

Außenstelle Flotwedel (Leitung Andrea Maage)

**Anmeldungen und Informationen unter *05149/987484* oder
flotwedel@vhs-celle.de**

Bei den folgenden Kursen sind noch Plätze frei. Eine verbindliche Anmeldung ist per Telefon oder E-Mail möglich.

Er ist der wichtigste Mensch in meinem Leben?

Diese Frage beantworten nur wenige Menschen mit "ich selbst", denn groß ist die Angst, als Egoist zu erscheinen. Dabei ist es im Sinne eines erfüllten Lebens notwendig, gut für sich selbst zu sorgen und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Menschen, die sich selbst wertschätzen, geraten weniger in Abhängigkeiten und erfahren mehr Zufriedenheit in ihren beruflichen und privaten Beziehungen. Tiere, wie zum Beispiel die Pferde, können uns hier ein Vorbild sein. Die Leittiere wissen instinktiv über die Bedeutung der Selbstfürsorge, denn sie ist die Voraussetzung, um die Führungsrolle für ihre Herdenmitglieder wahrnehmen zu können. Menschen hingegen, die lange Zeit nur für andere sorgen, sind sich ihrer eigenen Bedürfnisse oftmals nicht bewusst oder stellen sie hinten an. Eine gesunde Selbstwertschätzung zu erreichen kann hier ein Lernprozess sein. Der Vortrag gibt Einblick in die Thematik, macht Mut, gibt Tipps für Veränderungen und lässt Raum zum Austausch.

Kurs FL1701, Christine Schröpfer, Systemischer Coach

Donnerstag, 15.03.2018, 18.30-20.45 Uhr

Grundschule Wienhausen

Gebühr: 10,00 €

Fit in den Frühling

Workshop: Walken, Laufen, Faszientraining, Pilates, Entspannung

Wir wollen an diesem Samstag etwas für Figur und Fitness tun, ohne uns gänzlich zu verausgaben. Ihr Alltag sollte normal bewegt und Ihre Fitness durchschnittlich sein, sodass Sie trainieren dürfen. Also scheuen Sie sich nicht, dabei zu sein.

Wir starten im Wald mit Walk -und leichten Laufeinheiten, um den Kopf freizubekommen. Danach steigen wir mit einem Faszientraining kombiniert mit Pilatesübungen ein. Natürlich soll auch die Entspannung nicht zu kurz kommen.

Ein kleiner Snack in Form von Obst und Getränke werden bereitgestellt.

Bei Interesse könnte ein regelmäßiger Kurs entstehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe für innen und außen, Handtuch

Kurs FL4511, Barbara Meuschel, Reha Präventions- und Fitnesstrainerin

Samstag, 17.03.2018, 10.00-13.30 Uhr

Freie ev. Gemeinde Wienhausen

Gebühr: 18,50 €

Kuchen- und Torten Basiskurs

Dieser Basiskurs vermittelt Ihnen in lockerer Atmosphäre alle erforderlichen Grundkenntnisse, um Kuchen selbst zu backen oder Torten zu kreieren. Sie stellen unter fachkundiger Anleitung verschiedene Teige selbst her (Hefe, Biskuit, Quark-Öl, Rührteig) und zaubern damit anschließend wunderbare Leckereien für die heimische Kaffeetafel. Gegen Abend holen wir unser Ciabattabrot aus dem Ofen und genießen es mit frischer Kräuterbutter.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung evtl. bestehende Nahrungsmittelallergien an.

Bitte mitbringen: scharfe Messer, Schürze, Geschirrhandtücher und Gefäß zum Mitnehmen der Kuchen

Kurs FL4804, Hildegard Schultz, Köchin

Freitag, 13.04.2018, 15-20.00 Uhr

Grundschule Eicklingen

Gebühr: 30,40 € (inkl. Lebensmittelkosten)