

HIGHLIGHTS

Einführungskurs zur Lehre von Ayurveda

Gabriele Oehler

Das Wort Ayurveda setzt sich aus den Begriffen Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen. Ayurveda ist die Lehre von einem langen, gesunden und glücklichen Leben. Es steht auf den drei Säulen Schlaf, Ernährung und Bewegung. Diese drei Säulen schauen wir uns, auch bezüglich der eigenen Konstitution (Dosha), genauer an.

Die drei Konstitutionstypen werden vorgestellt und das eigene Dosha ermittelt. Wir besprechen die ayurvedische Morgen- und Abendroutine. Auch der Bereich Ernährung kommt nicht zu kurz. Selbstfürsorge und Prävention in bewegten Zeiten wie diesen können uns gut im Alltag unterstützen.

Materialkosten 3-4 Euro, in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

303014 | Mo, 16.03. / 23.03.

Jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr, 2 Termine, 4 UE

Langhurst, Grundschule, Kastanienallee 2, Klassenzimmer

8 – 12 Teilnehmende: 25 Euro



© Gabriele Oehler

Digital fotografieren mit Exkursion:

Lichtspuren in Straßburg

Stefan Bark

Bei einem Fotoausflug nach Straßburg machen wir uns auf die Suche nach faszinierenden Lichtspuren. Wir starten zur goldenen Stunde, erleben beste Fotobedingungen während der blauen Stunde und lassen den Ausflug schließlich in der Dunkelheit ausklingen.

Zahlreiche Fotomotive bieten sich an – besonders die Straßenbahn lädt zur kreativen Gestaltung von Lichtspurenbildern ein. In diesem Kurs erarbeiten wir zunächst die theoretischen Grundlagen, bevor wir diese beim Ausflug nach Straßburg praktisch anwenden. Im abschließenden Kurstermin werten wir die entstandenen Bilder gemeinsam aus und besprechen sie.

Der Kurs richtet sich an Fotograf*innen, die bereits einen Einstiegskurs besucht haben oder über solide Grundkenntnisse verfügen.

Der Eintrittspreis von derzeit 18 Euro (erm. 16 Euro) für das Vitra Design Museum ist nicht in der Kursgebühr enthalten.



© Stefan Bark

Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, ggf. Stativ.

211660 | Mi, 18.03./25.03., 18:30 – 21:00 Uhr

Sa, 21.03., 16:30 – 21:30 Uhr, 3 Termine, 13 UE

Schutterwald, Mörburgschule, Im Kirchfeld, Parkplatz Mörburghalle, Eingang Ost, EDV-Raum

6 – 8 Teilnehmende: 85 Euro

Kräuterdetektive/innen sind unterwegs

Naturabenteuer auf der grünen Wiese für Kinder im Grundschulalter

Ulrike Braunstein

Wir entdecken zusammen wilde Kräuter auf der Wiese. Sie besitzen "Zauberkräfte" und helfen uns bei Schürfwunden und Insektenstichen. Mit den gesammelten Zauberkräutern bereiten wir dann leckere Häppchen zu, die super gut schmecken, gesund sind und uns bärenstark machen!

Die Pflanzenheilkunde ist eine Methode ohne wissenschaftlichen Nachweis und ist als Ergänzung der Schulmedizin zu verstehen.

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen, Schneidebrett und kleines Messer.

Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmenden umgelegt, ca. 4 Euro. Bitte in bar bei der Kursleiterin bezahlen.

303012 | Mi, 01.04., 10:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin, 5 UE

Langhurst, Grundschule, Kastanienallee 2, Aula

6 – 8 Teilnehmende: 30 Euro



© Jutta | Shutterstock