

# **VHS hat freie Plätze: Fotografie, Gesundheit, Farb- und Stilberatung sowie EDV**

In einigen Kursen der Bergkamener Volkshochschule gibt es noch freie Plätze. Anmeldungen sind deshalb möglich. Die Kurse beschäftigen sich mit den Themen Fotografie, Gesundheit, Farb- und Stilberatung sowie EDV.

## **VHS-Kurs „Raw Fotografie und Raw Entwicklung mit RawTherapee“**

Bei dem herkömmlichen Fotografieren im JPG-Format wird die „Bildentwicklung“ der Kamera überlassen. Dabei geht häufig viel Potenzial verloren, welches noch in den Bildern steckt. Bei dem Fotografieren im RAW-Format, also mit den sogenannten Rohdaten, müssen wir jedes Foto selbst entwickeln. Dies geschieht mit einem Raw-Konverter. In diesem Kurs werden die Teilnehmer den freien Raw-Konverter „RawTherapee“ benutzen.

An vielen Bildbeispielen werden die Unterschiede zwischen JPG und RAW aufgezeigt. An eigenen Fotos, die parallel in JPG und RAW aufgenommen werden, lernen die Teilnehmer, den Raw-Konverter zu nutzen und ein Optimum aus den Fotos herauszuholen.

Dieser Kurs ist an Fotografinnen und Fotografen gerichtet, deren Kamera das Fotografieren in „raw“ erlaubt.

Der Kurs mit der Kursnummer 5305 beginnt am 10.03.2015 und findet 3 Mal dienstags in der Zeit von 18 Uhr bis 22 Uhr statt. Er umfasst 15 Unterrichtsstunden und kostet 34,50 €.

## **Entgiftung und Entschlackung – die Reinigung für den Körper**

Unser Organismus ist heute ständig zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Zusatzstoffe, Chemikalien, Kosmetik, Medikamente und Umweltgifte können den Organismus über die Jahre erheblich

belasten.

Wir nehmen sie über die Atemluft, die Haut oder den Verdauungstrakt auf bzw. produzieren diese Stoffe aus der Nahrung. Unser Organismus lagert die unerwünschten Substanzen im Bindegewebe ab. Entgiftungsorgane wie Niere, Leber und Darm sind durch die Fülle der „Giftstoffe“ häufig überfordert.

Im Frühjahr und im Herbst befindet sich unser Körper in einer Art Umstimmungsphase und ist daher besonders bereit für eine „Säuberung“.

Die VHS Bergkamen bietet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ zu diesem Thema am 12.03.2015 in der Zeit von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr einen Kurs mit Kursnummer 3400 an, in dem umfassende Informationen über die vielfältigen Möglichkeiten, die „Gifte“ und „Schlacken“ wieder loszuwerden gegeben werden. Die Kursgebühr beträgt 9 Euro.

### **VHS-Fotoworkshop Naturfotografie für Einsteigerinnen und Einsteiger**

Rund um den Beversee bieten sich am Wegesrand viele reizvolle Motive, die nur darauf warten, abgelichtet zu werden.

Der Workshop der VHS Bergkamen beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil. Der Theorieteil findet Freitagabend, den 13.03.2015 von 18.30 Uhr bis 21.45 Uhr in den Räumen der VHS Bergkamen statt. Hier werden die technischen Voraussetzungen für eine gelungene Aufnahme besprochen. Am Samstagmorgen den 14.03.2015 treffen sich die Teilnehmer von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr. Gestartet wird am Beversee-Parkplatz zum praktischen Teil, um das Gelernte dort dann für circa 3 Stunden „am Motiv“ zu üben. Anschließend werden die Fotos in den Räumen der VHS besprochen.

Der Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie, die über das Basiswissen zur Bedienung ihrer Kamera verfügen. Mitzubringen sind die

eigenen Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und das Übertragungskabel. Der Kurs mit der Kursnummer 2111 umfasst 10 Unterrichtsstunden, die Kursgebühr beträgt 30 Euro.

### **Farb- und Stilberatung, Samstag, 14.03.2015, 10 Uhr bis 17.00 Uhr**

Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufs- und Privatleben entsteht durch Harmonie von Kopf bis Fuß. Das richtige Kombinieren von Farben und Stil bringt die Persönlichkeit noch besser zur Geltung. In dem Kurs Farb- und Stilberatung mit der Kursnummer 5912 der VHS Bergkamen wird jeder Teilnehmerin durch eine individuelle Beratung das Zusammenspiel von Farben und Teint deutlich gemacht.

Die Typberatung, zu der Farbharmonie, Stil, Make-up und Frisur gehören, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Ziel der Analyse ist es, den jeweiligen Hautunterton zu bestimmen, um daraufhin die idealen Farben für Garderobe, Make-up, Haare und Accessoires festzustellen. Kurzum, die richtigen Farben unterstreichen die Persönlichkeit und vermitteln ein angenehmes Äußeres. Durch eine gut gewählte und zusammengestellte Garderobe wirken Sie dynamischer und kompetenter. Außerdem können Sie viel Zeit und Geld sparen, weil Sie dann Ihren Kleiderschrank nach passenden Farben und Stil organisieren können und für jede Gelegenheit gut gekleidet sind!

Die Dozentin ist Inhaberin der Firma „Imageberatung und Coaching Karin Hartig“. Der Kurs findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2 am 14.03.2015 in der Zeit von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr statt, umfasst 8 Unterrichtsstunden und kostet 66 Euro.

**Eine vorherige Anmeldung ist für alle Kurse zwingend erforderlich und nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstraße 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 <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.