



Lange Nacht der Volkshochschulen

Freitag, 20. September 2019

ab 18.00 Uhr | Eintritt frei!

Raum 005

18.15 Uhr: Bodystyling

mit Tanja Fetsch

19.00 Uhr: Fit durch Fechten

mit Martin Barkawitz

19.45 Uhr: Ninjutsu

mit Eike Strunk

Raum 015

18.45 Uhr: Medizinisches Qi Gong

mit Petra Jokuszies-Bülter

19.45 Uhr: Das Herz als innerer Kompass

mit Barbara M. Jakob

Raum 205

19.45 Uhr: Meridian-Klopftechnik

mit Ulla Kalberg

Raum 206

18.00 Uhr: Yin Yoga | Faszien Yoga

mit Lysiane Roux

18.45 Uhr: Integrative Körperarbeit

mit Regina Biermann

19.30 Uhr: Hatha Yoga

mit Ewald Herbers

Raum 101

ab 18.00 Uhr: Buntes Bühnenprogramm

Gitarrenensemble | Lesung | Ukulele

Raum 107

18.30 Uhr: Shiatsu

mit Birgit Scheidecker

19.30 Uhr: Herz-Chakra-Meditation

Tanzmeditation

mit Satnam Narang

Raum 108

19.00 – 20.00 Uhr: Kurzcheck

Ihrer Bewerbungsmappe

mit Eva-Maria Jakob

Raum 302

18.00 Uhr: Plattdeutsch

mit Elisabeth Benne

Raum 307

ab 18.00 Uhr: Skizzieren mit Tusche

mit Bernd Rüssel

Raum 311

19.00 Uhr: Ganzheitliches Gedächtnistraining

mit Susanne Phillipp

Raum 315

18.00 Uhr: Schwedisch

mit Lena Wittenfeld

+++ ab 20.30 Uhr Party! +++

im Saal – 4. Etage | Live-Band: »Seven Beats«