

Programm

**November 2018
bis April 2019**

Gesundheit, Bewegung

Kultur – Musik

Sprachkurse

Beruf – EDV

Kreativität – Gestalten

Kulturelle Highlights

VHS Fotografie Workshops

Ernährung

Ratgeber

Monatskalender

VHS Reisen



Telefonische Bürozeit dienstags 15:00-16:30 Uhr

Telefon (0 46 81) 74 72 93

www.vhs-foehr.de · vhs-foehr@web.de

Kreativität – Gestalten

Malnachmittag – Freies Malen

monatliche Veranstaltung

Anmeldung/Infos bei Maggy Fischer 04681-4200

Jede/r kann malen und seine Kreativität entwickeln. Die Gruppe und die Dozentin inspirieren und helfen bei der Umsetzung der eigenen Kreativität. Vorkenntnisse im Malen sind nicht nötig. Das Ziel des freien Malen nach Motiven ist, zufrieden mit dem eigenen Werk zu sein.

Mit Spaß und Freude wird gemeinsam daran gearbeitet. Bitte Malutensilien mitbringen! Am 1. Termin entscheiden die Teilnehmer den Wochentag an dem wir uns treffen.

Termin: Mo. 5.11.2018, 15 Uhr

Ort: Badestr. 111, Wyk, VHS Unterrichtsraum

Gebühr: 7 € (für 2 Std. pro Nachmittag) (ab 8 TN)

Aquarell-Workshop „Das Osterlicht vor Augen“

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bei der deutschsprachigen Dozentin unter 0045-26296466 od. helle.binding@live.dk

Malen zu Ostern mit Helle Binding, Kunstdozentin Nolde Stiftung Seebüll. Das Licht im Frühling, die erwachende Natur, die Farben des Himmels malen – das ist das diesjährige Thema des Malkurses mit der dänischen Kunstpädagogin Helle Binding. Materialien, wie Japanpapier und Aquarellfarben, werden von der Dozentin mitgebracht (bis €10 pro Person). Jeder TN kann natürlich seine eigenen Utensilien verwenden

Termin: der genaue Kurstag (vor Ostern) wird ab Ende Januar auf der VHS Internetseite und über Facebook bekanntgegeben oder kann direkt bei der Dozentin erfragt werden.

Zeit: 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozentin: Helle Binding,
Kunstdozentin bei der Nolde Stiftung Seebüll

Gebühr: 30 € (ab 8 TN)

Entspannung und Kreativität

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bis Di. vor der Veranstaltung 0160-96656750

Innere Prozesse mit Farben, Formen und Klängen entdecken: Mithilfe von Entspannungsübungen, gelangen Sie an ihre inneren Bilder. Auf Imaginationsreisen zu bestimmten Themen entwickeln Sie eigene Bilder, die Sie mit verschiedenen Kreativtechniken für sich entdecken und ausdrücken können. In der Gruppe erhalten Sie wertvolle, wertschätzende Rückmeldungen, die Sie persönlich mit ihrem Thema weiterbringen werden.

Malmaterial wird gestellt, mitzubringen sind Wohlfühlkleidung und dicke Socken. Hinweis: Man muss kein Malkünstler sein !

Termin: Sa. 30.3.2019; 10-14 Uhr

Ort: wird bei Anmeldung mitgeteilt

Dozentin: Anja Artzt; Kunst- & Sportpädagogin, NLP Master

Gebühr: 30 € (ab 8 TN)



VHS Fotografie Workshops

Menschen fotografieren - einmal anders

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bis Di. vor der Veranstaltung 0174-1898094

Für viele gibt es nichts Spannenderes als Menschen zu fotografieren und bleibende Erinnerungen zu schaffen! An diesem Tag wollen wir das Thema aufgreifen und Menschen auf etwas andere Art in Bildern darstellen. Dazu verwenden wir spezielle fotografische Stilmittel, aber bedienen uns aber auch einer Trickkiste an Hilfsmitteln, um Menschen auf ganz andere Weise zu portraituren als man es normalerweise sieht.

Bitte mitbringen: Kamera, die optimaler Weise auch manuelle Einstellungen zulässt und einen Blitz oder einen Blitzschuh besitzt, Akkus, Speicherkarten, Bedienungsanleitung, dem Wetter angemessene Bekleidung und falls vorhanden: Fernauslöser und Stativ.

Termin: So. 28.4.2019

Zeit: 11-13 Uhr Theorie & 14- 17 Uhr Praxis/Fotoexkursion

Ort: WDR Galerie (Theorie)

Dozent: Jörg Schmidt, www.jows-fotografie.de

Gebühr: 40 € (ab 8 TN)

Digitale Fotografie gekonnt umsetzen und perfektionieren

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bis Di. vor der Veranstaltung 0174-1898094

Fotografieren in der Vollautomatik ist keine Kunst. Die Möglichkeiten einer Kamera lassen sich meistens erst ausreizen, wenn man versteht sie manuell zu bedienen. In diesem Kurs wollen wir einen Überblick über die Möglichkeiten einer digitalen Kamera bekommen, was als grobe Einführung oder Wiederholung dienen kann. Anschließend wollen wir in einem ausführlichen Praxisteil unsere Kamera besser kennenlernen und sehen wie durch diese Grundlagenkenntnisse unsere Bilder durch minimales manuelles Eingreifen entscheidend verbessert werden können.

Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflex-, System- oder auch Bridgekamera mit Speicherkarte, Akku und unbedingt Bedienungsanleitung der Kamera, außerdem dem Wetter angemessene Bekleidung.

Termin: Sa. 30.3.2019; 10-12 Uhr & 13:30-16:30 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozent: Jörg Schmidt, www.jows-fotografie.de

Gebühr: 40 € (ab 8 TN)

Smartphone-Fotografie

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bis Di. vor der Veranstaltung 0174-1898094

„Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat!“ ist eine bekannte Fotografenweisheit und die Realität verweist auf das allgegenwärtige Smartphone. Dass auch mit dieser Minikamera individuelle Einstellungen vorgenommen und Bilder jenseits der Automatik fotografiert werden können, wird in diesem Workshop erarbeitet. Nach einer kurzen theoretischen Einführung wird in diesem Kurs viel fotografiert und wer mag, optimiert das Bild anschließend per App.

Bitte mitbringen/Voraussetzung: Smartphone und/oder Tablet mit vollgeladenem Akku und funktionierender Kamera, sowie die Möglichkeit (Hinterlegung einer Kreditkarte im App-Store) neue Apps aus dem entsprechenden App-Store (Apple/Android) herunterzuladen.

Termin: So. 31.3.2019; 10-12:30 Uhr & 14 - max. 17 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozent: Jörg Schmidt, www.jows-fotografie.de

Gebühr: 40 € (ab 8 TN)

Einführung in die Lichtkunstfotografie „Lightpainting“

Einzelveranstaltung / Nachtveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bis Di. vor der Veranstaltung 0174-1898094

Das Wort Fotografie kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „mit Licht malen“, genau das wollen wir in diesem Kurs lernen. Der erste Kurstag besteht aus den theoretischen Grundlagen der Lichtmalerei und der Vorstellung von Hilfsmitteln, die es erlauben bestimmte Effekte zu erzielen. Am zweiten Kurstag treffen wir uns um zu fotografieren, dabei probieren wir verschiedene Lichtquellen aus und probieren wie man bestimmte Effekte in einem Bild festhalten kann. Für den Kurs ist es notwendig zu wissen, wie sich die eigene Kamera manuell bedienen und grundlegend einstellen lässt.

Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Speicherkarte und Akku, sowie Stativ, Fernauslöser und kleine Taschen- oder Stirnlampe sowie unbedingt Bedienungsanleitung der Kamera

Termin: Sa. 27.4.2019; 17-19 Uhr Theorie, anschließend Praxis mit open end (je nach persönlichem Belieben!)

Ort: WDR Galerie

Dozent: Jörg Schmidt, www.jows-fotografie.de

Gebühr: 50-60 € (ab 8 TN) (mind. 5 Std.; abh. Stundenzahl)

Einführung in die Nacht- und Restlichtfotografie

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bis Di. vor der Veranstaltung 0174-1898094

Die Nacht- und Restlichtfotografie bietet die Möglichkeit Motive in ein ganz spezielles Licht zu tauchen und erstrahlen zu lassen. In diesem Workshop lernen wir alles, was zu beachten ist, um unter diesen Bedingungen mit beeindruckenden Aufnahmen nach Hause zu kommen. Nach dem Kurs sind auch Begriffe wie „Blaue Stunde“, „Lightpainting“, „HDR“ oder „Exposure Blending“ keine Fremdworte mehr. Wir beginnen mit theoretischen Grundlagen und der Vorstellung aller möglichen Arten der Nachtfotografie anschließend fotografieren wir draußen. Dieser Kurs ist für Einsteiger in die Nachtfotografie ebenso wie für Wiederholer geeignet.

Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera mit Speicherkarte und Akku sowie Stativ, ggf. Fernauslöser und kleine Taschen- oder Stirnlampe und unbedingt Bedienungsanleitung der Kamera
2 Stunden einführende Theorie und anschließend Fotoexkursion in Wyk.

Termin: Fr. 29.3.2019; 17-19 Uhr Theorie, anschließend Praxis-Fotoexkursion (flexible Zeitplanung)

Ort: WDR Galerie (Theorie)

Dozent: Jörg Schmidt, www.jows-fotografie.de

Gebühr: 40 € (ab 8 TN)

Bildershow: Smartphone-Fotografie

Einzelveranstaltung

Unternehmen Sie mit uns eine fotografische Reise durch unterschiedliche Landschaften. Dabei zeigen wir, welches Füllhorn an künstlerischen Möglichkeiten in einem Smartphone steckt und es wird der Beweis angetreten, dass Smartphones durchaus mit den Sujets der „normalen Fotografie“ mithalten können. Lassen Sie sich durch darstellende, sowie abstrakte und träumerische Bilder verzaubern und mitreißen.

Termin: Sa. 30.3.2019; 18:30-20 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozent: Jörg Schmidt, www.jows-fotografie.de

Gebühr: 5 € (ab 8 TN)

Gesundheit, Bewegung

Yoga für Körper, Geist & Seele

je 10 Veranstaltungen (Ganzjahreskurse)

Verbindl. An-/Abmeldung bei der Kursleiterin 04681-748118

Dozentin: Rosie Berkemeier

Gebühr: 45,00 € (ab 8 TN), für VHS-Mitglieder

55,00 € (ab 8 TN), für Nichtmitglieder

Dienstagkurs:

Zeit: 18.30 - 20:00 Uhr

Ort: WDR-Gebäude; VHS-Yogaraum

Mittwochskurse:

Kurs 1: 14.30 - 16:00 Uhr

Kurs 2: 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus / St. Nicolai

Donnerstagkurs:

Zeit: 18.30 - 20:00 Uhr

Ort: WDR-Gebäude; VHS-Yogaraum

Yoga für Rücken, Schulter und Nacken

10 Veranstaltungen (Ganzjahreskurs)

Verbindl. An-/Abmeldungs bei der Kursleiterin 04681-570482

Zeit: Mi. 18:15 - 19:45 Uhr

Ort: WDR-Gebäude; VHS-Yogaraum

Dozentin: Heidi Mylin, BDY

Gebühr: 45,00 € (ab 8 TN), für VHS-Mitglieder

55,00 € (ab 8 TN), für Nichtmitglieder

Meditatives Tanzen

Einzelveranstaltungen / samstags

Verbindl. An-/Abmeldung 04681/3845

„Komm in den Kreis und tanze mit.“

Leicht erlernbare Tänze aus verschiedenen Kulturen.

Termine: 10.11./8.12.2018; 12.1./9.2.2019

Zeit: jeweils 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: Zentrum für Klang, Bewegung und Stille
Strandstraße 18, Wyk

Dozentin: Margot Tramm

Gebühr: 5 €; pro Veranstaltung (ab 8 TN)

Sportgymnastik

10 Nachmittage (Verlängerung zum Jahreskurs möglich)

Verbindl. An-/Abmeldung bis Mi. vor Kursbeginn bei Günther Brauer, H&G Fitline 04681-2524

Durch falsche Haltung, Fehl- oder Überbelastung schmerzt der Rücken. Die Folge sind häufig muskuläres Ungleichgewicht und Verspannungen. In diesem Kurs werden mit gezielten Übungen die Wirbelsäule mobilisiert, die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt, Bauch-Beine-Po trainiert und leichtes Krafttraining angeboten.

Beginn: Sa. 3.11.2018

Zeit: samstags, 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: H&G Fitline, St. Nicolaistraße, Wyk

Dozentin: Günther Brauer

Gebühr: 70 € (ab 8 TN; ab 11 TN reduziert, max. 15 TN)

Stressbewältigung mit Autogenem Training

6 Abende

Verbindl. An-/Abmeldung bis Fr. vor Kursbeginn 04681/3845

Eine auf Auto-Suggestion basierende Entspannungsmethode, die beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Geist und Seele wirkt.

Beginn: Mo. 12. 11. 2018
Zeit: 18.30-19.30 Uhr
Ort: WDR-Gebäude; VHS-Yogaraum
Dozentin: Margot Tramm
Gebühr: 40 € (ab 6 TN)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

6 Abende

Verbindl. An-/Abmeldung bis Fr. vor Kursbeginn 04681/3845

PME, eine leicht erlernbare aktive Entspannungsmethode, mit der man in stressigen Zeiten locker bleibt und z.B. Ängste abbauen, leichter ein- und durchschlafen, Burn-out vermeiden kann.

Beginn: Mo. 12.1.2019
Zeit: montags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: WDR-Gebäude; VHS-Yogaraum
Dozentin: Margot Tramm
Gebühr: 40 € (ab 6 TN)

Qigong „Mit Qigong den Alltag meistern“

je 8 Abende – Herbstkurs & Winterkurs

Anmeldung jeweils bis Mo. vor Kursbeginn unter 04681-7489816

Anhand ausgewählter Übungsreihen entwickeln wir die Kraft aus der Mitte sowie innere und äußere Balance. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Beide Kurse werden ähnliche aber nicht dieselben Inhalte haben, sind unabhängig von einander buchbar.

Herbstkurs – 8 Abende

Beginn: Mi. 24.10.2018
Zeit: mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
Dozentin: Cornelia Cropp
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: 40 € (ab 8 TN)

Winterkurs – 8 Abende

Beginn: Mi. 9.1.2019
Zeit: mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
Dozentin: Cornelia Cropp
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: 40 € (ab 8 TN)

Feldenkrais

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bis Mi vor der Veranstaltung

unter 0461-97872020, info@feldenkrais-flensburg.de

Jetzt tue ich etwas für mich – Bewusstheit durch Bewegung
Bewegungsgewohnheiten führen oft zu Verschleiß und Schmerzen.
Ganz kleine und leichte Veränderungen können uns davon wieder befreien. Nehmen Sie sich ein paar Ideen aus der Feldenkrais-Methode mit für Ihren Alltag und Berufsalltag! Max. 12 TN

Termin: Sa. 10.11.2018; 10-13 Uhr
Ort: WDR-Gebäude; VHS-Yogaraum
Dozentin: Bettina Schwind, Feldenkraislehrerin & Faszientherapeutin mit eigener Praxis in Flensburg
Gebühr: 40 €, inkl. Übungsscript (ab 8 TN)

Feldenkrais

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bis Mi vor der Veranstaltung unter 0461-97872020, info@feldenkrais-flensburg.de

Bewusst, entspannt und beweglich in die neue Saison!

Bewegungsgewohnheiten führen oft zu Verschleiß und Schmerzen. Ganz kleine und leichte Veränderungen können uns davon wieder befreien. Nehmen Sie sich ein paar Ideen aus der Feldenkrais-Methode mit für Ihren Alltag und Berufsalltag! Max. 12 TN

Termin: Sa. 2.3.2019; 10-13 Uhr

Ort: WDR-Gebäude; VHS-Yogaraum

Dozentin: Bettina Schwind, Feldenkraislehrerin & Faszientherapeutin mit eigener Praxis in Flensburg

Gebühr: 40 €, inkl. Übungscript (ab 8 TN)

Faszien

Einzelveranstaltung

Eine weitere Veranstaltung mit Bettina Schwind (Feldenkraislehrerin & Faszientherapeutin) ist geplant. Infos dazu bekommen Sie auf unserer Internetseite vhs-foehr.de oder bei der Dozentin unter 0461-97872020, info@feldenkrais-flensburg.de

Ratgeber

Emotionale Intelligenz – ein mächtiges Werkzeug mit einer dunklen Seite

Einzelveranstaltung

Wer weiß, was man braucht und wie man es bekommt, hat es im Leben leichter als andere. Ein Einblick in die Entdeckung und Nutzung der emotionalen Intelligenz.

Termin: Fr. 11.1.2019

Zeit: 17:00-18:30 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozentin: Karima Meynköhn

Gebühr: 5 € (ab 8 TN)

Wie Fit sind Ihre grauen Zellen?

Einzelveranstaltung

Was wissen Sie über den IQ-TEST, den es schon über 100 Jahre gibt? Haben Sie schon einen gemacht? Ein Vortrag über dessen Historie, Entwicklung und interessante Fakten.

Termin: Fr. 15.3.2019

Zeit: 17:00-18:30 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozentin: Karima Meynköhn

Gebühr: 5 € (ab 8 TN)

Stress lass nach!

Einzelveranstaltung

Ein Vortrag über Stress und was man dagegen tun kann.

Termin: Mo. 1.4.2019

Zeit: 17:00-18:30 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozentin: Tanja Rübeck-Hansen, Apothekerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gebühr: 5 € (ab 8 TN)

Herzmeditation mit Elementen der Shiatsubehandlung für Frauen

Einzelveranstaltung

Anmeldung/ Infos bis Mi vor der Veranstaltung unter 04681-4268

Unser Energiesystem möchte fließen, um Stagnation, welche durch die ständige Auseinandersetzung mit dem Leben um uns herum entstehen, über die Behandlung der Meridiane auflösen. Unsere Lebenskraft wird gestärkt, wir gewinnen Gesundheit oder erhalten sie. Wir begegnen unserem Herzen und seiner heilsamsten Geisteskraft, und fühlen die liebende Kraft, welche uns allen innewohnt.

Termin: Sa. 19.1.2019; 15:00-18:30 Uhr

Ort: Zentrum für Klang, Bewegung und Stille,
Strandstr. 18, Wyk

Dozentin: Christine Blum

Gebühr: 35 € (ab 8 TN)

Natürliche Heilmittel für unsere Kinder

Einzelveranstaltung für Mütter und Väter

Anmeldung/ Infos bis Mi vor der Veranstaltung unter 04681-4268

Termin: Sa. 15.12.2018; 10:00-13:00 Uhr

Ort: Zentrum für Klang, Bewegung und Stille,
Strandstr. 18, Wyk

Dozentin: Christine Blum

Gebühr: 30 € (ab 8 TN)

Vorsicht vor der Herzschmerzfall

Einzelveranstaltung

Schon Joh.W. von Goethe schrieb in „Wilhelm Meisters Lehrjahre“ - „Heimlich muss ich immer weinen, aber freundlich kann ich scheinen und sogar gesund und rot, wären tödlich diese Schmerzen meinem Herzen, ach, schon lange wär ich tot.“

Das gebrochene Herz ist schon immer ein Thema in der Kunst, aber erst 1991 wurde das **BROKEN-HEART-SYNDROM als Muskelstörung** erkannt. Dr. H.J. Ziegler spricht über diese Herzschwäche und Tintenfische, die bei der Diagnose helfen.

Termin: Fr. 22.3.2019; 17:00-18:30 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozent: Dr. H.J. Ziegler

Gebühr: 5 € (ab 8 TN)

Wem gehört Ihr Herz, Ihre Leber?

Einzelveranstaltung

Die **ORGANTRANSPLANTATION** hat sich in den letzten Jahren zu einem etablierten Verfahren in der Medizin entwickelt. Die Nachfrage nach Organen nahm zu, die Anzahl der verfügbaren Organen jedoch zunehmend geringer. In anderen Ländern wie in Spanien und Österreich ist jeder Mensch potentieller Organspender. Wie ist das in Deutschland? Gibt es Alternativen zu Transplantationen?

Dr. Jan Heil, Assistenzarzt Universitätsklinikum Frankfurt, Goethe-Universität Frankfurt am Main, Klinik für Allgemein-, Visueral- und Transplantationschirurgie spricht über dieses uns alle betreffende Thema.

Termin: Mo, 15.4.2019; 18-19:30 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozent: Dr. Jan Heil

Gebühr: 5 € (ab 8 TN)

Ernährung

Meisterliches Kochen

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bis zum Einführungsabend am Mi, 6.2.2019 unter 0171- 3122123 (bitte nicht mittwochs)

Internationales Fischmenü zum Valentistag von & mit **Peter Kaufmann**

Sie kochen unter der Regie von Peter Kaufmann und laden, wenn Sie möchten, einen Valentisgast zum anschließenden Abendessen ein.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Einführungsgespräch (Menübesprechung, Einkauf, Materialkosten etc.):

Termin: Mi. 6.2.2019; 18:00 Uhr

Ort: WDR Galerie

Vorbereitungsabend (Vorbereitung einiger Speisen):

Termin: Di. 12.2.2019; 18:00 Uhr- ca. 20:00 Uhr

Ort: Peter Kaufmann, Marschweg 33, Wyk

Kochtermin: Mi. 13.2.2019; 17:00- ca. 21:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Wyk, Rebbelstieg

Gebühr: 30 €, zzgl. Materialkosten (ab 8 TN)

Cocktailabend für Backenthusiasten

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bis Sa. 2.2.2019 unter 0151-21512318

Stimmen Sie sich auf den Backabend „Backen macht glücklich“ mit Stefan Füchsel bei exotischen Cocktails ein. Besprechung des Ablaufes des Backabends am Di. 19.2.2019

Termin: Di. 5.2.2019; 18:30 - ca. 20:00 Uhr

Ort: Alt Wrixumer Hof, Wrixum

Gebühr: 5 €

Backen macht glücklich

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bis Sa. 16.2.2019 unter 0151-21512318

Entdecken Sie Ihr persönliches Backtalent und Ihre Backfreude!

Als Einstimmung (+ alle Infos) darauf nehmen Sie am „Cocktailabend für Backenthusiasten“ teil!

Termin: Di. 19.2.2019; 17:00 - ca. 21:00 Uhr

Ort: Alt Wrixumer Hof

Dozent: Stefan Füchsel (Café Alt Wrixumer Hof)

Gebühr: wird am Infoabend festgelegt

Backen vor Ostern – Wir binden einen Zopf

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bis Sa. 6.4.2019 unter 0151-21512318

Was wäre Ostern ohne Osterzopf oder Osterkranz?

Ihre Osterüberraschung ist dieses Jahr ein selbst gebackener Osterzopf/-kranz. Stefan Füchsel, ein Meister seines Fachs, führt Sie in die Kunst des Zopfbinden ein. Das Beste: Sie haben einen süßen Gruß zum Verschenken.

Termin: Di. 9.4.2019; 17:00 - ca. 21:00 Uhr

Ort: Alt Wrixumer Hof

Dozent: Stefan Füchsel (Café Alt Wrixumer Hof)

Gebühr: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Kochen – Essen – Reden:

„Von der Kunst ein Risotto zu rühren“

Einzelveranstaltung mit Eat-Art-Künstler Andreas Petzold

Verbindl. An-/Abmeldung bis Di. 2.4. unter vhs-foehr@web.de oder während der VHS Bürozeit Di. 15:00-16:30 Uhr unter 04681-747293

„Kochen-Essen-Reden“: als Basis für eine kulinarisch-künstlerisch Reise – das Rühren des Risottos als Spannungsfeld zwischen Kunst, Leben und Gesellschaft, das Reiskorn und das zu erwartende Risotto als Paradoxon, als Metapher zur Erläuterung „Wie geht es Dir? Wie geht es der Kunst?“ Kochen, Essen und Reden mit dem Neuführer Andreas Petzold, der in den letzten Jahren mit seinen Kunst- und Kochhappenings Mainz/Wiebaden begeistert hat.

Termin: Fr. 5.4.2019; 18:00 - ca. 21:00 Uhr

Ort: WDR-Galerie

Dozent: Andreas Petzold

Gebühr: 20 € + 5 € für Wein & Essen (ab 8 TN); max. 25 TN



Sprachkurse

Arabisch Auffrischkurs

8 Abende

Wiederholung und Auffrischung der in den letzten Jahren erworbenen Sprachkenntnisse dieser schwierigen Sprache. Bringen Sie gerne am ersten Abend Ihre schon vorhandenen Lehrbücher mit.

Beginn: Mi. 6.2.2019

Zeit: 19:30-20:30 Uhr

Ort: wird eine Woche vor Kursbeginn auf unserer Internetseite, auf Facebook und im Inselboten bekanntgegeben.

Dozent: Ahmed Shik

Gebühr: 35 € (ab 8 TN)

Dänisch – Vi taler dansk!

10 Abende

Anmeldung/ Infos an der Vyk Danske Skole, bei Uwe Nissen unter 04681-593120

Dänisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die sie gerne auffrischen und erweitern möchten. Wir erlernen die Grundlagen, die Grammatik der dänischen Sprache, Redewendungen typischer Alltagssituationen und vertiefen unsere Sprechfähigkeit.

Beginn: Mo. 22.10.2018

Zeit: montags, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Vyk Danske Skole, Feldstraße-Wyk

Dozent: Uwe Nissen, Leiter der Vyk Danske Skole

Gebühr: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Weitere Dänischkurse werden im Laufe des Winterhalbjahres auf unserer Internetseite vhs-foehr.de und auf der der Vyk Danske Skole vykweb.wordpress.com/2018/09/21/laer-dansk-ved-vyk bekanntgegeben.

Deutsch als Fremdsprache

Infos zu unseren laufenden Kursen erhalten Sie dienstags von 15-16:30 Uhr unter Tel: 04681-747293 oder schreiben Sie uns eine Nachricht / Mail vhs-foehr@web.de

Sie möchten gerne von Anfang an richtig Deutsch lernen oder - Sie möchten Ihr Deutsch verbessern, endlich Fehler loswerden. Gerne können sie auch an einem unserer Intensivkurse teilnehmen.

Infostunde: Do. 8.11.2018, 17:30 Uhr

Ort: Jugendzentrum Wyk (Heymann-Parkplatz)

English for Seniors

15 Vormittage / mornings

Enjoy a relaxing morning with a bit of English !

Beginn: Mo. 5.11.2018

Zeit: montags, 10:00-11:30 Uhr

Ort: Seniorenheim, Wyk
(Rebbelstieg)

Gebühr: 50 € (ab 8 TN)

Englisch am Vormittag – „English in the morning“

15 Vormittage / mornings

Start the day with a bit of English – Grammatik gewürzt mit leichter Konversation

Beginn: Di. 6.11.2018

Zeit: dienstags, 10:00-11:30 Uhr

Ort: Friesenmuseum / Wyk

Gebühr: 60 € (ab 8 TN)

English Conversation

15 Abende / evenings

Reading, talking, discussing about interesting topics from all over the world

Beginn: Di. 6. 11.2018

Zeit: dienstags, 19:00-20:30 Uhr

Ort: Jugendzentrum / Wyk

Gebühr: 60 € (ab 8 TN)

English in the evening

15 Abende / evenings

We read short stories, articles, talk about everyday topics and revise English grammar.

Beginn: Do. 8.11.2018

Zeit: donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Jugendzentrum, Wyk

Gebühr: 60 € (ab 8 TN)

Französisch „Bon voyage“

10 Abende

Anmeldung/ Infos unter 8937

Französisch für den Alltag und die Reise mit Muße und ohne Zeitdruck lernen.

Beginn: Mo. 5.11.2018

Zeit: montags, 10:00-11:30 Uhr

Ort: Badestraße 111, Wyk – VHS-Unterrichtsraum

Dozentin: Michelle Dubois

Gebühr: 40 € (ab 8 TN)

Französisch „Encore le Français !“

10 Abende

Anmeldung/ Infos unter 8937

Auffrischung und Vertiefung der Konversationsfähigkeiten durch Lektüre, Rollenspiele, Partnerübungen sowie Übungen zur Wiederholung wesentlicher Bereiche der Grammatik.

Beginn: Mo. 5.11.2018

Zeit: montags, 18:00-19:30 Uhr

Ort: Badestraße 111, Wyk – VHS-Unterrichtsraum

Dozentin: Michelle Dubois

Gebühr: 40 € (ab 8 TN)

Friesisch „Ferring“

Informationsabend zur Einteilung der Kurse mit Enken Tholund, Kerrin Ketels & Arfst Nickelsen, dessen Kurs in Wyk stattfindet

Zeit: Mi. 7.11.2018, 20 Uhr

Ort: Grundschule Süderende

Kursbeginn: alle Kurse beginnen in der Folgeweche

Dozentin: E. Tholund (T.: 04683/963689)

Dozentin: K. Ketels (T.: 04683/419)

Dozent: A. Nickelsen (T.:

Gebühr: wird am Infoabend bekanntgegeben

Spanisch ;Hola! – Anfängerkurs II

12 Abende

Anmeldung/Infos 04681-641

Grundlegende Spanischkenntnisse mit einem Muttersprachler erwerben Sie trainieren den täglichen Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen. Lehrbuch wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Für Teilnehmer des vorangegangenen Kurses und gerne auch Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Langsames und strukturiertes Erlernen anhand des Lehrbuches.

Beginn: Di. 6.11.2018

Zeit: dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: VHS-Unterrichtsraum, Badestraße 111, Wyk

Dozent: William Restrepo

Gebühr: 50 € (ab 8TN)

Spanisch ;Hablamos Español! – Mittelstufe I

12 Abende (Verlängerung möglich)

Anmeldung/Infos 04681-641

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Entspannte Auffrischung, langsames Wiederholen und strukturierte Vertiefung der sprachlichen Grundlagen. Lehrbuch wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Beginn: Mi. 7.11.2018

Zeit: mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: VHS-Unterrichtsraum, Badestraße 111, Wyk

Dozent: William Restrepo

Gebühr: 50 € (ab 8TN)



Kultur – Musik

Literaturcafé

monatliche Veranstaltung / samstags

Bei Tee & Keksen Autoren & ihre Werke kennen lernen, Hintergrundinformationen erfahren & Leseanregungen mit nach Hause nehmen.

Thema in diesem Wintersemester: # **Schriftstellerinnen**

1. Termin: **Mary Ann Shaffer**, engl. Titel „The Guersey Literary and Potatoe Peel Pie Society“ der dt. Titel „Club der Guerseyer von Dichtung und Kartoffelschalenauflauf“- dieser Titel verbirgt geschickt einen historischen Roman zur deutschen Besetzung auf der englischen Kanalinsel Guernsey
2. Termin: **Meg Wollitzer**: „Das weibliche Prinzip“- der neue Roman der amerikanischen Bestsellerautorin und ihr Bestseller „Die Interessanten“
3. Termin: Kanadas lit. Neuentdeckung **Rachel Cusk**- der dritte Teil ihrer Trilogie „Kudos“, „Outline“ und „Transit“, die beiden Werke der Trilogie werden ebenfalls betrachtet
4. Termin: Kennen Sie **Flannery O'Connor**? Ein Mythos der amerikanischen Literatur, die erste Nachkriegsautorin in der „Library of America“- eine literarische Vorstellung
5. Termin: **Joan Didion** - Reisenotizen „Süden & Westen“ und eine Betrachtung ihrer fünf Romane. Die Schriftstellerin, Journalistin ist Beobachterin der amerikanischen Politik und Kultur

- | | | |
|------------|---|-------------|
| 1. Termin: | Sa. 3.11.2018 | WDR-Galerie |
| 2. Termin: | Sa. 8.12.2018 | WDR-Galerie |
| 3. Termin: | Sa. 5.1.2019 | WDR-Galerie |
| 4. Termin: | Sa. 9.2.2019 | WDR-Galerie |
| 5. Termin: | Sa. 9.3.2019 | WDR-Galerie |
| Zeit: | jeweils 16-17:30 Uhr | |
| Gebühr: | 5 € pro Veranstaltung, incl. Tasse Tee & Keksen (ab 8 TN) | |

VHS Filmabende – Lassen Sie sich überraschen!

monatliche Veranstaltung / mittwochs

Englische Originalfilme mit dt. Untertiteln.

1. Termin: „**Silkwood**“ mit Meryl Streep und Cher
2. Termin: „**Moonstruck**“ mit Cher und Nicolas Cage

Die Filmtitel im neuen Jahr erfahren Sie ab Dezember auf unserer Internetseite, auf Facebook und zeitnah im Inselboten.

- | | | |
|------------|---------------------------------|-------------|
| 1. Termin: | Mi. 7.11.2018 | WDR-Galerie |
| 2. Termin: | Mi. 5.12.2018 | WDR-Galerie |
| 3. Termin: | Mi. 16.1.2019 | WDR-Galerie |
| 4. Termin: | Mi. 13.2.2019 | WDR-Galerie |
| 5. Termin: | Mi. 13.3.2019 | WDR-Galerie |
| Zeit: | jeweils 19 - ca. 21 Uhr | |
| Gebühr: | 5 € pro Veranstaltung (ab 8 TN) | |

Treffen für Neuführer

Einzelveranstaltung

Ein zwangloser Abend für den Austausch und zum Kennenlernen für Menschen, die noch nicht lange auf Föhr leben.

- Termin: Mo. 4.2.2019; 19:00 - ca. 21 Uhr
- Dozentin: Marina Kowalewski
- Ort: WDR Galerie
- Gebühr: freiwillige Spende

Führer Lesestunde

Veranstaltungsreihe / samstags & sonntags

In diesem Winterhalbjahr werden in der Führer Lesestunde aus alten und neuen Publikationen vorgelesen, die über die Insel Föhr und ihre Menschen, damals und heute, berichten. Unter anderem werden in diesem Vorlesezyklus Veröffentlichungen und Schätze der Ferring Stiftung der Zuhörerschaft vorgestellt.

- 1. Termin:** **Nora Matzen** liest aus einem der Schätze der Bibliothek der Ferring Stiftung
- 2. Termin:** **Claudia Fuchs** liest zum zweiten Mal aus ihrem noch un veröffentlichten Inselroman mit dem Arbeitstitel „Am Hafen stand Tante Klärchen“
- 3. Termin:** **Volker Faltings** liest aus einigen Publikationen der Ferring Stiftung
- 4. Termin:** **Volker Faltings** und **Karima Meynköhn** lesen aus einem der Schätze der Ferring Stiftung

1. Termin:	Sa. 24.11.2018	WDR-Galerie
2. Termin:	Sa. 26.1.2019	WDR-Galerie
3. Termin:	Sa. 16.2.2019	WDR-Galerie
4. Termin:	Sa. 16.3.2019	WDR-Galerie
Zeit:	jeweils 16:00-17:30 Uhr	
Gebühr:	5 € pro Veranstaltung (ab 8 TN)	

Föhr erzählt

monatl. Veranstaltung / samstags & sonntags

Führer – Einheimische und „Neu-führer“, Jung und Alt erzählen von Vergangenem und Gegenwärtigem auf Green Eilun.

- 1. Termin:** **Ralf Brodersen** – „Fast vergessen? Die verschwundenen Mühlen auf Föhr“
- 2. Termin:** **Jan-Robert Hinrichsen** erzählt über die Historie seiner Familie, deren „Hof mit Geschichte“, die Auswanderer und Heimkehrer im 19. und 20. Jahrhundert
- 3. Termin:** **Jan-Robert Hinrichsen** – „Unser Hof im Wandel“ Tradition und Innovation auf dem friesischen Bauernhof im 21. Jahrhundert
- 4. Termin:** **Christian Roeloffs** – Südpol oder Nordpol: was war interessanter, aufregender, härter, anstrengender? Christian Roeloffs vergleicht seine zwei Reisen zu den beiden Kappen unseres Planeten
- 5. Termin:** **Frauke Stahl** – Die Oldsumerin spricht über Triathlon und ihr Abenteuer „Triathlon in Australien“
- 6. Termin:** **Ingke Wolff** – Die Hamburger Reedereien Sloman und Laeisz – Top-Arbeitgeber für Führer Seeleute
- 7. Termin:** **Ingke Wolff** – Hans-Christian Andersen auch auf Föhr

1. Termin:	Sa. 10.11.2018	WDR-Galerie
2. Termin:	Sa. 15.12.2018	WDR-Galerie
3. Termin:	So. 13.1.2019	WDR-Galerie
4. Termin:	Sa. 2.2.2019	WDR-Galerie
5. Termin:	So. 24.2.2019	WDR-Galerie
6. Termin:	Sa. 2.3.2019	WDR-Galerie
7. Termin:	Sa. 27.4.2019	WDR-Galerie
Zeit:	jeweils 16:00-17:30 Uhr	
Gebühr:	5 € pro Veranstaltung (ab 8 TN)	

Wissen macht klug

Montagsreihe

Interessante Vorträge zu verschiedenen Themen aus Gesellschaft, Politik, Kultur und Medizin

- 1. Termin:** Karima Meynköhn
„Bla Bla Bla - Das Erlernen einer Fremdsprache“
In der Kindheit leichter? Stimmt das ? Tatsächlich lernt man im fortgeschrittenen Alter sogar Vieles besser, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind.
- 2. Termin:** Karima Meynköhn
„Der Letzte macht das Deutsch aus“
„Language Death“ bei den Nachfahren deutscher Siedler in den USA. Ein Blick auf das Auswandererdeutsch in den USA.
- 3. Termin:** Reinhard Jannen
„Das Leben eines Inselpastors im 18. & 19. Jahrhundert“
- 4. Termin:** Harald Bickel
„Fotoausstellungen – Rückblick und Ausblick“
- 5. Termin:** „Das Pfefferl Im Weinglas – Östereichs Grüner Veltiner und Seine Bandbreite“ Mag. Renée Taborsky, staatl. geprüfte Weinmanagerin (Johannes Kepler Universität, Donau Universität Krems, Weinbauschule Krems und Weinakademie Österreich-Sommeliere) spricht über die Weinkultur Niederösterreichs. Bei der **Weinprobe** werden etwa 7 Weine und eine Überraschung vorgestellt. Verbindliche Anmeldung zur kommentierten Weinprobe bis Di 9. 4.2019 (max. 40 TN) unter während der telefon. Bürozeit der VHS unter 04681-747293 oder unter vhs-foehr@web.de
Gebühr: 25 € (ab 10 TN)
Zeit: 18:00- ca.20 Uhr (Achtung andere Zeit als üblich)

- | | | |
|------------|--|---------------------------|
| 1. Termin: | Mo. 26.11.2018 | WDR-Galerie |
| 2. Termin: | Mo. 21.1.2019 | WDR-Galerie |
| 3. Termin: | Mo. 11.2.2019 | Ferring Stiftung Alkersum |
| 4. Termin: | Mo. 18.3.2019 | WDR-Galerie |
| 5. Termin: | Sa. 13.4.2019 | WDR-Galerie – Weinprobe |
| Zeit: | für Termin 1-4, jeweils 17:00-18:30 Uhr | |
| Gebühr: | für Termin 1-4, je Veranstaltung 5 € (ab 8 TN) | |

Hanna Arendt

Veranstaltungsreihe im Januar & Februar 2019

In diesjähriger Vortragsreihe wollen wir doppelt neue Wege beschreiten. Zum einen steht nur eine Persönlichkeit und ihr denkerisches Werk im Mittelpunkt, welches zumal in der Gegenwartsphilosophie zu verorten ist, zum anderen handelt es sich dabei um eine Frau- etwas, was offensichtlich, in der Philosophie bis heute nicht selbstverständlich ist.

- 1. Abend:** Hanna Arendt – **Die Aporien der Menschenrechte**
(Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft, S.601-6025)
- 2. Abend:** Hanna Arendt – **Die Freiheit, frei zu sein**

- Zeit: freitags, 18:00 - 19:30 Uhr
Termine: 18.1.2019 / 22.2.2019
Ort: WDR-Galerie
Dozent: Joachim Aulinger
Gebühr: 5 € pro Abend (ab 8 TN)

Nordfriesischer Lebensraum – VHS-Reihe über Land & Leute

Vortragsreihe

- 1. Termin:** „Der Nationalpark Wattenmeer“ – **Walter Stubenrauch**, der Leiter des Nationalparkhauses Föhr, spricht über das Watt. Auf den ersten Blick vielleicht eine große, weite Schlickwüste. Das eigentliche Leben findet jedoch verborgen im Boden statt: unvorstellbar große Mengen von kleinen Muscheln, Würmern und Krebsen graben sich ein. Warum? Und warum sind so viele Vögel auf dem Watt? Und Fische? Und Seehunde? Und warum ist das Wattenmeer überhaupt als Nationalpark geschützt? Es gibt viele spannende Geschichten über den Nationalpark Wattenmeer.
- 2. Termin:** „Bedroht der Klimawandel die Wasserversorgung der Insel Föhr?“ Erfahrungen aus dem Jahrhundert-sommer 2018. **Hark Ketelsen**, der Geschäftsführer des Wasserbeschaffungsverband Föhr, gibt Einblicke und steht Rede und Antwort.
- 3. Termin:** „Flossen, Fluken, Flipper-Robben & Wale im Wattenmeer“ **Walter Stubenrauch**, der Leiter des Nationalparkhauses Föhr, spricht über die großen Tiere im Wattenmeer. Im Wattenmeer leben die größten Raubtiere Deutschlands: die Kegelrobbe, der Seehund und der Schweinswal ... und manchmal stranden sogar große Wale an unseren Küsten.
- 4. Termin:** „Elektroautos und E-ladestationen: Was kommt da auf uns zu?“ – mit **Jan Brodersen** (Föhr Windkraft)
- 5. Termin:** „Der Klimawandel und das Wetter von morgen“ – **Dr. Meeno Schrader**, Dipl. Meteorologe, NDR Wetter-experte spricht über das Klima und das Wetter der Zukunft. Was erwartet uns? Was wird sich verändern?

1. Termin: Sa. 17.11.2018; 16:00-17:30 Uhr
2. Termin: Sa. 19.1.2019; 16:00-17:30 Uhr
3. Termin: So. 17.2.2019; 16:00-17:30 Uhr
4. Termin: So. 17.3.2019; 16:00-17:30 Uhr
5. Termin: Fr. 26.4.2019; 18:00-19:30 Uhr
Ort: WDR Galerie
Gebühr: 5 € je Verantst. (ab 8 TN)

Schreibwerkstatt: Schreiben fürs Wohlbefinden

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung 04683-963187,
www.inselschreibwerkstatt-blog.de

Eine dreistündige Schreibwerkstatt, in der manche Möglichkeiten des Schreibens als Lebenskunst entdeckt werden können. Das Schreiben für sich selber als Kraftquelle zu nutzen, um ein Wohlbefinden für sich selber zu erreichen – das üben wir !Bitte bringen Sie Ihre Schreibsachen mit.

- Termin: Sa. 22.12.2018
Zeit: 16.00 - ca.17:30 Uhr
Ort: WDR Galerie
Dozentin: Claudia Fuchs
Gebühr: 5 € (ab 8 TN)



Meditatives Schreiben mit Bildern

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung 04683-963187,

www.inselschreibwerkstatt-blog.de

Zur Inspiration und Konzentration beim Schreiben wie beim Meditieren ist es manchmal gut, ein Objekt zu haben: ein inneres oder äußeres Bild. Besonders geeignet sind immer Ansichten aus der Natur, die Ruhe und Inspiration zugleich vermitteln. In dieser Veranstaltung nutzen wir einige meiner meditativen Insel- Fotografien, die in der begeitenden Ausstellung: Blüten und Meer, in der WDR Galerie gezeigt werden.

Bitte bringen Sie Ihre Schreibsachen mit.

Termin: Sa. 29.12.2018

Zeit: 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozentin: Claudia Fuchs

Gebühr: 5 € (ab 8 TN)

Inanna Workshop

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung bis Mi. vor der Veranstaltung 04683-963187,
www.inselschreibwerkstatt-blog.de

Für Frauen in besonderen Lebenssituationen.

Inanna wurde vor ca. 4500 Jahren als Himmelsgöttin in Sumer verehrt, dem Gebiet des heutigen Iraks. Ihre in poetischen Worten erhaltene Geschichte gilt als eine der ältesten, vollständig überlieferten Heldinnenmythen überhaupt. Der Mythos beschreibt den gesamten Lebensweg einer Frau und Göttin, von der Jugend bis ins Alter.

Wir werden uns in diesem Workshop auf den mittleren Teil des Mythos, die Entwicklungsthemen der reifen Frau, konzentrieren.

Termin: Sa. 2.2.2019

Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Ort: WDR Gebäude, VHS Yogaraum

Dozentin: Claudia Fuchs

Gebühr: 15 € (ab 8 TN)

Das Gute am Warten und das Notwendige des Erdauerns

Workshop -Reihe an drei Samstagen im April

Verbindl. An-/Abmeldung bis Mi. vor der Veranstaltung 04683-963187,
www.inselschreibwerkstatt-blog.de

Auf einen tollen Job warten, auf die Liebe oder eine neue Wohnung, das fühlt sich oft wie verlorene Zeit an oder wie Scheitern. Leerlaufphasen gehören zum Leben, Stillstand muss nicht negativ sein, auch im Wartemodus passieren wichtige Dinge.

Drei Workshops zu den Themen rund um das Warten, das Abwarten, das Loslassen und Nach-Denken.

Termine: Sa. 6.4./13.4./20.4.2019

Zeit: 16:00-17:30 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozentin: Claudia Fuchs

Gebühr: 5 € pro Workshop (ab 8 TN)

Experimentelle Literaturwerkstatt – schreiben einmal anders

Einzelveranstaltung

Verbindl. An-/Abmeldung während d. VHS-Bürozeiten Di. 15-16:30 Uhr

Nicht mit herkömmlichen Schreibutensilien wie Feder, Bleistift oder am Notebook, werden Gedanken in Wörter gefasst, sondern mit Schere und Klebestift schreiben/ dichten wir, „schicken wir Wörter auf die Reise“, lassen uns von unserer eigenen versteckten Kreativität überraschen.

Aus alten Zeitungen/ Zeitschriften schneiden wir Wörter aus, die uns gefallen oder auch missfallen, uns ins Auge stechen. Wir verfassen spontane, uns selbst erstaunende, manchmal nicht Sinn machende oder gerade deshalb sehr wertvolle Texte.

Diese völlig entspannende „Suche nach Wörtern“ ist wie Kopfyoga.

Termin: Fr. 1.2.2019
Zeit: 16:00 - ca. 17:30 Uhr
Ort: WDR Galerie
Dozentin: Karima Meynköhn
Gebühr: 5 € (ab 8 TN)

Meister des Barock

Vortragsreihe Februar & März 2019 / donnerstags

4 Abende zu je 2 Stunden mit Musikbeispielen und abschließendem Klavierkonzert mit der Konzertpianistin Hyelee Clara Chang.

Nähere Informationen zu den einzelnen Abenden bekommen Sie beim Dozenten unter Tel: 04681-2798

1. Abend: Claudio Monteverdi
2. Abend: Heinrich Schütz
3. Abend: Georg Friedrich Händel
4. Abend: a) Georg Friedrich Händel
b) Johann Adolf Hasse
c) Einführung in das Klavierkonzert

Zeit: donnerstags, 19:00 - 21:00 Uhr
Termine: 14.2. / 28.2. / 14.3. / 28.3.2019
Ort: Schulzentrum / Rebbelstieg (Musikraum)
Dozent: Martin Bruchwitz (Telefon 2798)
Gebühr: 7 € pro Abend (ab 8 TN)

Beruf – Technik

Tastenschreiben heute

10 Veranstaltungen

Anmeldung/Infos bei der Dozentin unter 0151-55889658

Einführung in die Tastaturbedienung. Das blinde Bedienen der PC-Tastatur ist im Zeitalter von E-Mail und Internet unerlässlich.

Beherrschung der Buchstabenreihe und Großschreibung; fehlerarme Eingabe von Texten, Bedienung der Funktionstasten.

Beginn: Mi. 9.1.2019
Zeit: mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Wyk / Rebbelstieg
Dozentin: Paula Petersen
Gebühr: 40 € (ab 8 TN)



Kulturelle Highlights

Blüten und Meer – Meditative Insel-Fotografien von Claudia Elisabeth Fuchs

VHS Ausstellung vom 17.12.2018 bis 5.1.2019

Eröffnung : Mo. 17.12.2018; 17 Uhr: Vernissage mit der Fotografin
Finissage: Fr. 4.1.2019, 11 Uhr: abschließende Gespräche zu den Bildern mit der Fotografin
Offen: nicht tägl. 11-13 Uhr,
Öffnungstage werden bei der Fotografin unter (04683) 963187 bekanntgegeben
Ort: WDR Galerie
Gebühr: Eintritt frei

Afternoon Tea with a bit of music

Einzelveranstaltung

Bei Musik von Leonard Bernstein und Zeitgenossen mit Blick auf die winterliche Nordsee entspannen, plaudern, zuhören.

Termin: Mi, 6.2.2019
Zeit: 16:00-ca.17:30 Uhr
Ort: Café Aquamarin / Strandpromenade Wyk
Gebühr: 5 € (ab 8TN)

Blue Hour at the Seaside in Winter

Einzelveranstaltung / Konzertstunde

Zur blauen Stunde des Tages genießen wir zum dritten Mal klassische Musik am Meeresstrand dargebracht vom Blue Bird Duo.

Tomke Castan: Oboe und Englisch Horn

Birgit Wildemann: Klavier

Termin: So. 10.3.2019
Zeit: 16:30 - ca. 18:00 Uhr
Ort: Café Aquamarin / Strandpromenade, Wyk
Gebühr: 5 €

Klavierkonzert

Einzelveranstaltung

Klavierkonzert mit der **Konzertpianistin Hyelee Clara Chang**, Lübeck (Juillard Precollege, New York; Hochschule für Musik und Darstellende Kunst, Frankfurt a. Main; Musikhochschule Lübeck; Steinway Förderpreis; etc.). Sie spielt Werke der Barockmusik u.a. von Scarlatti, Händel, Bach, Mozart, Chopin, Debussy

Termin: Fr. 12.4.2019; 16 Uhr
Ort: Kurgartensaal Wyk, Sandwall
Gebühr: Eintritt frei. Spende erbeten

Reisen mit der VHS Föhr

Kleine, feine Kunstreise nach Madrid.

Von Mi. 28.11.2018 bis Mo. 3.12.2018

Anmeldung und Anfragen für weitere infos unter vhs-foehr@web.de

Kooperation mit der VHS Amrum

Seit 2017/18 arbeiten die VHS Insel Föhr und die VHS Amrum in bestimmten Angebotsbereichen, wie zum Beispiel Einzelveranstaltungen in Kultur und Gesundheit, zusammen.

Die VHS Insel Föhr hat viele Samstag- und Wochenendveranstaltungen zeitlich so organisiert, dass Amrumer Teilnehmer mit der letzten Fähre der WDR von Föhr nach Amrum zurückfahren können.

Die VHS Amrum hat interessante Reisen in ihrem Winterprogramm, an denen auch sehr herzlich Föhler teilnehmen können. Blättern Sie bitte gerne im Kursangebot der VHS Amrum und melden Sie sich dort bei Interesse an!

Werden Sie VHS-Mitglied

Durch eine Mitgliedschaft (10 € im Jahr) können Sie die Arbeit der VHS unterstützen. Weitere Informationen zu einer VHS-Mitgliedschaft finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-foehr.de.



Monatskalender

Hier finden Sie eine Übersicht über die Starttermine der einzelnen Kurse. Die genauen Informationen über Kursinhalte, Zeiten, Dozenten etc. entnehmen Sie bitte den Kursbeschreibungen auf den vorherigen Seiten.



Oktober 2018

Dänisch

ab Mo. 22.10.2018

Qigong „Mit Qigong den Alltag meistern“

ab Mi. 24.10.2018

November 2018

Literaturcafé

Sa. 3.11.2018

Sportgymnastik

Sa. 3.11.2018

Malnachmittag – Freies Malen

ab Mo. 5.11.2018

Französisch „Bon voyage“

ab Mo. 5.11.2018

Französisch „Encore le Français !“

ab Mo. 5.11.2018

English for Seniors

ab Mo. 5.11.2018

Spanisch ¡Hola! – Anfängerkurs II

ab Di. 6.11.2018

Englisch am Vormittag

ab Di. 6.11.2018

English Conversation

ab Di. 6. 11.2018

Friesisch „Ferring“

Infoabend Mi. 7.11.2018

Spanisch ¡Hablamos Español! – Mittelstufe I

ab Mi. 7.11.2018

VHS Filmabende

Mi. 7.11.2018

English in the evening

ab Do. 8.11.2018

Deutsch als Fremdsprache

Do. 8.11. 2018

Föhr erzählt

Sa. 10.11.2018

Meditatives Tanzen

Sa. 10.11.2018

Feldenkrais

Sa. 10.11.2018

Stressbewältigung mit Autogenem Training

ab Mo. 12. 11. 2018

Nordfriesischer Lebensraum – VHS-Reihe über Land & Leute

Sa. 17.11.2018

Führer Lesestunde

Sa. 24.11.2018

Wissen macht klug

Mo. 26.11.2018

Dezember 2018

VHS Filmabende

Mi. 5.12.2018

Meditatives Tanzen

Sa. 8.12.2018

Literaturcafé

Sa. 8.12.2018

Föhr erzählt

Sa. 15.12.2018

Natürliche Heilmittel für unsere Kinder

Sa. 15.12.2018

Blüten und Meer – Meditative Insel-Fotografien von Claudia Elisabeth Fuchs

Ausstellung 17.12.2018 - 5.1.2019

Schreibwerkstatt: Schreiben fürs Wohlbefinden

Sa. 22.12.2018

Meditatives Schreiben mit Bildern

Sa. 29.12.2018

Januar 2019

Literaturcafé

Sa. 5.1.2019

Qigong „Mit Qigong den Alltag meistern“

ab Mi. 9.1.2019

Tastenschreiben heute

ab Mi. 9.1.2019

Emotionale Intelligenz – ein mächtiges Werkzeug mit einer dunklen Seite

Fr. 11.1.2019

Meditatives Tanzen

Sa. 12.1.2019

Föhr erzählt

So. 13.1.2019

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

ab Mo. 14.1.2019

VHS Filmabende

Mi. 16.1.2019

Nordfriesischer Lebensraum – VHS-Reihe über Land & Leute

Sa. 19.1.2019

Herzmeditation mit Elementen der Shiatsubehandlung für Frauen

Sa. 19.1.2019

Wissen macht klug

Mo. 21.1.2019

Föhrer Lesestunde

Sa. 26.1.2019

Februar 2019

Experimentelle Literaturwerkstatt – schreiben einmal anders

Fr. 1.2.2019

Föhr erzählt

Sa. 2.2.2019

Inanna Workshop

Sa. 2.2.2019

Treffen für Neuführer

Mo. 4.2.2019

Cocktailabend für Backenthusiasten

Di. 5.2.2019

Arabisch Auffrischkurs

ab 6.2.2019

Literaturcafé

Sa. 9.2.2019

Meditatives Tanzen

Sa. 9.2.2019

Wissen macht klug

Mo. 11.2.2019

Meisterliches Kochen

Mi. 13.2.2019

VHS Filmabende

Mi. 13.2.2019

Meister des Barock

Do. 14.2.2019

Föhrer Lesestunde

Sa. 16.2.2019

Nordfriesischer Lebensraum – VHS-Reihe über Land & Leute

So. 17.2.2019

Föhr erzählt

So. 24.2.2019

Meister des Barock

Do. 28.2.2019

März 2019

Feldenkrais

Sa. 2.3.2019

Föhr erzählt

Sa. 2.3.2019

Literaturcafé

Sa. 9.3.2019

Blue Hour at the Seaside in Winter

So. 10.3.2019

VHS Filmabende

Mi. 13.3.2019

Meister des Barock

Do. 14.3.2019

Wir Fit sind Ihre grauen Zellen?

Fr. 15.3.2019

Föhrer Lesestunde

Sa. 16.3.2019

**Nordfriesischer Lebensraum –
VHS-Reihe über Land & Leute**

So. 17.3.2019

Wissen macht klug

Mo. 18.3.2019

Meister des Barock

Do. 28.3.2019

**Einführung in die Nacht- und
Restlichtfotografie**

Fr. 29.3.2019

Entspannung und Kreativität

Sa. 30.3.2019

**Digitale Fotografie gekonnt um-
setzen und perfektionieren**

Sa. 30.3.2019

**Bildershow: Smartphone-Foto-
grafie**

Sa. 30.3.2019

Smartphone-Fotografie

So. 31.3.2019

April 2019

Stress lass nach!

Mo. 1.4.2019

**„Von der Kunst ein Risotto
zu rühren“**

5.4.2019

**Das Gute am Warten und das
Notwendige des Erdauerns**

6.4.2019

Backen vor Ostern –

Wir binden einen Zopf

9.4.2019

Klavierkonzert

Fr. 12.4.2019

Wissen macht klug

Sa. 13.4.2019

**Das Gute am Warten und das
Notwendige des Erdauerns**

Sa. 13.4.2019

Wem gehört Ihr Herz, Ihre Leber?

Mo. 15.4.2019

**Das Gute am Warten und das
Notwendige des Erdauerns**

20.4.2019

**Nordfriesischer Lebensraum –
VHS-Reihe über Land & Leute**

Fr. 26.4.2019

Föhr erzählt

Sa. 27.4.2019

**Einführung in die Lichtkunst-
fotografie**

Sa. 27.4.2019

**Menschen fotografieren -
einmal anders**

So. 28.4.2019



VHS Insel Föhr e.V.

25938 Wyk auf Föhr

Telefon (0 46 81) 74 72 93

(Bürozeit: Di. 15:00 - 16:30 Uhr)

vhs-foehr@web.de

www.vhs-foehr.de



Vielen Dank!

Wir danken allen unseren Unterstützern ganz herzlich für Ihre Spende.

