



Gesundheit | Bewegung

Wie Wasser heilen kann – Die fünf Säulen der Kneipp-Therapie

Wanderung und Wassertreten

Exkursion 19A2203 S

Hans-Dieter Schlepffhorst, Med. Kneipp-Bademeister
Treffpunkt: Tankstelle an der Osnabrücker Straße/Charlottenburger Ring 7, Bad Iburg
 Fr., 10. Mai, 17.00 – 19.15 Uhr, 10 €

Kneipp liegt im Trend, denn besonders bei stressbelasteten Menschen können Kneipp-Anwendungen zur Balance führen. Sie unterstützen die Stärkung des Immunsystems und helfen dabei, Krankheiten zu heilen. In diesem Seminar lernen Sie die fünf Säulen der Kneipp-Therapie kennen. Dazu gehören die Hydrotherapie (ein hochentwickeltes Wasserheilverfahren), die Bewegungstherapie (aktive körperliche Bewegung), Ernährungstherapie (die naturgerechte Vollwert- und Basiskost), die Phytotherapie (Arzneimittel auf Pflanzenbasis) und die Ordnungstherapie (Ordnung des Lebensrhythmus, Gesundheitsbildung).
 Gemeinsam besuchen wir zu Fuß die verschiedenen Wassertretstellen Bad Iburgs und erproben diese. Begleitend erfahren Sie viel Wissenswertes zu Sebastian Kneipp, seiner Kneipp-Therapie und wie Sie diese heilsam für sich nutzen können.



Ein Tag auf dem Jakobsweg

Ein Weg vom Kopf ins Herz

Seminar 19A2220 S

Barbara Jakob, HeartMath®-Coach, Trainerin
 VHS, Bergstraße 8
 Sa., 4. Mai, 9.00 – 16.30 Uhr, 48€ (zzgl. Rückfahrt mit der Bahn)

Pilgern ist innehalten und in Bewegung kommen – körperlich und geistig. Beim Gehen mit dem Herzen verbunden zu sein heißt, sich auf den Augenblick einzulassen und die Schönheiten und Überraschungen am Wegesrand wahrzunehmen. Den Fokus von außen nach innen zu richten und wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen.
 Die Techniken der Herzintelligenz-Methode helfen zusätzlich, vom Kopf ins Herz zu kommen und stehen Ihnen auch nach der Pilgertour im Alltag zur Verfügung. Nach einer kurzen Einführung in die Herzintelligenz-Techniken geht es direkt von der VHS auf den Jakobsweg nach Natrup-Hagen. Die einfachen Atem-Techniken können während des Gehens immer wieder angewandt werden und werden in den Pausen vertieft.
Voraussetzung: Sie sollten eine ca. 17 km lange Strecke wandern können

Anmelden | Bezahlen | Teilnehmen ...

Persönliche Anmeldungen zu den Veranstaltungen sind in unserer Geschäftsstelle möglich. Sie können sich auch gerne schriftlich per Post oder Fax sowie per E-Mail unter info@vhs-os.de anmelden. Meist ist auch eine telefonische Anmeldungen möglich, wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilen.
 Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine Bestätigung.

Osnabrück und sein Bier

Bier-Spaziergang auf den Spuren des Osnabrücker Bieres

Exkursion 19A2722 S

Stefan Schlie
Treffpunkt: Brauerei Rampendahl
 Mi., 3. Juli, 18.00 – 22.00 Uhr, 27 € (incl. Bierproben)

Wer kennt noch das Kürzel »OAB«? Wird in Osnabrück überhaupt noch Bier gebraut? Wie sahen die Anfänge aus? Wie viele Brauereien gab es im 19. Jahrhundert? Wo genau stand in welcher Zeit die größte Brauerei Osnabrücks? Neben diesen und vielen weiteren Informationen werden verschiedene Biere, die im Zusammenhang mit Osnabrück stehen, verkostet, und probiert, wie Bier im Mittelalter geschmeckt haben könnte.

Psychologie | Kommunikation

Wertvolle Augenblicke (er-)leben

Seminar/Rundgang 19A6122 S

Felicitas Kröger, M.A., Programmbereichsleiterin
 VHS, Bergstraße 8, Sa., 11. Mai, 10.30 – 13.30 Uhr, 10 €

Hektik und Stress scheinen keine Zeit und Muße zu lassen fürs Anhalten und Stehenbleiben, fürs Schauen und Staunen, um bewegende Augenblicke um uns herum und in uns wahrzunehmen und zu erleben, mit all ihren kleinen und großen Wundern. Doch »jeder Augenblick ist von unendlichem Wert.« (Johann Wolfgang von Goethe) Geben wir dem Augenblick die Chance, ein ganz besonderer im Buch unseres Lebens zu werden. An diesem Samstag werden wir uns die Zeit nehmen und anhal-

ten, um mit Achtsamkeit den Fokus auf wertvolle Augenblicke zu richten. Nach einer Einführung zum Thema wird sich ein Spaziergang durch den Stadtteil anschließen.

»Man höre und staune« – Was mein Leben berührt

Ein klanglicher Spaziergang

Seminar 19A6123 S

Dipl.-Theol. Maik Stenzel, Pfarrer, Seelsorger, Kirchenmusiker
Treffpunkt: Domeingang, Kleine Domsfreiheit (gegenüber Stadttheater)
 Sa., 18. Mai, 10.00 – 13.00 Uhr, 22 € (incl. Kaffee)

Das Gehör begleitet uns von Anfang an bis an unser Lebensende. Schon in der Schwangerschaft nimmt das Ohr Klänge wahr. Und am Lebensende ist es das Gehör, das bis zum Schluss bleibt. Über das Gehör nehmen wir die Schwingungen unserer Umwelt wahr. Meinen Namen hören, Zuspruch und Trost erfahren, einer Liebeserklärung lauschen – das alles prägt von Anfang an. Doch der Umgang mit dem Gehör will gelernt sein. Unser Hörorgan ist empfindlich. Gesprochenes Wort und Musik spielen da eine große Rolle. Wir laden Sie zu einem klanglichen Spaziergang ein. Hörend nehmen wir den Ort wahr, den wir begehen werden. Im Anschluss hören wir einen Impuls zur Bedeutung von Klang und speziell Musik im Leben. Danach besteht die Möglichkeit zum Austausch.



Politik | Gesellschaft

Colonialism revisited

Osnabrücks kolonialgeschichtliche Spuren

Stadtrundgang 19A7903 V

Dr. Thorsten Heese, Historiker
Treffpunkt: Kulturgeschichtliches Museum
 Di., 2. Juli, 16.00 – 18.15 Uhr, 3 € (zahlbar vor Ort)

1919 verlor das Deutsche Reich mit dem Versailler Vertrag seine kolonialen Besitzungen. Grund für einen Rückblick, wie es zu diesem Besitz überhaupt gekommen ist. Es ist heute kaum noch bewusst, dass Deutschland 1884 bis 1918 eine Kolonialmacht gewesen ist. Aufgrund der späten Nationalstaatsbildung von 1871 vollzog sich die deutsche Besitznahme überseeischer Kolonien besonders aggressiv. Osnabrück hatte an dieser Epoche ebenfalls einen beträchtlichen Anteil: auch Osnabrücker Kaufleute und Soldaten, Fabrikanten und Konsumenten, Missionare und Seefahrer waren daran beteiligt. Der Stadtrundgang begibt sich auf eine Spurensuche nach diesem kolonialen Erbe im Stadtbild.

November 1918 – Der verpasste Frühling des 20. Jahrhunderts

Vortrag 19A7904 V

Klaus Gietinger, Historiker, Autor, Dokumentarfilmer
 VHS, Bergstraße 8, Mi., 22. Mai, 19.30 Uhr, Eintritt frei!
 In Kooperation mit der Erich Maria Remarque-Gesellschaft

Klaus Gietinger ist Autor zahlreicher Bücher, auch Kriminalromane. Seine vor 10 Jahren erschienene Dokumentation »Eine Leiche im Landwehrkanal« über die Morde an Rosa Luxemburg und Karl Liebknecht und die Biographie »Der Konterrevolutionär« über den Freikorps-Führer und Organisator des Mordkomplotts Waldemar Pabst gelten heute als Standardwerke seiner Aufdeckung und der Hintergründe der schrecklichen Ereignisse um den 15. Januar 1919. Gietinger wird darauf eingehen. Sein Fokus aber liegt auf einer noch tiefer gehenden Frage: Warum gelang es der jungen Weimarer Demokratie nicht, ihre späteren Totengräber in Politik, Staatsapparat, Justiz, Militär und Wirtschaft zurück zu drängen und zu entmachten? Und wirkt das 100 Jahre später in das Heute der zweiten deutschen Demokratie noch hinein?

Kunst | Kultur

Lange Töpfernacht

Workshop 19A1902 S

Bernd Rüsel
Haus der Jugend, Große Gildewart 6-9, Töpferwerkstatt
Fr., 10. Mai, 18.00 – 24.00 Uhr,
Do., 6. Juni, 20.00 – 21.00 Uhr (Glasurtermin)
 45 € / 30 € (zzgl. Material nach Verbrauch)

Vertiefen Sie sich in besonderer Atmosphäre intensiv in das Thema Ton: In dieser Nacht können Sie sich eingehend einer Idee widmen und haben nicht »die Zeit im Nacken«, wie es manchmal im normalen Kursgeschehen der Fall ist. Als AnfängerIn können Sie ganz entspannt erste Erfahrungen im Umgang mit dem Material Ton machen. Töpfererfahrene dagegen wollen vielleicht ein größeres Projekt angehen, Drehscheiben-Fans stehen zwei Scheiben zur Verfügung. Nach einer Einführung in die verschiedenen Aufbau- und Modellier-Techniken können Sie thematisch das in Angriff nehmen, was Sie vielleicht schon immer umsetzen wollten. Oder Sie greifen auf eine Anregung des Kursleiters zurück. Dabei können Sie – je nach Wetter – sowohl unter freiem Himmel im Innenhof des Hauses der Jugend als auch in der gemütlichen Werkstatt arbeiten. Und damit nicht nur die Seele, sondern auch der Leib gestärkt wird, warten Getränke und Knabbereien auf Sie.

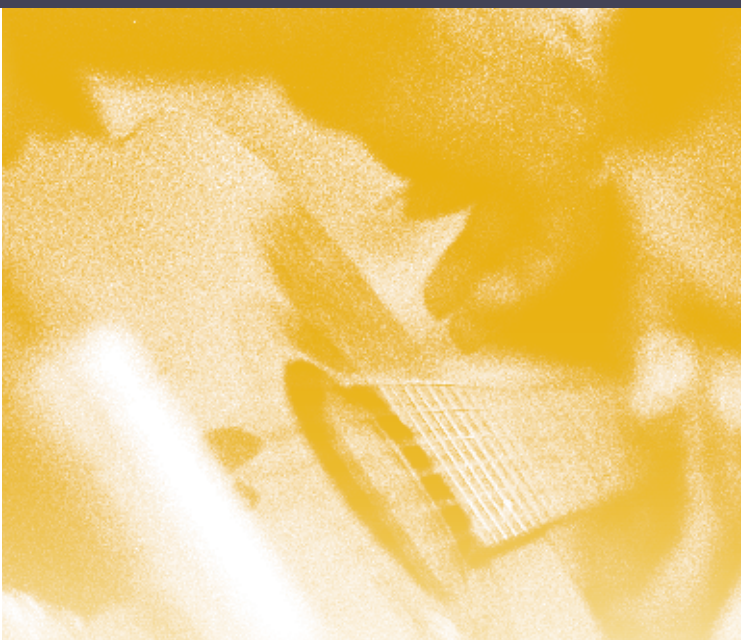
Zwischen Heger Tor und Volkshochschule

Eine Theaterperformance

Performance 19A1903 V

Inszenierung: Britta Habuch
Heger-Tor-Wall, Ampelkreuzung Lotter Straße
Mo., 17. Juni, 18.00 – 19.30 Uhr

Diese Inszenierungs-idee basiert auf dem Konzept des »Ortsspezifischen Theater« (site specific theatre). Ein Ort – ob draußen oder drinnen – ist Ausgangspunkt des Geschehens, der Ort wird zum Material des Theaterspiels. Wir werden den Verkehrsknotenpunkt zwischen Heger Tor und der VHS einmal anders erleben und wahrnehmen, als wir es alltäglich gewohnt sind.



Konzert des VHS-Gitarrenensembles

Gitarrenensemble
Leitung: Christian Pradel
Eintritt frei – das Ensemble freut sich über eine Spende!

Konzert 19A1904 S

Erstes Unordentliches Zimmertheater, Lohstraße 45
Sa., 27. April, 17.00 Uhr

Konzert 19A1905 S

Stadtbibliothek Osnabrück, Am Markt 1
Sa., 11. Mai, 11.00 Uhr

Die Gitarre ist eine wahre Verwandlungskünstlerin! Ob faszinierende klassische Konzertgitarre, beschwingte Liedbegleiterin oder ernstzunehmende Solistin – sie lässt sich auf vielerlei Weise spielen. Gegründet 2017 spielt sich das VHS-Gitarrenensemble mit viel Spaß und Können quer durch Filmmusik, Popsongs und Klassik. Freuen Sie sich also auf ein buntes Potpourri unterhaltsamer Gitarrenmusik durch alle Genres! Und wer weiß, vielleicht bekommen Sie ja im Anschluss Lust, sich dem Ensemble anzuschließen?!

Tangoluft schnuppern? Theaterluft schnuppern?

Workshop 19A1906 S

Ralf Brand/Andrea Kath, tango fuego
Theater Osnabrück, Domhof 10/11, Oberes Foyer
So., 16. Juni, 11.30 – 12.45 Uhr, Eintritt frei!

Bei diesem Termin können Sie zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Zum einen bietet diese offene Schnupperstunde für Tango-AnfängerInnen die Gelegenheit, sich einmal im Tangotanz auszuprobieren. Gleichzeitig können Sie die besondere Atmosphäre der Theaterwelt auf sich wirken lassen. Kommen Sie einfach vorbei! Sie können mitmachen – auch ohne PartnerIn – oder einfach nur zuschauen.

Analoge Nachtfotografie

Gemeinsamer Ausflug zur Maiwoche

Workshop 19A1374 S

Frank Wenzel
Treffpunkt: VHS (Eingang), Bergstraße 8
Sa., 11. Mai, 18.00 – 23.00 Uhr (Exkursion zur Maiwoche)
Fr., 17. Mai, 18.00 – 21.00 Uhr (Besprechung der Fotos in der VHS)
 38 € / 25 €

Wir treffen uns an der VHS und machen einen gemeinsamen fotografischen Ausflug zur Maiwoche in Osnabrück. Hierbei nutzen wir die besondere Ästhetik von Filmmaterial, egal ob Schwarzweiß- oder Farbfilm. Auch wenn wir als Gruppe unterwegs sind, haben Sie reichlich Gelegenheit, Ihre eigenen Vorstellungen und Ideen umzusetzen, egal ob Streetfotografie, Konzertfotografie oder Langzeitbelichtungen mit dem Stativ. Am zweiten Termin werden die Ergebnisse in der Gruppe präsentiert und besprochen. Wichtig dabei ist auch das Feedback, das Sie sich untereinander geben.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Fotografieren

Deutsch als Zweitsprache

»Spuck's aus!«

Eine Sprach-Performance im öffentlichen Raum

Performance 19A5941 V

TeilnehmerInnen aus Intensivsprachkursen
Markt an der Marienkirche, Fr., 7. Juni, 12.15 Uhr

TeilnehmerInnen aus Intensivsprachkursen für Geflüchtete haben sich zwei Wochen lang im Rahmen eines Projektes zum kreativen Schreiben die Köpfe über das gerechtere Zusammenleben in der Welt zerbrochen. Die Ideen und Gedanken, die sie dabei entwickelt haben, wurden in kurzen Texten oder kleinen Szenen verdichtet. In Form einer Sprach-Performance sollen diese nun auch den Weg hinaus in die Welt finden und öffentlich werden.



Die Intensivsprachkurse für höherqualifizierte Flüchtlinge (IHf) werden durchgeführt von der VHS Osnabrück zusammen mit der Bildungsvereinigung Arbeit und Leben und der Katholischen LandvolkHochschule Oesede in Kooperation mit dem Sprachenzentrum der Universität. Gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur über die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB).

100 Jahre staatliche Förderung der Erwachsenenbildung – 100 Jahre VHS Osnabrück

Das Jahr 1919, Gründungsdatum von 137 Volkshochschulen in Deutschland, ist auch das Gründungsjahr der VHS Osnabrück. Geprägt vom Ende des Kaiserreichs, einem unglückseligen Krieg und der daraus entstandenen Not stand es aber auch ganz im Zeichen von Neubessnung und Aufbruchstimmung. Seit dieser Zeit hat sich die Idee »Volkshochschule« fest in der deutschen Bildungslandschaft etabliert und ist daraus nicht mehr wegzudenken.

Mit über 900 Institutionen im gesamten Bundesgebiet sind die Volkshochschulen inzwischen ein wichtiger Garant für »Bildung für alle«. Unabhängig davon, wo Sie, unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, herkommen, woran Sie glauben oder wieviel Geld Sie im Geldbeutel haben – bei uns sind Sie herzlich willkommen.

Das Angebotsspektrum hat sich im Laufe von 100 Jahren natürlich stark verändert. Doch nach wie vor geht es um die Vermittlung und das Teilen von Wissen – immer angepasst an die jeweiligen gesellschaftlichen und persönlichen Erfordernisse und Bedürfnisse.

Waren VHS-Veranstaltungen früher stärker ausgerichtet auf ganz praktische Hilfestellungen zur Bewältigung des täglichen Lebens, stehen inzwischen eher Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit oder die Erweiterung von Interessen oder sonst ungenutzter individueller Möglichkeiten im Fokus Ihres Interesses.

Und so sind Volkshochschulen lebendige Wissensbörsen – gemacht von Menschen für Menschen. Es ist die persönliche Begegnung, die das VHS-Konzept so lange am Leben erhalten hat und weiter erhalten wird. Bei der VHS trifft man sich, lernt miteinander, lernt voneinander. Bekanntschaften werden geschlossen, Netzwerke erweitert. Der Mensch steht im Mittelpunkt unserer Bemühungen – vor 100 Jahren genauso wie heute.

So laden wir Sie also ein, mit uns zusammen dieses Jubiläumsjahr zu feiern. Einige unserer besonderen Veranstaltungen haben wir hier für Sie zusammengestellt.