Gesundes Leben

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund lebt und sich gesund fühlt, der empfindet auch auf der körperlichen, seelischen und psychischen Ebene Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Darum baut die Gesundheitsbildung auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf:

- Eine gesunde Ernährung versorgt unseren Körper und unser Gehirn mit der notwendigen Energie.
- Regelmäßige, gemäßigte Bewegung fördert unser Herz-Kreislaufsystem - den Motor, der unseren Körper am Laufen hält.
- Entspannungspausen helfen, den Kopf frei zu bekommen, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Körperlichen, seelischen und psychischen Beeinträchtigungen wird vorbeugend begegnet.

Die Volkshochschule fördern Gesundheit

Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

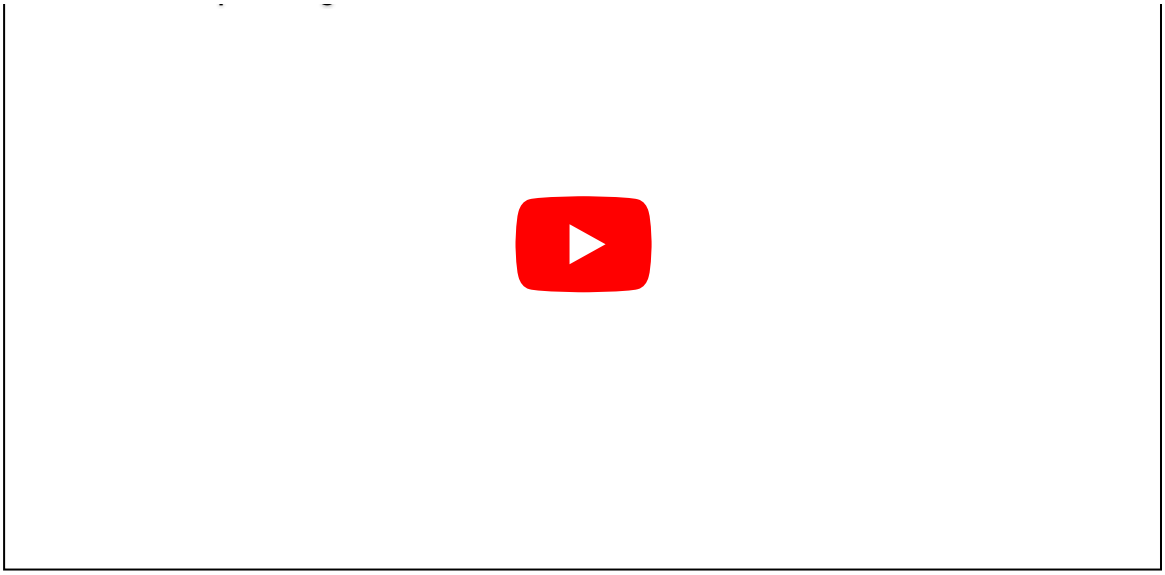
Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Die Volkshochschule nimmt diese Aufgabe gerne wahr.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen...

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam, selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen
- orientiert sich an der Nachfrage und gesellschaftlichen Entwicklungen

vhs-Spot Yogakurse



241DA20705: Grundlagen des Handlettering mit dem Brushpen

Handlettering ist das kreative Gestalten von Buchstaben und Wörtern für Zitate oder Sprüche für Karten, Bilder oder Social Media Posts. Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des Handlettering mit dem Brushpen (Pinselstift).
Der Kursleiter wird Ihnen verschiedene Brushpens und Papiere vorstellen und Sie werden sich mit der Handhabung der Brushpens vertraut machen.
Sie werden eine Handlettering Grundschrift erlernen, in dem Sie zunächst die Basisstriche lernen, aus denen Buchstaben zusammengesetzt werden.
Aus den Basisstrichen entwickeln wir die Buchstaben des Alphabets und setzen diese zu ersten Wörtern zusammen.
Der Kursleiter bringt verschiedene Stifte und Papiere mit, die ausprobiert und getestet werden können. Davon können 3-4 Stifte mit nach Hause genommen werden.

Beginndatum: Freitag, 26.04.2024, 18.00 Uhr

Pomp Martin

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241DA20706: Handlettering Aufbaukurs- Zeichnen und Gestalten

Im zweiten Teil lernen wir die Grundschrift zu variieren und mit Schnörkeln zu verzieren. Wir beschäftigen uns mit dem Bounce Lettering, durch das die Schrift dynamischer gestaltet wird. Durch Schattierungen verleihen wir unseren Letterings mehr Tiefe. Zum Abschluss wird Ihnen der Gestaltungsprozess eines Letterings vom Spruch zum fertigen Layout gezeigt. Damit können Sie in Zukunft Ihre Lieblingssprüche für Bilder, Karten oder Glückwünsche in ansprechende Letterings umsetzen und sich und anderen eine Freude machen. Die Materialkosten sind für Papierbögen, die vom Kursleiter mitgebracht werden.

Beginndatum: Freitag, 17.05.2024, 18.00 Uhr

Pomp Martin

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung