

SOMMERPROGRAMM 2026

14601

Vom Sommer verwöhnte Wildkräuter für die Küche & Ihre Gesundheit

* Kräuter-Lehrwanderung *

Kräuter wachsen direkt vor unserer Nase - wild und oft unbeachtet an Wegen, Wiesen und Plätzen, die wir täglich passieren. Entdecken Sie bei dieser Kräuterwanderung die faszinierende Welt heimischer Wildpflanzen und erfahren Sie, welche Schätze die Natur bereithält. Neben essbaren Wildkräutern lernen Sie auch überraschende Baumblätter kennen, die genießbar sind und vielseitig verwendet werden können. Freuen Sie sich auf praktische Tipps für die Küche, spannende Einblicke in die traditionelle Volksmedizin und viele Anregungen, die Natur mit neuen Augen zu sehen.



Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schreibzeug

Michaela Lewitz, Ganzheitliche Gesundheits- und Präventionsberaterin

Samstag 04.07.26 11:00-13:15 Uhr
1 Termin 3 Ustd.
14,00 € Frühbucher: 12,70 €

Treffpunkt: Parkplatz Waldlehrpfad Lehmkuhle, Goldenstedter Str. 60, Wildeshausen

14602

Vom Sommer verwöhnte Wildkräuter für die Küche & Ihre Gesundheit

* Kräuter-Lehrwanderung *

Dieser Termin eignet sich als Ergänzung zum ersten Kurs im Juli, da wir weitere Pflanzen und neue Fundorte kennenlernen. Er kann aber ebenso unabhängig davon besucht werden.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schreibzeug

Michaela Lewitz, Ganzheitliche Gesundheits- und Präventionsberaterin

Freitag 07.08.26 15:00-17:15 Uhr
1 Termin 3 Ustd.
14,00 € Frühbucher: 12,70 €

Treffpunkt: Parkplatz beim Arboretum, Lehmkuhlenweg, Wildeshausen

21601

Var und Côte d'Azur zum Entdecken

* Lichtbildervortrag *

Frankreichs Süden hat viel mehr zu bieten, als die Strände am Mittelmeer. Die Küste besitzt noch unverbaute Abschnitte mit malerischen Buchten und Steilwänden. Mitten im Feriengebiet warten traumhafte Gärten auf Besucher. Im unmittelbaren Hinterland finden sich mittelalterliche Dörfer und ein gebirgiges Wandergebiet mit Wäldern, Schluchten, Höhlen und Aussichtspunkten.

Eltje Weiß

Freitag 07.08.26 19:00-21:15 Uhr
1 Termin 3 Ustd.
9,90 €

VHS, Wittekindstr. 9, Raum 16

25601

Aquarell & Handlettering: Karten & Lesezeichen

Tauchen Sie ein in die kreative Welt von Aquarell und Handlettering! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen beider Techniken kennen und erhalten eine Einführung in Materialien, Gestaltungsmöglichkeiten und den Umgang mit Aquarellstiften und Wassertankpinsel. Schritt für Schritt entstehen individuelle Kunstwerke wie selbst gestaltete Karten oder Lesezeichen.

Michaela Lewitz

Samstag 11.07.26 11:00-14:15 Uhr
1 Termin 4 Ustd.
33,00 € Frühbucher: 30,60 € (inkl. Materialkosten)
Kunstschule, Wittekindstr. 9, Raum 1

25602

Aquarell & Handlettering: Bilder & Geschenkideen

Entdecken Sie die Verbindung von ausdrucksstarkem Handlettering und farbenfroher Aquarellmalerei! In diesem Kurs lernen Sie zunächst, mit dem Pinsel ein dekoratives Alphabet zu lettern und verschiedene Schriftstile auszuprobieren. Anschließend gestalten Sie mit Aquarellfarben und Pinsel ein individuelles Kunstwerk zum Einrahmen oder Verschenken. Schritt für Schritt entstehen kreative Werke, bei denen Schrift und Farbe harmonisch kombiniert werden.

Michaela Lewitz

Samstag 08.08.26 11:00-14:15 Uhr
1 Termin 4 Ustd.
33,00 € Frühbucher: 30,60 € (inkl. Materialkosten)
Kunstschule, Wittekindstr. 9, Raum 1

33601

Qigong für mehr Leichtigkeit

In diesem Kurs lernen Sie wirksame und leicht durchzuführende Qigong-Übungen kennen, die uns helfen, wieder Balance in unser Energiesystem zu bringen und Gesundheit sowie Resilienz zu stärken. Sanfte Bewegungen verbinden sich mit bewusster Atmung, Meditation und innerer Achtsamkeit. Die Übungen fördern Entspannung, Beweglichkeit und neue Energie für den Alltag. Auch das Lächeln als Quelle von Gelassenheit und positiver Ausstrahlung spielt eine besondere Rolle.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken, etwas zu trinken

Rita Ravensberg

Dienstag 04.08.26 16:00-19:15 Uhr
1 Termin 4 Ustd.
19,40 € Frühbucher: 17,60 €
VHS am Bahnhof, Bahnhofstr. 24, Raum 14



41604

Survival Language: Reise-Englisch-Workshop

Bereit für den Urlaub, aber unsicher beim Sprechen? In diesem kompakten „Survival Language“-Workshop rüsten wir Sie mit dem wichtigsten Werkzeug für Ihre nächste Reise aus. Anstatt komplizierter Grammatik trainieren wir die pure Praxis: Vom Check-in im Hotel über die Restaurantbestellung bis zu einfachem Small Talk. Nach diesem Workshop ist Ihr „Reise-Englisch“ startklar für den Koffer!

Evelyn Kiebitz

Samstag 25.07.26 09:00-13:00 Uhr
1 Termin 5 Ustd.
30,50 € Frühbucher: 27,80 €
VHS am Bahnhof, Bahnhofstr. 24, Raum 5