

# Weihnachtliche Koch- und Backkurse bei der VHS

Bald steht wieder das Weihnachtsfest vor der Tür! Dabei steht man vor der Herausforderung, die Feiertage selber zu genießen, aber auch den Gästen eine kulinarische Offenbarung zu bieten.

In diesem Kochkurs der Volkshochschule lernen die Teilnehmer, ein 4-gängiges, gut vorzubereitendes Gourmet-Menü herzustellen, das sie zu Hause leicht nachmachen können. Damit haben sie an den Festtagen Zeit, die sie mit Ihren Gästen verbringen können, anstatt stundenlang in der Küche zu stehen. Dieser Kurs mit der Kurs-Nr. 0713 findet am Donnerstag, 26.11.2015, in der Zeit von 18.00 bis 21.45 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule statt und kostet 15,00 Euro zzgl. einer Lebensmittelumlage zwischen 10,00 und 15,00 Euro.

Sie haben Spaß am Backen und Verzieren und brauchen noch Anregungen für die Weihnachtszeit? Dann sind Sie im folgenden Kurs genau richtig. Hier werden leckere Cupcakes, Cakepops und ein Tannenbaum aus Hefeteig gebacken.

Dieser Kurs mit der Kurs-Nr. 0715 findet am Dienstag, 08.12.2015, in der Zeit von 17.00 bis 21.30 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule statt und kostet 18,00 Euro zzgl. einer Lebensmittelumlage von 8,00 Euro.

Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags 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 [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden und über weitere Kurse informieren.

---

# **VHS-Kurs Office 2010 für Einsteiger oder Umsteiger**

Wer bisher Office 2003 benutzt und Tipps und Hinweise zu Office 2010 mit seinen Anwendungen Word, Excel und Powerpoint benötigt, ist in dem Kurs „Office 2010 für Einsteiger und Umsteiger“ der VHS Bergkamen richtig. An vier Abenden wird den Teilnehmern u.a. die neue Oberfläche erklärt, Funktionsweisen verdeutlicht und Fragen zu den Anwendungen beantwortet. Sie sollten, auch wenn Sie Einsteiger sind, über die grundsätzlichen Funktionsweisen von Programmen und Computern Grundkenntnisse besitzen, Dateien und Ordner sollten Ihnen ein Begriff sein.

Während des Kurses können Sie auch Problemstellungen aus Ihrem „Büroalltag“ mitbringen, wobei die Kursleitung versuchen wird, diese mit Ihnen zu lösen. Der Kurs findet viermal donnerstags in der Zeit von 18.30 bis 20.00 Uhr im VHS Gebäude „Treffpunkt“ statt und kostet 18,40 Euro.

Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags 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 vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden und über weitere Kurse informieren.

---

# **VHS-Kurse fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden**

Im reichhaltigen Angebot der Bergkamener Volkshochschule befinden sich auch wieder Kurse, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu fördern.

## **Qi Gong**

Qi Gong-Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Durch harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen kommen wir zu mehr Körperbewusstsein und innerem Gewahrsein. Ein inneres und äußeres Gleichgewicht kann entwickelt werden und unterstützt uns, Ruhe und Sammlung zu finden. Mit dieser sanften Methode trägt es zur Gesundung und Harmonisierung des Menschen bei. Qi Gong sorgt für eine gute Haltung und Atmung und baut Stress ab. Bewegung, Atmung und Vorstellung sind die drei Säulen der Übung. Qi Gong ist für alle Altersgruppen geeignet. Am Samstag, 24.10.2015 bietet die VHS Bergkamen diesen Qi Gong Kompaktkurs in der Zeit von 11.15 bis 15.15 Uhr an. Die Kursgebühr beträgt 10 Euro.

## **Energie in Balance**

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper oder unsere Körperhaltung beeinflussen. In dem VHS-Kurs „Mit meiner Energie in Balance“ (Kursnummer 3410) der Volkshochschule Bergkamen beschäftigen sich die Teilnehmer mit den Folgen von Stress auf das geistige und körperliche Wohlbefinden. Im Kurs wird erlernt, wie eine Vielzahl von Körper-, Atem-, und

Entspannungsübungen und weitere unterstützende Maßnahmen energieraubende Belastungen besser verkraftet werden und das Energiedepot wieder aufgebaut werden kann. Dies führt zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden, was Balance und Stärke ermöglicht. Bei Übungen mit Spaßfaktor können die Kursbesucher erleben, wie in Sekunden schnell die körperliche Haltung und der Gemütszustand verbessert werden kann. Der Kurs findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ am Samstag den 31.10.2015 von 10.30 bis 12.00 Uhr statt. Die Kursgebühr beträgt 4 Euro.

Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags 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 [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

## **VHS-Kurse zeigen, wie man sich sicher im World Wide Web bewegt**

Das Internet bietet vielfältige Möglichkeiten. Diejenigen, die bisher noch nicht damit gearbeitet haben und etwas Hilfestellung benötigen, finden diese in dem VHS Kurs „**Grundlagen der Internetnutzung**“, der am 26.10.2015 um 18:00 Uhr beginnt und vier Mal montagsabends läuft.

Der erfahrene Dozent Bernd Falkenberg führt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits über

Grundkenntnisse in der PC-Anwendung verfügen sollten, systematisch an das Thema heran. Gelernt wird, wie man Internetseiten aufruft, Informationen sucht, findet und verwendet und wie man elektronische Nachrichten (E-Mail) senden und empfangen kann. „Wichtig ist mir, dass die Teilnehmenden nach dem Kurs im Umgang mit dem Medium Internet sicher sind“, sagt Dozent Bernd Falkenberg. „Wir beschäftigen uns mit der Beteiligung an sozialen Netzwerken wie Facebook oder Twitter ebenso wie mit dem Stöbern bei ebay.“

Dieser Kurs mit Kursnummer 5106 umfasst 16 Unterrichtsstunden und kostet 36,80 €. Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Die Gefahren durch **Hacking, Viren und Phishing** im Internet sind vielfältig und groß. Der Kurs „Internetnutzung- Chancen und Risiken“ geht den Fragen nach wie Daten geschützt werden können. Wann gebe ich eigentlich meine persönlichen Daten im Internet preis? Und wofür kann ich den privaten Modus in meinem Browser nutzen? Der Dozent Bernd Falkenberg wird an diesem Abend Antworten zu diesen Fragen geben. Der Kurs „Internetnutzung – Chancen und Risiken“ mit der Kursnummer 5925 findet am 28.10.2015 um 18.00 Uhr statt, umfasst 4 Unterrichtsstunden und kostet 9,20 Euro.

Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags 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 vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden und über weitere Kurse informieren.

---

# **Jetzt anmelden für VHS-Kurse nach den Herbstferien**

Nach den Herbstferien starten weitere Kurse bei der Volkshochschule Bergkamen, für die jetzt eine Anmeldung erforderlich ist.

Den Auftakt machen die beiden Kurse aus der Reihe **Kreative Fotografie**: Der Kurs „Die Welt mit anderen Augen sehen“ (Kursnummer 2114) vermittelt Tipps und Tricks mit denen die Teilnehmer zukünftig schönere und spannendere Fotografien erstellen können. Der Dozent Helmut Berndt arbeitet als Grafik-Designer und hat visuelle Kommunikation studiert. Er wird anhand von Fotoabzügen gemeinsam mit den Teilnehmern die Struktur guter Fotos beleuchten, den richtigen Blickwinkel und Bildaufbau finden. Der Kurs startet am 21.10.2015 und findet drei Mal mittwochs von 18.30 bis 21.00 Uhr statt. Die Kursgebühr beträgt 27 Euro.

Im zweiten Kurs aus dieser Reihe mit dem Titel „Kreative Fotografie – Urbane Entdeckungsreise“ (Kurs 2115) rückt das Unscheinbare in den Fokus. Themenbezogen werden, im urbanen Umfeld, die Möglichkeiten anderer Betrachtungsweisen in Verbindung mit Ausschnitt und Bildaufbau sowohl theoretisch als auch durch praktische Aufgaben vermittelt. Der Kurs beginnt am 22.10.2015 und findet 4 Mal donnerstags von 18.30-21.00 Uhr statt. Die Kursgebühr beträgt 36 Euro. Eine eigene Kamera oder auch ein Smartphone und die Kenntnisse ihrer Bedienung sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Im Bereich Berufliche Bildung gibt es noch wenige Kursplätze in folgenden Veranstaltungen:

Am 23. und 24. Oktober 2015 können Teilnehmer den „**Weg zum**

**leistungsstarken Gedächtnis“** (Kursnummer 5904) beschreiten. „Die zwei Geheimnisse der Gedächtniskunst sind leicht und mit Spaß zu erlernen. Ein gutes Gedächtnis zu besitzen bedeutet mehr als nur das exzellente Speichern und Abrufen von Fakten“, so die Dozentin Swetlana Lau. Für den Kurs sind Schreibutensilien mitzubringen. Die Kurszeiten sind Freitag, 23.10.2015, von 17 bis 21 Uhr und Samstag, 24.10.2015, von 9.30 bis 16.00 Uhr. Die Kursgebühr beträgt 29,90 Euro.

Die eigene Persönlichkeit noch besser zur Geltung zu bringen und die richtige Kombination von Farben und Stil darum geht es in dem Kurs „**Farb- und Stilberatung**“ (Kurs 5912). Jeder Teilnehmerin wird durch eine individuelle Beratung das Zusammenspiel von Farben und Teint deutlich gemacht. Ziel der Analyse ist es, die idealen Farben für Garderobe, Make-up, Haare und Accessoires festzustellen und damit ein angenehmes Äußeres zu schaffen und die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Der Kurs findet am 24.10.2015 von 10 bis 17 Uhr statt und kostet 66 Euro.

Alle Kurse finden im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ statt. Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich bis eine Woche vor Kursbeginn. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) anmelden und über das weitere Kursangebot informieren.

---

# **Discofox für Anfänger – Anmeldungen nur zu zweit**

Discofox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrscht. Wer also nicht zum Thekenhocker werden möchte, sondern mitmischen will, sollte diesen Tanz erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, damit jeder Teilnehmende eine/n Tanzpartner/in hat.

Dieser zweitägige Kurs mit der Nummer 2091 umfasst 6 Unterrichtsstunden und kostet 24,00 €. Er findet am 23.10.2015 von 18.00 bis 20.15 Uhr und am 24.10.2015 von 10.00 – 12.15 Uhr in der kleinen Halle der Sporthalle Am Friedrichsberg statt.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) anmelden sowie das aktuelle Semesterprogramm einsehen.

---

# **VHS-Kurs: „Exotische Küche Asiens“**

Knackiges Gemüse, mageres Fleisch, Fisch, Reis, Nudeln, aromatische Gewürze und kurze Garzeiten bestimmen die asiatische Küche. Aus landestypischen Zutaten bereiten die Teilnehmer gemeinsam köstliche Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts im asiatischen Stil zu. Dabei werden überwiegend frische, gesunde und leicht erhältliche Zutaten verwendet. Auf frittierte Speisen wird dabei verzichtet. Anschließend werden die Köstlichkeiten gemeinsam in gemütlicher Runde genossen.

Mitzubringen sind ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter. Der Kurs mit der Kursnummer 0706 findet am 01.10.2015 in der Zeit von 18:00 bis 21:45 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule statt und kostet 15€ zzgl. einer Lebensmittelumlage von 8 bis 15€, die abhängig der aktuellen Tagespreise umgelegt wird.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) anmelden sowie das aktuelle Semesterprogramm einsehen.

---

# **Singen ist gesund! VHS-Kursangebot aus dem Fachbereich „Gesundheit“**

Die Menschen singen seit jeher einfach aus Freude und erleben dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl. Mittlerweile ist es auch wissenschaftlich nachgewiesen: Beim Singen vertieft sich die Atmung. Schon nach kurzer Zeit fließt der Atem langsamer und geht tiefer. Das Zwerchfell wird aktiviert und massiert die Bauchorgane. Schon beim einfachen „Vokale-Tönen“ gibt es ein Zusammenschwingen innerer Körperrhythmen, wie es sonst nur im Tiefschlaf möglich ist. Das bedeutet, dass die Atmung, der Blutdruck und der Herzrhythmus sich harmonisieren, was sich in körperlichem Wohlgefühl bemerkbar macht.

Wie man diese positive Wirkung auf den eigenen Körper erzielt, kann man in dem Volkshochschulkurs „Singen ist gesund!“ am Samstag, den 13.06.2015, von 10.00 bis 12.15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ erlernen. Die Dozentin Gabriele Meinke ist ausgebildete Atem- und Entspannungslehrerin und rundet dieses Angebot mit einfachen Atem- und Körperübungen ab. „Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Freude am Singen haben und einfach mitmachen möchten“, sagt Gabriele Meinke. „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten bequeme Kleidung tragen, die bei den Körperübungen nicht hinderlich ist.“

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung mit Kursnummer 3111 ist ein Kursentgelt in Höhe von 6,00 € zu entrichten. Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 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 <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

# **VHS-Vortrag: Arthrose – Was tun gegen den Gelenkverschleiß?**

Arthrose ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen. Allein in Deutschland sind 5 bis 10 Millionen Menschen betroffen. Kennzeichen der Arthrose ist die immer dünner werdende und sich verändernde Knorpelschicht des betroffenen Gelenkes. Ist ein Umbau des Gelenkknorpels erst einmal vorhanden, so hilft vielfach nur noch die Einnahme von Schmerzmitteln oder eine Operation.

Das oberste Ziel einer Arthrose-Behandlung ist demnach, den Fortschritt des Knorpelabbaus zu stoppen. Welche Maßnahmen dazu geeignet sind, erfahren Interessierte in dem VHS-Vortrag „Arthrose – Was tun gegen den Gelenkverschleiß?“ der Heilpraktikerin Claudia Lindemann am Dienstag, 19. Mai, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer umfassende Einblicke in die Rolle der Ernährung bei Arthrose. Tipps aus der Naturheilkunde ergänzen das Thema.

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung Kurs mit Kursnummer 3403 ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten. Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags 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 online über

<http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

# **VHS-Kochkurse „Mit Profis in der Küche: Saucen“ und „Brunch“**

**In den VHS-Kochkursen „Mit Profis in der Küche: Saucen“ und „Brunch“ sind noch Plätze frei und Anmeldungen möglich**

Saucen sind ein wichtiger Bestandteil eines jeden Gerichts und bestimmen seinen Charakter und Geschmack. Was wäre fein Gegrilltes oder ein deftiger Braten ohne Sauce? Die Grundlage für unterschiedlichste Saucen bildet die sogenannte „Grundsauce“. Sie kann mit verfeinernden Zutaten geschmacklich abgerundet und dem jeweiligen Gericht angepasst werden. Um hierfür Tipps und Kniffe zu erlernen, bietet die Volkshochschule Bergkamen am Freitag, 8. Mai, von 18:00 bis 21:45 Uhr den Kurs „Mit Profis in der Küche: Saucen“ an. Dozentin Brigitte Honerpeick, Bergkamens „Chutney Queen“, wie sie vom WDR betitelt wurde, erläutert an diesem Abend, was eine gute Sauce ausmacht. „Die Teilnehmenden erstellen in diesem Kurs eine Grundsauce und erhalten zahlreiche Hinweise, wie sie diese abwandeln und vielseitig einsetzen können“, sagt Honerpeick. „Wir machen ein bisschen mehr Theorie als in den VHS-Kochkursen üblich, aber auch der praktische Teil kommt nicht zu kurz.“

Der Kurs mit Kursnummer 0711 kostet 15,00 €. Zudem wird eine

Lebensmittelumlage in Höhe von 8,00 € erhoben, in der die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der erstellten Saucen enthalten sind.

Sonn- und Feiertage bieten immer eine schöne Gelegenheit, Familien und Freunde um einen Tisch zu versammeln. „An Vielfalt kaum zu übertreffen ist ein Brunch, die kulinarische Kombination aus Breakfast und Lunch“, so die Dozentin Claudia Lindemann, die diesen Kurs leitet. In diesem Kurs „Brunch“ mit der Kursnummer 0710, Donnerstag, 7. Mai, von 18:00 bis 21:45 Uhr, werden die Kursteilnehmer gemeinsam die für einen Brunch typischen warmen und kalten, süßen und herzhaften Speisen zubereiten.

Der Kurs kostet 15,00 €, zudem wird eine Lebensmittelumlage zwischen 8,00€ und 15,00€ erhoben, die abhängig der aktuellen Tagespreise umgelegt wird. Mitzubringen sind ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter.

„Die Aufgabe, Kochen zu lehren und hauswirtschaftliches Wissen anschaulich zu vermitteln, übernimmt zunehmend die Erwachsenenbildung“, sagt Manuela Sieland-Bortz, die den Bereich „Ernährung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Im Mittelpunkt stehen dabei das Wissen um eine abwechslungsreiche, ausgewogene und gesundheitsbewusste Ernährung. Informationen zu Herkunft und Zusammensetzung von Nahrung sowie die angemessene Verarbeitung, Konservierung und Lagerung vorzugsweise regionaler, saisonaler und möglichst naturbelassener Lebensmittel ergänzen den praktischen Teil des Kurses. Dazu macht es einfach Spaß, in der Gruppe gemeinsam in der Küche zu arbeiten und das Ergebnis anschließend zu verkosten.“

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr.

2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307 / 284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) anmelden.

---

## **VHS zeigt es: Der sanfte Weg zu sich selbst**

**In dem Kurs „Biographie-Arbeit: Der sanfte Weg zu sich selbst“ am Mittwoch, 22. April, von 19.30 bis 21.45 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ sind noch einige Plätze frei und Anmeldungen möglich.**

Früher war der Lebenslauf relativ festgelegt: Gesellschaftliche Werte und Normen, starre Moralvorstellungen und nicht zuletzt wirtschaftliche Notwendigkeiten bestimmten von außen die Biographien. Heute dagegen steht die Freiheit und Eigenständigkeit des Einzelnen im Mittelpunkt. Dies bedeutet ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, kann großes persönliches Glück und Selbstverwirklichung, aber auch Orientierungslosigkeit, Verunsicherung und Krisen mit sich bringen.

In diesem Seminar geht es:

- um die Suche nach dem roten Faden in der eigenen Lebensgeschichte
- Wo komme ich her? Wie bin ich so geworden, wie ich heute bin?
- Wie kann ich meine Lebensgeschichte und entscheidenden

Weichenstellungen erkennen und verstehen

- Worin liegt die Verbindung zwischen den äußereren Ereignissen und der seelisch-geistigen Entwicklung?
- Welche eigenen Quellen, Ressourcen helfen bei der Um- bzw. Neugestaltung meines Lebens bzw. meiner Lebensbereiche?

Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.