

Yoga Nidra • Tiefenentspannung

Online-Kurs in der vhs.cloud

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Yoga Nidra ist eine Form der yogischen Tiefenentspannung. Einfache Übungen zu Beginn lockern die Muskulatur. Dann werden Sie im Liegen in die Tiefenentspannung geführt. Es kann helfen, körperliche und geistige Anspannungen zu lösen. Yoga Nidra ist hilfreich, z.B. bei Bluthochdruck, Schlaflosigkeit oder bei Unruhezuständen. Der Onlinekurs mit einer Dauer von 5 Abenden beginnt am 12. März 2021. Voraussetzungen: E-Mail-Adresse, PC oder mobiles Endgerät, Browser (Firefox/Chrome), Kamera, Headset mit Mikrofon.

Computer-Einstieg • Grundkurs

Online-Kurs in der vhs.cloud

Für Computer-"Neulinge" in PC-Technik, Betriebssystem Windows, Standard-Software und Internet. Sie erlernen den grundlegenden Umgang mit der Windows-Oberfläche und die wichtigsten Techniken für den sicheren Einstieg in die Windows-Welt. Dazu zählen die wichtigsten Windows-Einstellungen und Programme (z. B. Explorer für die Datenstruktur). Wir führen Sie ein in die Nutzung der Textverarbeitung "Word". Alles Erlernte wird an den PC geübt. Wir vermitteln erste Schritte im Internet und geben Tipps für sicheres Surfen. Der Onlinekurs mit einer Dauer von 2 Abenden beginnt am 23. März 2021. Voraussetzungen: E-Mail-Adresse, PC oder mobiles Endgerät, Browser (Firefox/Chrome).

Homeschooling

Die besten Tipps, wenn Sie Ihr Kind zu Hause unterrichten

Online-Kurs in der vhs.cloud

Homeschooling war bisher in Deutschland nicht möglich. Mit Corona wurden erstmals bundesweit alle Schulen geschlossen, sodass Eltern den Unterricht mit übernehmen mussten. In diesem Vortrag bekommen Sie Tipps, wie Sie Ihre Kinder zu Hause beim Lernen unterstützen können. Der Kursabend ist der Donnerstag, 11. März 2021. Voraussetzungen: E-Mail-Adresse, PC oder mobiles Endgerät, Browser (Firefox/Chrome).

Wiederverwendbares gehäkeltes Einkaufsnetz

Online-Kurs in der vhs.cloud

Als Ersatz für Plastiktüten wird ein wiederverwendbares gehäkeltes Einkaufsnetz erstellt. Benötigtes Material: je nach gewünschter Größe mind. 100 g strapazierfähiges Material Baumwolle, Baumwollgemisch, Kunstfaser und passende Häkelnadel. Der Kursnachmittag ist am Samstag, 06. März 2021. Voraussetzungen: E-Mail-Adresse, PC oder mobiles Endgerät, Browser (Firefox/Chrome), ggf. Kamera, Headset mit Mikrofon.

Italienisch für Anfänger

Online-Kurs in der vhs.cloud

So macht Italienisch lernen Spaß! Erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden. Der Kurs mit der Dauer von acht Abenden startet am 4. März 2021. Voraussetzungen: E-Mail-Adresse, PC oder mobiles Endgerät, Browser (Firefox/Chrome), Kamera, Headset mit Mikrofon.

Pilates – Für Einsteiger

Online-Veranstaltung in der vhs.cloud

"Der Mensch ist so jung wie seine Wirbelsäule", ausgehend von dieser Idee entwickelte Joseph Pilates bereits vor 100 Jahren eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode. Pilates besteht aus Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen. Es fördert das Körperbewusstsein und trainiert die tiefliegenden Muskeln. Der Onlinekurs unter der Leitung von Waltraud Rappi-Thalhauser mit 5 Abenden startet am Donnerstag, 25. Februar 2021. Die Voraussetzungen sind: E-Mail-Adresse, PC oder mobiles Endgerät, Browser (Firefox/Chrome), Kamera, Headset mit Mikrofon.

Englisch für Anfänger

Online-Kurs in der vhs.cloud

Der Kursbeginn ist für Dienstag, 02. März 2021 vorgesehen. Anzahl der Abende und entsprechende Kursgebühr sind von der Teilnehmerzahl abhängig und werden am ersten Kurstag besprochen.

Voraussetzungen: E-Mail-Adresse, PC oder mobiles Endgerät, Browser (Firefox/Chrome), Kamera, Headset mit Mikrofon.

Taichi & Qigong Schnupperkurs • Online-Kurs in der vhs.cloud

Sie erleben einen Einsteig in die Welt des Taichi (korrekt eigentlich "Taiji Quan" genannt) und Qigong. Hier lernen Sie den Unterschied und die Gemeinsamkeiten zwischen Taichi, Qigong und Yoga kennen. Sie erfahren, was jede Kunst besonders macht und für wen welche Kunst besser geeignet ist. Wir erlernen ein paar schöne Basisübungen zu Taichi, ebenso Qigong-Übungen, die Sie auch als Grundlage für Taichi nutzen können. Zum Abschluss gibt es eine tolle Entspannung. So können Sie ein echtes spiral-dynamisches Flow-Gefühl erfahren. Der Kurstag ist am Samstag, 06. März 2021 vorgesehen. Voraussetzungen: E-Mail-Adresse, PC oder mobiles Endgerät, Browser (Firefox/Chrome), Kamera, Headset mit Mikrofon.

Infos und Anmeldung unter 09921 9605-4400 oder www.vhs-arberland.de