

Gesellschaft & Kultur



Politik/Geschichte

Allgemeinbildung

Ein vhs-Studium mit und ohne Abitur

Viele Menschen haben den Wunsch sich Wissensgrundlagen anzueignen, um sich in der heutigen Welt besser zurechtzufinden. Das Studium Allgemeinbildung versucht, diesem Interesse entgegenzukommen. Es wendet sich an alle, die Versäumtes nachholen oder Vergangenes auffrischen wollen oder einfach Lust auf eine umfassendere Allgemeinbildung haben.

In vier Semestern mit je zwölf Terminen lernen Sie Aspekte folgender Wissensgebiete kennen:

Literatur, Kunst, Musik, Geschichte, Mathematik, Biologie, Philosophie, Psychologie, Wirtschafts- und Sozialwissenschaften.

Es geht dabei nicht um die Systematik der einzelnen Sachgebiete, Ziel ist es vielmehr, exemplarisch Orientierungswissen zu vermitteln.

10045 vhs-Studium am Dienstag

ELLA KOLB
DR. GABRIELE BERRER-WALLBRECHT
GÜNTER H. BÖRSCHINGER, M.A.

Die drei Bausteine des Allgemeinwissens behandeln in diesem Semester:

- Erfolgspsychologie für ein erfüllteres Leben
 - Demographie - Zukunft der Arbeitswelt
 - Orient und Okzident - ein Kulturvergleich
- Ein ausführliches Faltblatt zu den Kursinhalten erhalten Sie in unserem Anmeldezentrum.

10 - 30 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 10 x dienstags, ab 28.02.12, 18.00-19.45 Uhr ■ 24 UStd. ■ 78,- EUR ■ Anmeldung bis 27. Februar

10046 Wie funktioniert die Welt?

neu DR. RALF W. ZÜBER

Weit nach Kopernikus, der den Siegeszug der modernen Naturwissenschaft einleitete und die zentrale Stellung des Menschen im Weltgefüge entzauberte, kam es noch „schlimmer“: im 20. Jahrhundert fand eine Revolution der wissenschaftlichen Erkenntnis statt.

- Mit der Relativitäts- und Quantentheorie hat sich die alte klassische Physik endgültig verabschiedet.
- Darwins Evolutionstheorie machte den Menschen zum Teil der Natur.
- Freud zeigte, dass der Mensch nicht mehr Herr im eigenen Haus seines eigenen Bewusstseins war.
- Die moderne Genetik und Gehirnforschung öffnet ein

weiteres Feld, das noch unabsehbare Folgen nach sich ziehen könnte.

Ziel des Kurses ist es, unsere Welt trotz ihrer Komplexität zu verstehen. Streifzüge durch die moderne wissenschaftliche Erkenntnis vermitteln einen Überblick über unser modernes Weltbild, um zu erkennen, „was die Welt im Innersten zusammenhält“.

7 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 3 x samstags, ab 03.03.12, 15.00-18.00 Uhr ■ 12 UStd. ■ 45,- EUR ■ Anmeldung bis 27. Februar

Natur/Umwelt



Quelle: BASF

11520 Das Werk Ludwigshafen der BASF - ein eigener Stadtteil

Besichtigung und Führung

neu AXEL WERNER

Der Verbundstandort Ludwigshafen ist der weltweit größte Produktionsstandort der BASF. Hier werden mehrere tausend Verkaufsprodukte hergestellt und hier befinden sich auch die Wurzeln des Unternehmens. Die Anfänge des Werks reichen weit ins 19. Jahrhundert zurück: 1865 gründete Friedrich Engelhorn die Badische Anilin- & Soda-Fabrik zur Produktion von Teerfarben. Die Werksfläche am Standort Ludwigshafen ist das größte zusammenhängende Chemieareal der Welt und umfasst 10 Quadratkilometer Fläche, 2000 Gebäude, rund 115 Kilometer Straßen, 213 Kilometer Bahngleise und etwa 2000 Kilometer oberirdische Rohrleitungen.

Unsere Besichtigung startet per Bus mit einer ca. 45-minütigen Werksrundfahrt, begleitet von erfahrenen Besucherbetreuern. Anschließend begeben wir uns eigenständig auf Entdeckungstour durch das Besucherzentrum, das auf 2000 Quadratmetern Wissenswertes aus der Welt der Chemie vermittelt. Wer dann noch möchte, kann im nahe gelegenen neu gestalteten

Feierabendhaus den Besuchstag bei einem Mittagessen ausklingen lassen. Bitte Personalausweis nicht vergessen!
Ludwigshafen ■ Samstag, 07.04.12, 8.30 - ca. 13.00 Uhr ■ 8,- EUR (incl. Fahrtbegleitung, Führung) Fahrgemeinschaften mit Privat-PKW, nähere Information erhalten Sie bei der Anmeldung ■ Anmeldung bis 06. März

Pädagogik

10605 Leichter und erfolgreicher lernen So unterstützen Sie Ihr Kind bei Hausaufgaben und Klassenarbeitsvorbereitung

KAREN KELLER

Ein Kurzseminar für Eltern schulpflichtiger Kinder, die ihren Sprösslingen das Lernen erleichtern möchten, ohne es ihnen abzunehmen. Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihre Kinder bei der Planung, Organisation und Durchführung ihrer Hausaufgaben und Klassenarbeitsvorbereitung optimal unterstützen und ihnen den richtigen Lernhintergrund verschaffen. Ihre Kinder gewinnen mehr Spaß am Lernen und an der Schule, verkürzen effektiv ihre Lernzeit und bauen ihre Angst vor Klassenarbeiten ab. Seminarinhalt: Organisation von Schule, Hausaufgaben und Freizeit; der optimale Lernplatz zu Hause für Ihr Kind; Einteilung der Hausaufgaben; Muss- und Kannziele; Klassenarbeitsvorbereitung; Ablenkungen vermeiden; Pausenplanung; Übersicht über verschiedene Lerntechniken; Strafe oder Belohnung? Was tun gegen Konzentrationsstörungen?

7 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Montag, 26.03.12, 18.30-21.30 Uhr ■ 4 UStd. ■ 17,- EUR incl. Kopien ■ Anmeldung bis 22. März



Das Seminar **Leichter lernen für Kinder und Jugendliche** von 11-15 Jahren finden Sie unter **Junge vhs**, Seite 14

Das Seminar **Schulstress ade!** finden Sie auf Seite 12

10608 Nicht nur intelligente, auch noch glückliche Kinder

MARIANNE MESS, DIPL.-PSYCHOLOGIN

Kann ich als Elternteil Einfluss darauf nehmen, ob mein Kind ein zufriedenes ausgeglichenes Kind, später Erwachsener, wird? Ja, das können Sie! Einen Weg dahin stellt das Emotionstraining der Gefühle von John Gottman für Mädchen und Jungen vor. Dabei können Sie die emotionale Intelligenz Ihrer Kinder in fünf aufeinander folgenden Stufen fördern! Die Kinder lernen, wie sie mit ihren verschiedenen Gefühlen situationsangemessen umgehen. Dies wiederum hat einen großen Einfluss auf das schulische Lernen und den Wissenserwerb. Denn je mehr Fähigkeiten im Umgang mit Gefühlen Sie ihrem Kind vermitteln, desto erfolgreicher und glücklicher kann es als Erwachsener sein.

10 - 25 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Dienstag, 22.05.12, 20.00-22.00 Uhr ■ 3 UStd. ■ 12,- EUR ■ Anmeldung bis 17. Mai



Bei Veranstaltungen mit diesem Logo können Sie Ihren Bildungsgutschein einlösen. Es gibt die Grundkurse zur Kindesentwicklung im ersten Lebensjahr, Angebote für Familien in besonderen Lebenssituationen sowie Vortragsreihen. Im Grundkurs (8 Unterrichtsstunden in 4 Kurseinheiten) erhalten sie einen Überblick über die Entwicklungsgrundlagen und -förderung für Ihr Kind, die Ernährung von Anfang an und den Ausbau von Beikost, Tipps für bewegungsfördernde Spiele und sinnvolles Spielzeug. Bei Interesse an dem Grundkurs bitte direkt bei der VHS nachfragen. Ihre Volkshochschule berät Sie gerne: Telefon 06202 - 2095-0.

10613 Berührung von Anfang an

Ayurveda für die Kleinsten
von der 6. Lebenswoche bis
zum 6. Monat



SABRINA PETSCHI, ZERTIFIZIERTE AYURVEDISCHE
BABYMASSAGE-KURSLEITERIN

Die traditionelle, aus Indien stammende ayurvedische Baby-Massage, begleitet das Kind mit einfühlsamen Massagegriffen durch alle Entwicklungsphasen, hilft Wurzeln im Leben zu schlagen und wirkt positiv auf Körper und Seele. Die liebevolle Bindung und das Vertrauen zwischen Eltern und Kind werden durch Berührung verstärkt. Die fünf Elemente Feuer, Wasser, Luft, Erde und Äther spielen eine wichtige Rolle während der Massage, denn die Wirkung der einzelnen Massagegriffe ist ihnen zugeordnet, so z.B. weckt Feuer die Lebensfreude und Luft bringt spielerische Leichtigkeit. Bitte bringen Sie eine Decke, Einwegwickelaufgabe oder Stoffwindel, ein Yoga-Sitzkissen oder ein anderes kleines Kissen mit. Die Gruppe besteht aus 5 bis 8 Babys mit Mutter oder Vater.

5 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 8 x montags, ab 05.03.12, 15.00-16.30 Uhr ■ 16 UStd. ■ 60,- EUR zzgl. ca. 8,- EUR für Ayurveda-Massageöl ■ Anmeldung bis 01. März

10614 PEKiP Gruppen - Einstiegskurs



Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr
für Babys, die Mitte Oktober bis Mitte Dezember
2011 geboren sind

PETRA KARRER, M.A.

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept der Gruppenarbeit für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Ab der 4.-6. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit ihren Babys in kleinen Gruppen. Spiel- und Bewegungsanregungen stehen im Mittelpunkt der Gruppenarbeit und sind dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angemessen. Die Bewegungsspiele stellen eine aktivierende Lernform dar, in der das Baby mit seinen Kompetenzen und Bedürfnissen das Spielangebot bestimmt. Das PEKiP unterstützt den Aufbau der positiven Beziehung zwischen Eltern und Kind durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel

und Freude. In der PEKiP-Gruppe findet ein intensiver Erfahrungsaustausch über Erlebnisse mit dem Kind in und außerhalb der Gruppe statt, so dass mit diesem situations- und erfahrungsbezogenen Ansatz eine konkrete und praktische Qualifizierung der Eltern möglich wird. Die Kinder erleben erste soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen im Beisein ihrer Eltern. Durch die regelmäßigen Treffen im ersten Lebensjahr entsteht Vertrautheit zwischen Erwachsenen und Kindern. Das PEKiP ist mit seinen Kontaktmöglichkeiten zwischen allen Gruppenmitgliedern ein Beitrag zum sozialen Netz für junge Familien.

Das PEKiP-Jahr unterteilt sich in 3 Abschnitte, darum achten Sie bitte bei der Anmeldung auf die angegebenen Geburtsmonate bei den einzelnen Kursen. Bitte bringen Sie eine Auflage und ein Handtuch mit. Die Gruppe besteht aus 6 bis 8 Babys mit Mutter oder Vater. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes an.

6 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 8 x dienstags, ab 28.02.12, 15.45-17.15 Uhr ■ 16 UStd. ■ 75,- EUR ■ Anmeldung bis 22. Februar

10615 PEKiP Gruppen - Einstiegskurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr für Babys, die Anfang Dezember 2011 bis Ende Januar 2012 geboren sind

PETRA KARRER, M.A.
Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 10614
Schwetzingen, Volkshochschule ■ 8 x dienstags, ab 28.02.12, 11.00-12.30 Uhr ■ 16 UStd. ■ 75,- EUR ■ Anmeldung bis 22. Februar

10616 PEKiP Gruppen - Einstiegskurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr für Babys, die Anfang Januar bis Mitte Februar 2012 geboren sind

PETRA KARRER, M.A.
Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 10614
6 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 8 x donnerstags, ab 10.05.12, 14.00-15.30 Uhr ■ 16 UStd. ■ 75,- EUR ■ Anmeldung bis 07. Mai

10617 PEKiP Gruppen - Einstiegskurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr für Babys, die Anfang März bis Mitte April 2012 geboren sind

PETRA KARRER, M.A.
Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 10614
6 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 8 x dienstags, ab 22.05.12, 9.15-10.45 Uhr ■ 16 UStd. ■ 75,- EUR ■ Anmeldung bis 16. Mai

10619 PEKiP Gruppen - Kurs 2

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr für Babys, die Anfang September bis Ende Oktober 2011 geboren sind

neu PETRA KARRER, M.A.
Für Eltern mit Babys, die bisher noch keinen Pekip-Kurs besucht haben und deren Kinder schon etwas älter sind.
Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 10614
6 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 8 x donnerstags, ab 01.03.12, 16.00-17.30 Uhr ■ 16 UStd. ■ 75,- EUR ■ Anmeldung bis 27. Februar

Psychologie

10703 Bindung und Lebensglück Die entscheidende Bedeutung der Eltern-Kind-Beziehung

MARIANNE MESS, DIPL.-PSYCHOLOGIN
Vortrag
Warum gelingt dem einen spielerisch, was dem anderen verwehrt ist? Warum besitzen einige Menschen eine ausgeglichene Seelenlage, andere nicht? „Psychische Sicherheit“ ist das Schlüsselwort zu diesem anderen Zugang zum Leben. Sie entsteht durch menschliche Zuneigung und eine sichere Bindung. Wie es Ihnen gelingt, bei Ihren Kindern eine sichere Bindung herzustellen und damit zu ihrem Lebensglück beizutragen, erfahren Sie anhand konkreter Tipps in einem spannenden Vortrag.

10 - 25 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Donnerstag, 19.07.12, 20.00-22.00 Uhr ■ 3 UStd. ■ 12,- EUR ■ Anmeldung bis 16. Juli

neu 10710 Angsterkrankungen TATJANA HARTMANN-ODEMER, HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

Vortrag
So voller Sorge. Immer in Panik?! Sorgen und Ängste kennen wir alle - je nach Lebenssituation mehr oder weniger. Was aber, wenn die Angst lähmend wird, wenn sie uns jeden Tag begleitet, wenn sie unser und das Leben unserer Lieben beherrscht? Was sind Angsterkrankungen? Wer ist davon betroffen? Wie kann man sie behandeln?

10 - 25 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Donnerstag, 15.03.12, 19.30 Uhr ■ 6,- EUR ■ Anmeldung bis 12. März



Stadtwerke Schwetzingen
TRINKWASSER LX Gas
Wir sind immer für Sie da
Telefon (06202) 24400
24-Std.-Bereitschaftsdienst

10711 Depressionen**neu** TATJANA HARTMANN-ODEMER, HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

Vortrag für Nicht-Depressive

Wenn der Mensch, den man liebt, depressiv ist, verändert sich das gemeinsame Leben. Der Abend widmet sich ganz speziell den Sorgen und Ängsten von Angehörigen, Kollegen und Freunden depressiv erkrankter Menschen. Dabei geht es auch um deren Wut, Verzweiflung und Ohnmacht. Wer kümmert sich um diejenigen, die nicht krank sind? Was geschieht in der unmittelbaren Umgebung (Familie, Kollegen, Freundeskreis) des/der Depressiven? Was macht Angehörige depressiver Menschen wütend und lässt sie verzweifeln? Der Vortrag zeigt Verhaltensmuster auf und bietet Möglichkeiten eigenes Verhalten selbst zu erkennen und zu deuten, damit das Bewusstsein für Veränderungen geschult wird. Hauptziel ist es, nicht selbst depressiv zu werden.

10 - 25 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen,
Volkshochschule ■ Freitag, 20.04.12, 19.30 Uhr
■ 6,- EUR ■ Anmeldung bis 17. April

10712 Du bist besser als du denkst**Über die Ermutigung zum eigenen Ich****neu** MARTIN NOLL, DIPL.-SOZIOLOGE

Viele von uns leiden unter einer Unzufriedenheit mit sich, weil sie ein negatives Bild von sich selbst haben. Sie glauben nicht so zu sein wie man angeblich sein müsste, um von anderen Menschen Anerkennung zu erfahren, richtig gemocht zu werden und Erfolg zu haben. Ein schlechtes Selbstwertgefühl ist die Folge solch einer falschen Betrachtungsweise.

Eine andere Sichtweise führt schnell zu mehr Zufriedenheit, weil sie den Denkfehler aufdeckt, dem wir aufgesessen sind: „Du bist besser als du denkst“, ist das Motto. Wie kann man sich eine wohlwollendere Beurteilung von sich selbst auf Dauer angewöhnen? Das wird helfen, das eigene Ich in seiner Individualität zu ermutigen und in freundlicherem Licht zu betrachten.

15 - 25 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen,
Volkshochschule ■ Donnerstag, 10.05.12, 20.00-
21.30 Uhr ■ 2 UStd. ■ 8,- EUR ■ Anmeldung bis
07. Mai

**10715 Burnout****Endstation oder Zwischenstopp****neu** IRIS RIFFELT, FACHANWÄLTIN FÜR ARBEITSRECHT
PETRA RÜHLE, M.A., GESUNDHEITSCOACH
JUTTA SCHLEMMER, STAATL. GEPRÜFTE
OSTEOPATHIN
KATHRIN WERNER, HEILPRAKTIKERIN

Die neuesten Gesundheitsreporte der Krankenkassen bestätigen die Zunahme der Krankheitstage infolge psychischer Erkrankungen. Die gesundheitlichen Folgen von Stress und Burnout spielen dabei eine große Rolle. Die vier Expert/innen referieren über die Fragen: Was genau ist „Burnout“? Woran ist eine Gefährdung bzw. Betroffenheit zu erkennen, bevor nichts mehr geht? Wie ist vorzubeugen oder was ist zu tun, wenn man bereits „mittendrin“ ist? Was kommt in finanzieller Hinsicht und in Bezug auf die Arbeit auf Betroffene zu? Neben den Entstehungsprozessen und Symptomen werden mögliche Präventions- und Therapieformen sowie die rechtlichen und finanziellen Folgen für Burnout-Betroffene ausführlich vorgestellt.

SWR1-Hörer:
Immer fundiert informiert.

EINS GEHÖRT GEHÖRT. >>SWR1

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 – 929 2950 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de

25 - 50 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Donnerstag, 22.03.12, 19.30-21.00 Uhr ■ 2 UStd. ■ 8,- EUR ■ Anmeldung bis 19. März

10716 Erfolgspsychologie - für ein erfülltes Leben

GÜNTER H. BÖRSCHINGER, M.A.

Erkenntnisse über Wahrnehmung und Wirklichkeit der eigenen Person bringen uns immer weiter. Dazu gehören Fragen und Aspekte wie: Wo ist mein Potenzial? Habe ich eine emotionale Heimat? Bin ich ein „Adler“ oder ein „Frosch“? Welche Strategien für Kritik habe ich? Erkennen meiner „Programme und Antiprogramme“. Inventur meiner Talente und meiner Persönlichkeit. Was/wer ist mein „persönlicher Fixstern“?

10 - 15 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Samstag, 03.03.12, 9.30-16.30 Uhr (incl. 60 Min. Pause) ■ 8 UStd. ■ 35,- EUR ■ Anmeldung bis 27. Februar

10717 Achtsame Kommunikation - Besser miteinander reden

INGO ZACHARIAS
UTE NIEMANN, DIPL.-SOZIALPÄDAGOGIN

Vortrag mit praktischen Übungen

Das Geheimnis guter Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Beruf ist das gelungene Gespräch. Oft reden wir jedoch aneinander vorbei und fühlen uns unverstanden. Hier setzt die achtsame Kommunikation an, die auf der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg und Innerer Achtsamkeit basiert. Sie lernen, wie Sie sich aufrichtig ausdrücken sowie den Blickwinkel und die Bedürfnisse des anderen nachvollziehen können. Durch diese klare und empathische Haltung entsteht ein Raum, gemeinsam das Miteinander kreativ und harmonisch zu gestalten. Sie lernen die achtsame Kommunikation theoretisch kennen und erleben sie durch Übungen ganz konkret.

7 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Montag, 23.04.12, 18.30-21.30 Uhr ■ 4 UStd. ■ 15,- EUR ■ Anmeldung bis 19. April

10718 Gesundheitscoaching und Stressmanagement

HEIDE GRAZE, DIPL.-SOZ.-PÄDAGOGIN (FH),
SYSTEMISCHE BERATERIN

Das Seminar beinhaltet die Auseinandersetzung mit dem Thema Stress in seinen verschiedenen Facetten. Neben theoretischen Inputs lernen die Teilnehmer/innen die Möglichkeiten der körperlichen und gedanklichen Stressbewältigung kennen, wie das spezielle Konzept der Stressbewältigung (MBSR), das auf Achtsamkeit basiert. Wichtig sind Strategien zur optimalen Nutzung der eigenen Ressourcen, die manchmal verschüttet sind. Der Fragestellung „Wo stehe ich?“ und „Wo will ich hin?“ wird nachgegangen und nach Lösungen geforscht. Die Basis dieses Seminars ist das integrierte Stressbewältigungsseminar (OSP) des Wieslocher Instituts für Systemische Therapie und Beratung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

5 - 7 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Freitag, 16.03.12, 19.00-21.00 Uhr

■ Samstag, 17.03.12, 10.00-17.00 Uhr (incl. 90 Min. Pause) ■ 10 UStd. ■ 85,- EUR ■ Anmeldung bis 12. März

10719 Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

HEIDE GRAZE, DIPL.-SOZ.-PÄDAGOGIN (FH),
SYSTEMISCHE BERATERIN

MBSR (mindfulness based stress reduction) ist ein Achtsamkeitstraining und wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 in den USA entwickelt. Es findet seitdem an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA und seit einigen Jahren auch in Deutschland seine erfolgreiche Anwendung. Die Wirkungen dieses Trainings sind die folgenden: Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen, bessere Bewältigung von Stresssituationen, dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz, Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude.

Kursinhalt: geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditationen zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmuster, theoretische Inputs zum Thema Stress, Übungen für den Alltag und Gruppengespräche.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand. Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich selbst und die berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden.

5 - 7 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Atemraum Heide Graze, Carl-Benz-Str. 19 ■ Info-Abend Donnerstag, 29.03.12, 20.00-21.30 Uhr in der VHS Schwetzingen ■ 8 x donnerstags, ab 19.04.12, 19.15-21.15 Uhr im Atemraum Graze und 1 x samstags, 23.06.12, 10.00-17.30 Uhr (incl. 90 Min. Pause) in der VHS Schwetzingen ■ 32 UStd. ■ 180,- EUR ■ Anmeldung bis 29. März

10720 Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

HEIDE GRAZE, DIPL.-SOZ.-PÄDAGOGIN (FH),
SYSTEMISCHE BERATERIN

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 10719

5 - 7 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Samstag, 12.05.12, 14.00-20.00 Uhr (incl. 30 Min. Pause nach Absprache) ■ 7 UStd. ■ 70,- EUR ■ Anmeldung bis 08. Mai

10722 Lach-Yoga

Theorie und Praxis des Humors

FLORENTINA IONESCU, M.A.

Welch unschätzbare Heilkraft liegt im Lachen und wie einfach ist es im Grunde diese Heilkraft zu nutzen? Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen, behaupten die „heiteren Yogis“, die die Lachmeditation üben. Im theoretischen Teil des Seminars befassen wir uns mit der Physiologie und Psychologie des Lachens, mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Antistressmittel. Es geht jedoch nicht nur um graue Theorie, sondern Sie

werden auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hinein zu nehmen, eine „Lachpause“ bei der Arbeit zu gestalten, Lachübungen und Spiele zu improvisieren, Probleme mit Humor zu lösen. Bitte bequeme Kleidung tragen - und Gesichtsmuskeln in Lachposition bringen!

- 6 - 14 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Freitag, 27.04.12, 18.30-21.30 Uhr
- 4 UStd. ■ 20,- EUR ■ Anmeldung bis 23. April

10723 Menschenkenntnis auf den „zweiten“ Blick

FLORENTINA IONESCU, M.A.

Der Mensch ist kein absolutes Rätsel. Seine Körpersprache lässt sich oft erkennen und deuten. In diesem, als Lebenshilfe und spannendes psychologisches Spiel gedachten Kurs geht es um Erkenntnis und Selbsterkenntnis, z.B. anhand des Kommunikationsstils, der Art zu lachen, zu lügen oder einen Baum zu zeichnen.

- 6 - 14 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Freitag, 11.05.12, 18.30-21.30 Uhr
- 4 UStd. ■ 20,- EUR ■ Anmeldung bis 07. Mai

Bequem zahlen durch Einzugsermächtigung

Ihre Vorteile

- Sie ersparen sich den Weg zur Bank
- Sie zahlen die Gebühr erst bei Kursbeginn

Philosophie

In Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Diakonieverein Schwetzingen und der Evangelischen Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd.

10801 Philosophisches Café „zwei-stein“

Der Eros - Ursprung zum Schönen, Guten und

Wahren

neu PATRICK ALBERTI, M.A.
HANS TH. FLORY

Wer wissen will, warum wir dem Schönen, Guten und Wahren nachspüren, der sollte Platons „Gastmahl oder Gespräch von der Liebe“ lesen. Denn dort werden wir von Sokrates bzw. seiner Lehrerin Diotima auf die drei Wege gewiesen, die unsere ganze Erkenntnis ausmacht. Erstaunlich ist, dass es Eros sein soll, der uns auf diesen Drei-Gang des Wissens bringt. Auf das Schöne führt er unsere Augen. Denn das Auge liebt das Schöne. Auf das Gute führt er unseren Verstand. Denn der Verstand liebt das Gute. Auf das Wahre führt er unsere Vernunft. Denn die Vernunft liebt die Wahrheit. Mit vielen Fragen werden Sie selbst auf den Spuren dieser drei Ansichten wandeln und darüber hinaus Reflektionen zur Gerechtigkeit in Platons Gorgias anstellen.

- 15 - 40 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Hebelhaus ■ Donnerstag, 16.02.12, 18.00-21.00 Uhr
- 4 UStd. ■ 10,- EUR incl. Imbiss und Getränke
- Anmeldung bis 13. Februar

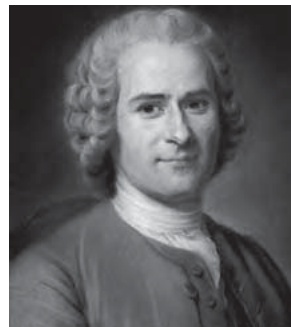
10802 Philosophisches Café „zwei-stein“

Paul Tillich

neu HANS TH. FLORY
WERNER SCHELLENBERG, DEKAN I.R.

Paul Tillich (1886-1965) war evangelischer Theologe und Religionswissenschaftler bis 1933 in Deutschland (Marburg, Dresden, Leipzig, Frankfurt), nach der Emigration in die USA Lehrtätigkeit in New York, Harvard, zuletzt in Chicago. Er hat eine Vielzahl von Anregungen aus der abendländischen religiösen und philosophischen Tradition in sein Denken aufgenommen. Er hat sich auf der Grenze zwischen Theologie und Philosophie gesehen. Sein Festhalten am Begriff der Religion im Sinne dessen, „was uns unbedingt angeht“ ermöglichte ihm, Menschen auch jenseits von Kirche und Bekenntnis zu erreichen. Menschliche Existenz lebt in Grenzsituationen. Der Begriff der *G r e n z e* ist für Tillich das Symbol für seine persönliche und geistige Entwicklung geworden. Im Stehen auf der Grenze zwischen Heteronomie und Autonomie, zwischen Theologie und Philosophie, zwischen Kirche und Gesellschaft, Religion und Kultur, zwischen Luthertum und Sozialismus, Idealismus und Marxismus ging es ihm darum, alle Bereiche des Lebens vom Unbedingten her zu erhellen und zu erschüttern.

- 15 - 40 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Hebelhaus ■ Donnerstag, 15.03.12, 18.00-21.00 Uhr
- 4 UStd. ■ 10,- EUR incl. Imbiss und Getränke
- Anmeldung bis 12. März



Quelle: cdn.timerime.com

10803 Philosophisches Café „zwei-stein“

Die Kraft der Freiheit

Jean-Jacques Rousseau - Zum 300. Geburtstag

neu HANS TH. FLORY
PATRICK ALBERTI, M.A.

„Der Mensch wird frei geboren, und überall liegt er in Ketten“, so lautet der wohl berühmteste Satz Jean-Jacques Rousseaus (1712-1778), mit dem seine Schrift vom „Gesellschaftsvertrag“ beginnt - nach wie vor eine der bedeutendsten Schriften der politischen Philosophie. Was meint Rousseau, wenn er davon spricht, dass der Mensch frei geboren werde, aber erst im Staat wahre Freiheit erlange? Welches Menschenbild liegt diesem Gedanken zugrunde? Zu seinem 300. Geburtstag soll das Werk eines Menschen gewürdigt werden, der wie kaum ein anderer die gesellschaftlichen Verhältnisse kritisierte und der dabei neben der Philosophie auch in der Pädagogik bis heute seine Spuren hinterlässt.

- 15 - 40 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Hebelhaus ■ Donnerstag, 19.04.12, 18.00-21.00 Uhr
- 4 UStd. ■ 10,- EUR incl. Imbiss und Getränke
- Anmeldung bis 16. April

Literatur/Kunst

20101 Pantomime und Akkordeon

neu NORMAN RUCH

Show

In seiner Paraderolle als charmanter, niveauvoller und hochprofessioneller Animationskünstler ist Pantomime NORMAN im In- und Ausland bekannt. Ohne Sprache, unaufdringlich, überzeugend, bewegend zieht Norman alle Register und spielt sich auf der Bühne, unter und mit dem Publikum in die Herzen seiner Fans.

Der Akkordeonist LAURENT LEROI ist in der hiesigen Musik- und Theaterwelt längst kein unbeschriebenes Blatt mehr. Aus Straßburg kommend, hat er die legendären Bands „Laurent Leroi & The Stomping Zydeco“ und „Coleümes“ gegründet, mit der er immer wieder im In- und Ausland unterwegs ist. Er arbeitet auch als Komponist, Arrangeur, Film- und Theatermusiker (Heidelberger Jugendtheater, Mannheimer Nationaltheater, Schnawwl, freie Produktionen, Arte, SWR) und ist auf zahlreichen CD-Produktionen zu hören. Ein Abend zum Lauschen, Sinnieren, Lachen und Genießen.

Schwetzingen, Lutherhaus, Mannheimer Str. 36

■ Donnerstag, 22.03.12, 19.30 Uhr ■ 10,- EUR (Vorverkauf 8,- EUR) ■ Vorverkauf ab 27. Februar bei der VHS, dem Evangelischen Pfarramt der Luthergemeinde und dem Kartenshop der Schwetzingener Zeitung

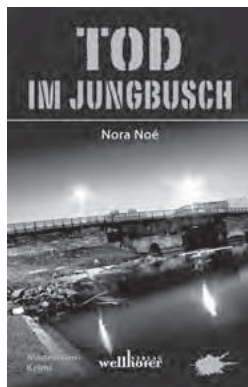
20110 Kriminacht mit Nora Noé

neu Lesung

Nora Noé präsentiert, begleitet von der Pianistin Stefanie Titus, ihren neu erschienenen Krimi

„Tod im Jungbusch“, in dem Menschen verschwinden und eine Leiche unter der Teufelsbrücke auftaucht. Gleichzeitig entführt die Mannheimer Bestsellerautorin ihre Zuhörer/innen in die 70er und 90er Jahre und in die längst vergessenen Kellergewölbe in der Mannheimer Innenstadt. Pianistin Stefanie Titus lässt dabei den damaligen Zeitgeist auch musikalisch wieder aufleben. Ein Muss für alle Krimifans, Retros und deren Kinder.

Schwetzingen, Volkshochschule ■ Donnerstag, 29.03.12, 20.00-21.30 Uhr ■ 2 UStd. ■ 10,- EUR Abendkasse, Vorverkauf 8,- EUR ■ Vorverkauf ab Montag, 6. Februar bei der VHS Schwetzingen



20111 Auf der Spur des Kanalkillers

neu Literarische Exkursion mit der Autorin Nora Noé

In Nora Noés aktuellem Krimi-Bestseller „Tod im Jungbusch“ verschwinden Menschen und unter der Teufelsbrücke taucht eine Frauenleiche auf. Schon bald geht die Angst vor dem Kanalkiller um. In ihrer nunmehr dritten literarischen Exkursion führt die Autorin zu den Tatorten entlang des Verbindungskanals. Es gibt so-

gar Einblick in das verborgene Kellergewölbe in der Filsbach, zu sehen ist das Künstleratelier, von dem die Autorin inspiriert wurde und weitere Schauplätze des Krimis. Bei einem Cocktail klingt die Veranstaltung in der legendären „Onkel-Otto-Bar“ mit ihrem Original 50er-Jahre Ambiente aus.

15 - 25 Teilnehmer/innen ■ Samstag, 14.04.12, 14.00-17.00 Uhr ■ 4 UStd. ■ 16,- EUR (incl. Eintritt Atelier und Killer-Cocktail) ■ Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung. ■ Anmeldung bis 10. April



Eine Lesung mit Ingrid Noll finden Sie auf Seite 52

20120 Das Literarische Café

DAGMAR KREBAUM, M.A.

Der Gesprächskreis soll Treffpunkt für alle sein,

- die sich für Literatur interessieren
 - die Lust am Lesen haben
 - die nach der Lektüre eines Buches Fragen haben
 - die gern mit anderen über Literatur diskutieren wollen.
- Die Lektüre wird noch mitgeteilt.

8 - 16 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Freitag, 16.03.12, 18.30-20.00 Uhr ■ 2 UStd. ■ 10,- EUR ■ Anmeldung bis 13. März

20121 Das Literarische Café

DAGMAR KREBAUM, M.A.

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 20120

8 - 16 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Freitag, 27.04.12, 18.30-20.00 Uhr ■ 2 UStd. ■ 10,- EUR ■ Anmeldung bis 23. April

20122 Das Literarische Café

DAGMAR KREBAUM, M.A.

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 20120

8 - 16 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Freitag, 22.06.12, 18.30-20.00 Uhr ■ 2 UStd. ■ 10,- EUR ■ Anmeldung bis 19. Juni



Den Jane Austen Book-Club finden Sie unter Oftersheim, Seite 94

Ausstellungen

21123 DIE EINE WELT UND ICH

Ausstellung vom 08. Juni bis 06. Juli

in Zusammenarbeit mit der Stiftung Entwicklungszusammenarbeit Baden-Württemberg (SEZ)

Die Wanderausstellung MENSCHEN IN DER EINEN WELT

bietet einen umfassenden Überblick über die vielfältigen Verflechtungen in der globalisierten Welt.



Im Mittelpunkt stehen die Menschen: Was eint uns, was unterscheidet uns in der Welt? Welche Bedürfnisse haben wir und warum können viele Menschen sie nicht oder nur schwer erfüllen? Wie bestimmen Politik, Gesellschaft und Kultur unser Leben? Wo kann man in Frieden und Sicherheit leben, wo nicht? Wie beeinflussen wir heute die Lebensbedingungen künftiger Generationen? Welche Rolle spielen Welthandel und internationale Finanzströme? Und warum geht Entwicklungszusammenarbeit jeden an? Anhand von Fakten und Beispielen werden neben bestehenden Ungleichgewichten in den globalen Strukturen auch die positiven Aspekte des weltweiten Zusammenwachsens und die Ansätze für einen gerechteren Ausgleich aufgezeigt.

- Schwetzingen, Galerie der Volkshochschule
- Vernissage: Freitag, 08.06.12, 18.00 Uhr
- Eintritt frei

Studienreisen

10041 Malerische Städte Flanderns

Antwerpen, Gent, Brügge, Löwen, Mechelen, Brüssel mit Besuch des EU-Parlaments

REISEBEGLEITUNG: EDDA BROSER

Kulturreise

Reiseveranstalter: Reisebüro Brigitte Schmid

Sonntag, 03.06. bis Freitag, 08.06.12 ■ Einen ausführlichen Flyer erhalten Sie bei der VHS ■ Anmeldung bis 15.03.12 bei der VHS, Frau Zund, Telefon 06202 - 2095-24



Weitere Studienfahrten und Exkursionen finden Sie unter **Aktive Senioren**, Seite 20 f

Vorschau

Studienreisen Herbst 2012

Usbekistan: UNESCO Welterbestätten in Samarkand, Buchara, Chiwa. Große Seidenstraße, Steppe, rote Sanddünen und Oasen – Orientalisches Flair.

27. September – 8. Oktober 2012

Kreativität & Freizeit



Textiles/Plastisches Gestalten

20621 Mosaik-Impressionen

MICHAELA THIEDEMANN

Die Mosaik-Kunst hat eine Jahrtausende alte Tradition. Die Kursleiterin, viele Jahre in Spanien zu Hause, ließ sich von den Mosaikmeisterwerken Antoni Gaudis inspirieren und gestaltet aus Scherben, farbigem Naturstein, Fliesenresten, Muscheln und bunten Glassteinen unzählige individuelle Objekte, die sie schon in eigenen Ausstellungen präsentiert hat.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die Grundlagen der Mosaiktechnik, indem sie einen Topf-Untersetzer und einen Teller kreieren. Sie lernen die Technik von Anfang an und können sehen, wie aus vielen kleinen Einzelteilen ein schönes ansprechendes Objekt entsteht.

5 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 3 x donnerstags, ab 19.04.12, 19.30-21.30 Uhr ■ 8 UStd. ■ 60,- EUR incl. Materialkosten ■ Anmeldung bis 16. April

20622 Naturcollagen

MARTINA KARL

Malen und Arbeiten mit und aus der Natur, ist das Thema. Sie verarbeiten Ihre gefundenen (Natur-) Schätze zu einer eigenen Komposition, wobei die Materialien spielerisch eingesetzt werden und nicht strengen Regeln folgen müssen. Die Kursleiterin gibt Tipps zu der Verwendung der Materialien, dem Bildaufbau und Farbsatz.

Bitte mitbringen: Bildträger (am besten ist Leinwand auf Keilrahmen, mind. 30 x 40 cm), getrocknete Natur-

BLASSTRAVEL

Mehr als Reisen . . . Studienreisen

Seit mehr als 20 Jahren führen wir **Studien-** und **Pilgerreisen** in folgende Regionen durch: Europa, Naher Osten - „Heiliges Land“ - Mittlerer Osten, Asien, Afrika und Amerika.

MADEIRA 31.03. - 07.04.2012

„Wanderreise“

Reisepreis p. P.
ab 1300,00 EUR

ISRAEL 23.04. - 02.05.2012

„Pilger- und Studienreise“

Reisepreis p. P.
ab 1790,00 EUR

SIZILIEN 07.04. - 14.04.2012

„Sizilien im Frühling“

Reisepreis p. P.
ab 1290,00 EUR

LIBANON 29.05. - 05.06.2012

„Im Land der Zedern“

Reisepreis p. P.
ab 1450,00 EUR

Fordern Sie unser Reiseprogramm an:

BlassTravel GmbH · Erzbergerstraße 5 · D-78224 Singen

Telefon 0 77 31/8 75 00 · Telefax 0 77 31/6 34 22 · info@blasstravel.com · www.studienreise.org

