empfehlen möchten wir Ihnen auch unseren Bildungsurlaub Wissensrouten, der in den Herbstferien erneut an der vhs stattfindet und der für Sie kostenlos ist.

Anmelden können Sie sich über unsere Homepage ([www.vhs-dietzenbach.de](http://www.vhs-dietzenbach.de)), telefonisch oder über die [Direktlinks](#) in diesem Infobrief.

## Ihr Team der vhs Dietzenbach



## Naturseife selbst sieden

Sie lernen das Rühren von Pflanzenseifen in der eigenen Küche. Die Seife wird im sogenannten Kaltverfahren gesiedet. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu.

Wir sieden eine große Seifenmasse, aus der jede/r Teilnehmer/in ca. 500 g erhält. Durch die Zugabe von gemahlenen Kräutern und ätherischen Ölen entsteht eine verführerisch duftende und pflegende Seife.

Anmeldung: Di F 310, Jannine Wistoff

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 10:00-15:00 Uhr, 07.09.2024

19,00, ermäßigt: 15,00, 19,00 Kleinstgruppenzuschlag zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin



# Kunst und Kreativität

## Kreatives Zeichnen

Kleinstgruppe. Entdecken Sie in diesem Basiskurs ganz entspannt die eigene Kreativität und den Spaß am Zeichnen. Ich zeige Ihnen, wie man räumlich zeichnet, wie Gesichter und Hände gelingen und man mit Schattierungen Objekten Tiefe verleiht. Mit etwas Übung und dem richtigen „Blick“ gelingen bald auch komplexere Motive. Bitte mitbringen: Skizzenblock und/oder Zeichenkarton in A4/A3. Bleistifte in unterschiedlichen Härtegraden (H, HB, 2B, 4B), Lineal.

Anmeldung: Di F 126, Alexander Kuhn

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus  
Di, 18:00-19:55 Uhr, ab 03.09.2024

52,00, ermäßigt: 42,00, zzgl. 50,00 Kleinstgruppenschlag, 7 Termine

Di F 126B, Alexander Kuhn

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus  
OG Di, 18:00-19:55 Uhr, ab 29.10.2024

30,00, ermäßigt: 24,00, zzgl. Kleinstgruppenschlag € 28,00



## Farbe, Strukturen und Oberflächen

### Asche und Bitumen - experimentelles Malen mit Acrylfarben

Mutig experimentieren wir mit verschiedenen Materialien und Techniken. Manchmal werden Strukturen entstehen und manchmal werden sie bewusst vermieden. Alle Wege stehen offen. Schichten, spachteln, schütten, fließen lassen - alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen, Strukturen, Texturen sowie mit verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Herzlich willkommen sind Anfänger und Geübte. All diejenigen, die Freude am Experimentieren haben und offen sind für neue Wege. Veranstaltungsort: Bildungshaus, Rodgaustr. 9, 1. OG, Raum 1.07, Dietzenbach.

Anmeldung: Di F 123, Karin Zaiser

Sa, 10:00-17:30 Uhr, ab 12.10.2024

27,00, ermäßigt: 22,00, 26,00 Kleinstgruppenschlag, ein Termin



# IT-Kurse

## Online-Vortrag für Eltern

### **Guter Umgang mit Medien von klein auf - *kostenfrei***

Medienpädagogisches Online-Seminar. Kinder wachsen heute in einer von digitalen Medien bestimmten Welt auf. Informationen aus aller Welt sind ganz nah, Freund/innen und Verwandte immer erreichbar. Gleichzeitig drohen die virtuellen Bildwelten übermächtig zu werden. Wie können Kinder verantwortungsvoll mit den aktuellen Medien vertraut gemacht werden? Das Seminar gibt einen Überblick über die Mediengewohnheiten von Kindern und Jugendlichen.

Vorgestellt werden die Ansätze der Medienkompetenztheorie sowie der aktiven Medienpädagogik. Durch eigenes, reflektiertes Medienhandeln wird gelernt, Technik selbstbestimmt und bereichernd zu nutzen. Dabei ist die Begleitung durch medienkompetente Eltern entscheidend. Es besteht Gelegenheit zu Fragen und Diskussionen.

Dr. Marc Urlen forschte zum Thema Medienpädagogik am Deutschen Jugendinstitut und lehrte Medienwissenschaften an der TH Rosenheim.

Nach der kostenlosen Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink zum Vortrag über Zoom.

Anmeldung: Di R 219, Marc Urlen, online, Fr, 18:00-20:00 Uhr, 20.09.2024

Anmeldung: Di R 220, Marc Urlen, online Sa, 18:00-20:00 Uhr, 26.10.2024  
*Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich*



### **Word für Einsteiger/innen**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Word kennen: Aufbau der Arbeitsoberfläche, Texte bearbeiten und speichern, Dokumente gestalten, einfache Tabellen erstellen, Dokumente drucken, Vorlagen verwenden, Hilfefunktion nutzen und vieles mehr.

Anmeldung: Di R 212, Ralph Robert Beier  
Dietzenbach, Rathaus, Raum 346

*Mo, 09:00-11:15 Uhr, ab 30.09.2024*

26,00, ermäßigt: 21,00, 25,00 Kleingruppenzuschlag, drei Termine



### **Excel für Einsteiger/innen**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Excel kennen. Sie starten mit dem Aufbau der Arbeitsoberfläche, lernen rechnen mit Excel, Tabellenstrukturen erstellen, Arbeitsmappen effektiv nutzen, Verknüpfen von Ergebnissen, Vorlagen erstellen, mit ersten Formeln arbeiten, Hilfefunktion nutzen und vieles mehr.

Anmeldung: Di R 215, Ralph Robert Beier  
Dietzenbach, Rathaus, Raum 346

*Mo, 11:15-13:30 Uhr, ab 30.09.2024*

26,00, ermäßigt: 21,00, 25,00 Kleingruppenzuschlag, drei Termine



# Wissensroute Nachhaltigkeit

*Nachhaltig handeln in der Region - Medienkompetenz anhand individueller und regionaler Nachhaltigkeitsprojekte erweitern*

Dieser Bildungsurlaub diskutiert Fragen der Nachhaltigkeit, vermittelt Medienkompetenz und zeigt Wege auf, wichtige Themen medial aufzubereiten.

Nachhaltigkeit ist ein Schlüsselbegriff unserer Zeit – doch wie lassen sich nachhaltige Konzepte praktisch umsetzen? In diesem Bildungsurlaub erschließen wir uns das Thema auf ganz unterschiedlichen Ebenen: Umweltschutz, Ernährung, Ökonomie, Gesellschaft und Politik. Wir unternehmen Exkursionen, die Referierenden beleuchten Theorie und Praxis. So vermitteln wir eine übergreifende Perspektive und skizzieren Handlungsansätze.



Die Medienpädagogin Anja Wolff-Abel hat bereits unsere Wissensrouten-Projekte in Langen und Rödermark begleitet und führt die Teilnehmenden dieses Bildungsurlaubes durch eine spannende Woche.

„Unterwegs auf digitalen Wissensrouten“ ist ein Projekt der vhs Kreis Offenbach. Die Wissensrouten werden gefördert durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspaktes des Landes Hessen.

[Anmeldung über die \(vhs Kreis Offenbach\)](#)

Kursort: vhs Dietzenbach, Raum E4, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach, 14.10.2024 bis 18.10.2024, jew. 9:00 bis 14:00 Uhr. Kostenfrei, Anmeldung erforderlich.



Gleichzeitig ist unser Bildungsurlaub ein Medienseminar. Mediales Vorwissen ist aber nicht erforderlich. Wir erschließen uns die Handhabung aktueller Medien

und nutzen sie, um interessante Geschichten zu erzählen, wichtige Inhalte zielgruppengerecht einzufangen und Positionen zu vermitteln.

Wir lernen, Konzepte für Beiträge zu entwickeln, Ton- und Videomaterial aufzunehmen, das Material schließlich zu schneiden und digital aufzubereiten. Als Ergebnis entsteht ein Videofilm zum Thema Nachhaltigkeit.



# Gut miteinander kommunizieren

*Hallo Frau Nemati!  
Bitte stellen Sie sich vor ...*

Mein Name ist Maryam Nemati. Ich komme aus dem Iran und ich bin seit zwei Jahren in Deutschland. Ich habe einen Studienabschluss als Englisch-Persisch-Dolmetscherin.

*Warum spielt die englische Sprache eine so große Rolle für Sie ?*

Von meiner Kinderheit an interessiere ich mich für das Lernen und Lesen. Wie Sie wissen, stehen Mädchen und Frauen im Iran aufgrund der restriktiven Politik immer wieder vor vielen Problemen, wenn sie lernen und sich weiterentwickeln wollen. Trotz fehlender Möglichkeiten und Lerneinschränkungen wurde ich aber nie enttäuscht. Bücher sind starke Instrumente im Kampf gegen Beschränkungen und Vorurteile. Doch allmählich wurde mir klar, dass gute Bücher mit beglaubigter Originalübersetzung nur noch selten erhältlich sind, aufgrund der staatlichen Zensur. Dann beschloss ich, die Originalbücher zu lesen. Schüler im iranischen Bildungssystem beginnen im Alter von zwölf Jahren, Englisch zu lernen. Ich habe jedoch mit neun Jahren angefangen, mir Englisch zu Hause mithilfe eines alten Selbstlernbuchs zu erschließen. Das eröffnete mir eine neue, freie und unbeschränkte Welt des Lernens. Das Lesen englischsprachiger Texte und das Anhören von Podcasts wurden mir zu wichtigen Gewohnheiten, die ich später an der Universität und in meiner Karriere beibehielt.

*Wie ist dazu gekommen, dass Sie Kurse an der vhs Dietzenbach anbieten?*

Im Bildungsbereich zu arbeiten, war schon immer ein großer Traum von mir. Lernen und Bildung sind effektive und mächtige Werkzeuge, die Unwissenheit mit Innovation und Kreativität bekämpfen und Frieden und Wohlstand für alle Menschen fördern.

Als ich im Jahr 2023 am Deutsch- und Integrationskurs teilnehmen durfte, empfand ich das Umfeld dieser Schule als ein schönes, mit erfahrener und interessiertem Personal, das sein Bestes gab, um die Teilnehmer im Lernprozess zu unterstützen. Ich bin sehr glücklich, als Lehrerin an der vhs zu arbeiten.

*Warum sind heute Englischkenntnisse so wichtig?*

Die Sprache ist das wichtigste menschliche Werkzeug. Sie ermöglicht die konstruktive Interaktion zwischen Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und Ländern. Die Sprachen bereichern sich gegenseitig. Da Englisch seit vielen Jahren als internationale Sprache anerkannt ist, kann die Beherrschung dazu beitragen, dass Menschen gut miteinander kommunizieren. Die meisten wissenschaftlichen und journalistischen Artikel werden zunächst auf Englisch verfasst und dann in andere Sprachen übersetzt. Daher hilft uns die Beherrschung der englischen Sprache, schneller auf zuverlässige Informationen zuzugreifen. Dies schmälert in keiner Weise die Bedeutung anderer Sprachen, da das Erlernen einer neuen Sprache auch den Reichtum der eigenen Sprache steigert. Das Erlernen der



englischen Sprache schafft heute mehr Zusammenarbeit, um Karriereziele zu erreichen und letztendlich das Wohlbefinden zu fördern.

### *Was haben Sie sich vorgenommen für Ihre Kurse an der vhs?*

Ich bin daran interessiert, Englisch an der vhs nach den aktuellsten Lehrmethoden zu unterrichten. Mit dem Ziel, die Sprachkompetenzen Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen gleichzeitig zu fördern, versucht diese Methode, eine interaktive Kommunikationsmethode anzuwenden, die die Grundlage des Englischunterrichts bildet.

### *Sie bieten auch einen Berufssprachkurs in Englisch an. Was erwartet die Teilnehmenden?*

Die Verwendung von Englisch im beruflichen Umfeld ist eine wirksame Möglichkeit, Mitarbeitern dabei zu helfen, auf dem neuesten Stand des Wissens in ihrem Berufsfeld zu bleiben. Mit ausreichenden Sprachkenntnissen haben sie nicht nur Zugang zu den neuesten Forschungsergebnissen in ihrem Arbeitsgebiet, sondern können auch die Genauigkeit und Effizienz ihrer Arbeit

verbessern und letztendlich ihren Kunden bessere Dienstleistungen bieten.

### *Was wünschen Sie sich für die nächste Zeit?*

Mein Wunsch ist es, durch das Erlernen einer Sprache konstruktive und produktive Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen zu können. Meiner Meinung nach ist das Leben ein kontinuierlicher Lernprozess, ohne zeitliche und räumliche Einschränkungen. Das Erlernen der englischen Sprache als Weltsprache hilft allen Menschen, unabhängig von Kultur, Zeit und Raum, Alter und Geschlecht auf konstruktive und nützliche Weise miteinander zu kommunizieren.



*Maryam Nemati und Emilia Knöffel, vhs Dietzenbach*

## Englischkurse für Neueinsteiger/innen und für den Beruf

### Englisch A1.1

Anmeldung: Di N 630, Maryam Nemati  
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG  
Di, 16:00-17:30 Uhr, ab 03.09.2024  
87,00, ermäßigt: 70,00, 84,00

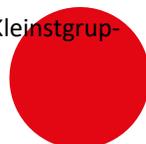
### Englisch für den Beruf A2/B1

Anmeldung: Di N 631, Maryam Nemati  
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG  
Do, 16:00-17:30 Uhr, ab 05.09.2024  
86,00, ermäßigt: 69,00, 84,00 Kleinstgruppenzuschlag , 15 Termine

### Neuer Kurs mit Sylvia Zinser: Englisch A1 - Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Erlernen Sie Englisch von Anfang an. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen aus der Schulzeit.

Anmeldung: Di N 619, Sylvia Zinser  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
Mo, 10:45-12:15 Uhr, ab 23.09.2024  
70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. Kleinstgruppenzuschlag 67,00, 12 Termine



# Schönheit, Gesundheit, Fitness

## Atem und Stimme - Workshop

Dieser Workshop richtet sich an Sänger/innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen. Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über Bewusstsein der Atembewegung und Empfindungen den Muskeltonus, die Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und dem Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Mit praktischen Übungen verbessern wir Klang und Fülle unserer Sprechstimme. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen geeignet.

Anmeldung: Di | 121, Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Sa, 10:00-13:00 Uhr, ab 07.09.2024  
12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

## Wirbelsäulengymnastik

Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.

Anmeldung: Di | 208, Bettina Bielke Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1  
Fr, 11:15-12:15 Uhr, ab 27.09.2024  
50,00, ermäßigt: 40,00, 12,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Anmeldung: Di | 209, Bettina Bielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Fr, 12:15-13:15 Uhr, ab 27.09.2024

50,00, ermäßigt: 40,00, 12,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

## Bauch-Beine-Po

- auch für Wiedereinsteiger\*innen

In dieser kurzweiligen Stunde trainieren wir neben den klassischen BBP-Übungen auch gezielt den Oberkörper. Die Stunde beginnt mit einem dynamischen Warm-up und endet mit einem effektiven Stretching. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eventuelle „Zipperlein“ werden geschickt überbrückt.

Anmeldung: Di | 217, Bettina Bielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Fr, 10:00-11:00 Uhr, ab 27.09.2024

46,00, ermäßigt: 37,00, 12,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

## Schminken: Auf den zweiten Blick - darf es doch ein bisschen mehr sein?

Sie haben etwas Besonderes vor? Möchten trotzdem nicht angemalt aussehen aber es darf gerne ein bisschen mehr geschminkt sein? Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die bereits den Kurs „Einfach ungeschminkt“ besucht haben und nun ein bisschen mehr möchten. Wir vertiefen die Tipps und Tricks, die sie bereits kennengelernt haben, um mit ein wenig mehr Aufwand ein i-Tüpfelchen zu setzen. Kleine Schwächen werden kaschiert und Vorzüge werden unterstrichen, kreieren ein für sie besonderes Make-up. Hierbei werden sie von einer professionellen Visagistin unterstützt! Bitte mitbringen: Tischspiegel, ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und ggfs. etwas zum Abschminken!

Anmeldung: Di | G 023, Alexandra Heberer Visagistin

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Do, 18:00-21:00 Uhr, ab 17.10.2024

12,00, ermäßigt: 10,00, 10,00 Kleinstgruppenzuschlag zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin



# Rhetorik und Selbstfindung

## Vortrag: Lass uns reden - gut kommunizieren in Alltag und Beruf

Wo immer Menschen zwanglos aufeinandertreffen, findet Kommunikation statt. Ob es sich um das Gespräch mit einem Kunden oder Kollegen auf dem Flur oder um den Small Talk handelt - alltägliche Beziehungen, ob im Privat- oder Berufsleben, werden über die Sprache initiiert, gestaltet und gepflegt. Die Kommunikation variiert, je nachdem, mit welchen Personen wir im Dialog stehen und welche Rolle wir einnehmen. Manchmal sind die Rollen aber noch unklar oder müssen sich erst entwickeln. Nicht selten treffen gegensätzliche und scheinbar kaum miteinander zu vereinbarende Interessen aufeinander. In diesen Fällen gilt es, das Ruder in der Hand zu behalten, um zielgerichtet an Widerständen und Verbalattacken vorbeizumanövrieren zu können. Dieser Vortrag behandelt Kommunikation sowohl im Allgemeinen als auch in speziellen Situationen in Beruf und Privatleben. Kommunikation wird humorvoll und einfach erklärt. Anhand von Beispielen werden Kommunikationstechniken erläutert. Teilnahme frei, (telefonische) Anmeldung erforderlich.

[Anmeldung: Di C 305](#), Tom Kleinrensing  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus.  
Fr, 18:00-20:00 Uhr, 08.11.2024

## Rhetorik und Gesprächsführung

1. Seminartag: Rhetorik und allgemeine Gesprächsführung – „von der Kunst, die richtigen Worte zu finden“. Viele wünschen sich, in Gesprächen souverän zu argumentieren und die eigenen Standpunkte überzeugend vertreten zu können. Kontern, statt sprachlos dazustehen! Überzeugen Sie Ihre Zuhörer/innen von Ihrem Thema, Ihren Zielen und Ihrer Persönlichkeit. 2. Seminartag: Verhalten und Rhetorik in Konfliktsituationen. Überall dort, wo Menschen mit ihren verschiedenen Wertvorstellungen, Selbstbildern, Zielen, Bedürfnissen, Wünschen und Handlungsmöglichkeiten aufeinandertreffen, kann es zu Konflikten kommen - oft, weil die Parteien dem Konflikt aus dem Weg gehen möchten. Im Seminar machen sich die Teilnehmenden die eigenen Auffassungen und Herangehensweisen bewusst und erlernen wirksame, konstruktive Werkzeuge, um Konflikte mit Kunden, Lieferanten, Kollegen und Teams zu lösen. Sie reflektieren und optimieren eigenes Konfliktverhalten.

Kleinstgruppe, € 5,00 für Material bitte direkt an die Kursleitung zahlen.

[Anmeldung: Di C 306](#), Tom Kleinrensing  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
Sa, So 10:00-16:00 Uhr, 09.-10.11.2024  
46,00, ermäßigt: 37,00, zzgl. 45,00 Kleinstgruppenschlag, zzgl. € 5 Materialkosten  
direkt an die Kursleitung, zwei Termine



## Im inneren Gleichgewicht bleiben

Wie wir die fünf Elemente und sieben Emotionen für Selbsterkenntnis, Suche nach innerer Balance und für Beziehungen nutzen können. Wut, Traurigkeit, Selbstzweifel und Grübeln sowie Angst machen uns oft zu schaffen. Dabei besitzen die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die wir aus der chinesischen Philosophie für den Wandel der Jahreszeiten kennen, eine tiefere Bedeutung. So sind jedem Element Emotionen zugeordnet: Zorn (auch unterdrückte Wut), Freude, Grübeln, Sorgen und Nachdenken, Traurigkeit und Angst. Und natürlich lebt jedes Element verschiedenste Gefühle anders.

Anmeldung: Di C 303, Reinhard Müller  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Fr, 17:30-21:30 Uhr, 01.11.2024  
15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

## Stark, sicher, frei

Die 24 Charakterstärken - und wie wir sie positiv nutzen

Kreativität, Neugier, Mut, Ausdauer und Zuversicht sind Eigenschaften, die wir uns oft wünschen, um entspannt, frei und glücklich durch das Leben zu gehen. Oft haben wir innere Einstellungen, Vorbehalte und Ängste, unsere Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte auch umzusetzen. Im Kurs beschäftigen wir uns u. a. mit den 24 Charakterstärken der positiven Psychologie, die uns befähigt, Schwerpunkte bei uns zu sehen und zu verwirklichen. Wie können wir unsere Aufmerksamkeit stärker auf das richten, was wir können, innerlich in uns spüren und dadurch mehr innere Kraft für die Bewältigung unseres Alltags gewinnen?

Anmeldung: Di C 304, Reinhard Müller  
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus  
OG, Fr, 17:30-21:30 Uhr, 15.11.2024  
15,00, ermäßigt: 12,00

---

## Lerntreff „Digitales“ in Dietzenbach

- kostenfrei

Wollten Sie schon immer in die Welt der PCs einsteigen? In unserer offenen PC-Sprechstunde vermitteln wir die wichtigsten Grundlagen kostenfrei und unbürokratisch: Wie starte ich einen PC? Wie finde ich mich in Windows zurecht? Wie nutze ich die Office-Programme? Wie gestalte ich eigene Inhalte ansprechend? Was kann mein Smartphone alles? Wie verwende ich das Web und Soziale Medien gut und sicher?

Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, kommen Sie einfach vorbei. Die Sprechstunden finden in lockerer Atmosphäre statt.

ACHTUNG: Der Lerntreff findet nun im Bildungshaus, Rodgaustr. 9, statt.

Jeweils montags, 18:15 bis 21:15:  
07.10.2024, 21.10.2024,  
11.11.2024,  
25.11.2024,  
09.12.2024,  
13.01.2025,  
27.01.2025



# Yoga, Meditation und Tanz

## Yoga Basic

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper und Geist stärkt. Mit Körperübungen, den sogenannten Asanas, die mit dem Atem verbunden werden, stärken wir alle Muskelgruppen und finden Ruhe in der Kraft. Yoga tut einfach gut - probieren Sie es aus. Eine regelmäßige Yoga-Praxis kann viele positive Effekte haben, wie zum Beispiel Stressabbau, mehr Beweglichkeit, Energie und Wohlbefinden.

[Anmeldung: Di I 020](#),

Angela Beike

Dietzenbach, vhs,  
M1 Bewegungshalle

Sa, 10:30-12:00  
Uhr, ab 14.09.2024

70,00, ermäßigt:  
56,00, zzgl. 67,00  
Kleinstgruppenzu-  
schlag, 12 Termine



## Hatha Yoga

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Wir erlernen die Körperübungen (Asanas) des Yoga sorgfältig. Durch die Mobilisierung der Wirbelsäule wird unsere Haltung aufgerichtet. Unsere inneren Kräfte sollen wieder neu aktiviert werden, um das Immunsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Konzentration in der Übung wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen bewusster zu entspannen.

[Anmeldung: Di I 014](#), Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin, Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 09:00-10:30 Uhr, ab 05.09.2024

70,00, ermäßigt: 56,00, 67,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

## Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Ein neues Körpergefühl entwickeln, tanzen von langsam bis intensiv - loslassen und die eigenen Empfindungen umsetzen. Muskeln entdecken, von denen man bisher nicht wusste, dass es sie gibt und den Körper auf gesunde Weise mit Spaß in der Gruppe trainieren. Orientalischer Tanz fördert die Beweglichkeit, den Muskelaufbau, ist hervorragend für den Beckenboden, bei Rückenschmerzen und Verspannungen jeder Art und eignet sich auch bei Knieproblemen (bitte vorher Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).

### Orientalischer Bauchtanz

- zum Reinschnuppern für Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen

[Anmeldung: Di J 011](#), Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 13:00-16:45 Uhr, 31.08.2024

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 14,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

### Orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen

[Anmeldung: Di J 013](#), Elke Barisic. Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle. Do, 17:45-19:15 Uhr, ab 05.09.2024

75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 73,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

### Orientalischer Bauchtanz für Frauen mit guten tänzerischen Grundlagen (auch aus anderen Tanzbe- reichen) und Fortgeschrittene

[Anmeldung: Di J 012](#), Elke Barisic  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle. Do,  
19:30-21:00 Uhr, ab 05.09.2024. 75,00, er-  
mäßigt: 60,00, zzgl. 73,00 Kleinstgruppen-  
zuschlag, 13 Termine

# Annäherung an die Meditation

## - finde deine Ruheinsel im Alltag

Ein Meditations-Kurs für Einsteiger/innen. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich im stressigen Berufs- oder Privatalltag wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Schaffen Sie sich Raum, finden Sie die Ruhe in sich, tanken Sie Kraft. Über acht Termine bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, sich leicht und doch wirkungsvoll der Meditation zu nähern, Einblicke in verschiedene Methoden zu erhalten und erste praktische Erfahrung zu sammeln, die sie für ihren Alltag mitnehmen und effektiv anwenden können. Bauen Sie sich ihre Ruheinsel, entspannen Sie. Keine Angst, Sie müssen nicht 60 Minuten still im Schneidersitz verharren. Es erwartet Sie eine bunte Mischung abwechslungsreicher Übungen im Stehen, Sitzen, Liegen.

Anmeldung: Di | 116, Sven Sordon  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Sa, 09:00-10:20 Uhr, ab 14.09.2024  
41,00, ermäßigt: 33,00, zzgl. 40,00 Kleinstgruppenzuschlag, acht Termine



Wilhelm-Leuschner-Str. 33

63128 Dietzenbach

Tel.: 0 60 74 / 81 22 66

[www.vhs-dietzenbach.de](http://www.vhs-dietzenbach.de)

[info@vhs-dietzenbach.de](mailto:info@vhs-dietzenbach.de)

## Sprech- und Öffnungszeiten

Mo, Di, Fr. 10.00 - 12.15 Uhr

Mi 9:00 - 14.00 Uhr,

Do geschlossen.

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin per Telefon oder E-Mail. Eingeschränkte Öffnungszeiten in den Schulferien.

## Ein Infobrief der vhs Dietzenbach

Redaktion: Dr. Marc Urlen. Bilder: Pixabay

*Herausgeber:* Kreisstadt Dietzenbach, Abteilung Volkshochschule, Europaplatz 1, 63128 Dietzenbach. Die Kreisstadt Dietzenbach ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Sie wird durch Bürgermeister Dr. Dieter Lang vertreten.

