

Lust auf Fortbildung – Die VHS Bergkamen hat noch freie Plätze

Bei der Bergkamener Volkshochschule gibt es noch einige freie Plätze, bei denen noch Anmeldungen Möglich sind.

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 – Aufbaukurs

Das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP ist in aller Munde und erfreut sich einer großen Fangemeinde. Nutzer, die mit den Grundanwendungen von GIMP vertraut sind, können in einem Aufbaukurs bei der VHS Bergkamen ihre Kenntnisse erweitern. „Behandelt werden die Arbeit mit Ebenen und Ebenenmasken sowie das gezielte Schärfen und Methoden zur Objektfreistellung. An vielen Bildbeispielen wird das Erlernte im Kurs ausgiebig geübt“, so der Dozent Bernd Falkenberg. Der Kurs mit der Kursnummer 5306 beginnt am Mittwoch den 23.11.16, findet 3 Mal von 18.00 Uhr bis 21.15 Uhr statt und kostet 36,80 €.

Fotografie mit dem Blitzlicht

Wann und wie setze ich das Blitzlicht ein? Sind Ihnen Begriffe wie Leitzahl, TTL-Blitz oder Blitzen auf den 2. Verschlussvorhang geläufig? In diesem kleinen VHS – Workshop setzen sich die Teilnehmer mit der Technik auseinander und wenden das erworbene Wissen auch in diversen Übungen an. Der Workshop findet am Freitag, 25.11. von 18.00 bis 21.15 Uhr und am Samstag, 26.11. von 9.00 bis 14.00 Uhr im VHS Gebäude „Treffpunkt“ statt. Der Kurs mit der Nummer 5303 kostet 23,00 €. Zum Workshop sollten die Teilnehmer Ihre Kamera und – falls vorhanden – einen Aufsteckblitz mitbringen

MBSR Tag in der VHS Bergkamen

Am 26.11.16 ist es wieder soweit: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ in der VHS Bergkamen. „Kenner“ dieser Methode wissen um die Wirkung auf die Gesundheit, die in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde, wie z.B. besserer Schlaf, Stärkung des Immunsystems, mehr Gelassenheit und Lebensfreude. In diesem Workshop, der am Samstag von 9.15 Uhr bis 16.30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ stattfindet, lernen die Teilnehmer nach einer theoretischen Einführung die Methode in praktischen Übungen kennen. Im Mittelpunkt dieses Tages stehen die intensive und systematische Schulung achtsamer Körperwahrnehmung, Übungen aus dem Hatha-Yoga und Achtsamkeitsmeditation. Der Workshop kostet 32,00 Euro.

Für alle Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.