

Volkshochschule Oberhausen

an der frischen Luft

Sommer 2020

Stand: 23.06.2020



Foto: nullplus- stock.adobe.com

Yoga im Freien -Natur, Körper, Geist und Seele im Einklang

Yoga in der Natur bietet ein ganz besonderes intensives Erleben. Wir spüren intensiver den Kontakt zur Erde, die wärmenden Strahlen der Sonne, den Wind auf der Haut, erleben die Weite des Himmels, hören das Zwitschern der Vögel und nehmen die Gerüche des Sommers wahr. Yoga in der Natur gibt uns Energie, hilft uns Stress abzubauen, Ruhe zu bewahren und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und zu entspannen.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte mit, einen Pullover oder eine Decke, warme Socken und eine Flasche Wasser für den Durst zwischendurch. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozentin: Marion Appenzeller

Zeit: donnerstags, 19.00-20.30 Uhr

Zeitraum: 25.06.20 - 13.08.20

Ort: Kaisergarten, Haupteingang von der Konrad-Adenauer-Allee

Kursnummer: 1VC0006S

Gebühr: 52 EUR

Zeit: mittwochs, 18.00-19.30 Uhr

Zeitraum: 01.07.20 - 19.08.20

Ort: 1. Treffen vor der VHS, gemeinsamer Weg zum Garten

Kursnummer: 1VC0001S.

Gebühr: 52 EUR

Ein Spätnachmittag im Sommer-Wald: Raus aus dem Alltag!

Wir tauchen ein in die wohltuenden Wald-Energien am Hirschkamp und erfahren den Wald mit all unseren Sinnen. Ein bunter Mix aus Klangschalen-Meditation, Baum-Märchen und Mythologie, Sinne-Erlebnis-Spaziergang und Baum Qi Gong bringt uns in unsere Mitte und wir kommen zur Ruhe. Dieser Workshop wird unterstützt durch Ute Lange (Klangschalen-Meditation) und Chantal Tack (Sinnesschulung).

Dozentin: Petra Reif

Zeit: Sa, 08.08.20, 16.30-19.30 Uhr

Ort: Gasthof am Hirschkamp /
Bushaltestelle Am Hirschkamp

Kursnummer: 1WC0811S

Gebühr: 10 EUR



Foto: Petra Reif

Qi Gong und Mudra-Meditationen im sommerlichen Kaisergarten

Sie erlernen einfache Qi Gong Übungen und lernen Mudras kennen - wohltuende Handhaltungen aus dem Yoga. Dabei tanken Sie die Energie der Natur, wie es in der asiatischen Heimat dieser Übungen üblich ist. Vom Treffpunkt aus werden wir, verbunden mit einigen Übungen zur Sensibilisierung der Sinne, schweigend meditativ unseren Weg zum Übungsort in der Natur gehen, um dort mit den Übungen zu beginnen.

Dozentin: Petra Reif

Zeit: Sa, 22.08.20, 17.30-19.45 Uhr

Ort: Kaisergarten, Haupteingang
von der Konrad-Adenauer-
Allee

Kursnummer: 1WC0408S

Gebühr: 10 EUR



Foto: Petra Reif

Fotokurs: Natur in der Seifenblase - der etwas andere Blick - Frauenkurs

Dieser Kurs richtet sich an Amateur-Fotografinnen, die gerne ein bisschen mit ihrer Kamera experimentieren möchten. Wir arbeiten mit Seifenblasen, die die Natur um sich herum wunderbar spiegeln. Ein Spiel mit Farben und Formen. Es genügt eine einfache Digital-Kamera mit einer Zoom-Funktion, so dass die Motive nah herangeholt werden können.

Dozentin: Petra Reif

Zeit: Samstag, 29.08.2020
17:00-19:15 Uhr

Treffpunkt: Schloss Oberhausen,
Eingang zum Museum

Kursnummer: 1WE5804S

Gebühr: 15 EUR



Foto: Petra Reif

Naturführung zur Wurzelkraft der Wildkräuter

Am Ruhrufer in Oberhausen-Alstaden sprießen viele Wildkräuter, deren Wurzeln zur herbstlichen Jahreszeit besondere Heilkräfte nachgesagt werden. Insbesondere die Wurzel des Löwenzahns, der Brennnessel und der Nelkenwurz schauen wir uns an, die schon seit Jahrhunderten für Heilrezepte verwendet wurden. Auch heute sind sie noch als Heilkräuter der Phyto-Therapie anerkannt. Dazu gibt es viele Infos zu Rezepten auf Wurzelbasis.

Dozentin: Petra Reif

Zeit: Sonntag, 27.09.20
15:00-17:15 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle am Ruhrpark / Gaststätte am Ruhrpark

Kursnummer: 1WA8500S

Gebühr: 17 EUR



Foto: Petra Reif

Allgemeine Hinweise zum Anmeldeverfahren

Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige verbindliche Anmeldung zwingend erforderlich, da Teilnehmende, die nicht auf der Anmeldeliste stehen, nicht an der Veranstaltung teilnehmen können.

Eine persönliche Anmeldung ist nicht möglich, da das Bert-Brecht-Haus wegen der Corona-Pandemie zur Zeit geschlossen ist.

Informationen und Beratung erhalten Sie unter 0208 2385.

Sie können sich schriftlich auf folgenden Wegen anmelden:

auf dem Postweg:	per Fax:	per E-Mail:
Volkshochschule Oberhausen Langemarkstr. 19-21 46045 Oberhausen	0208 825 5411	vhs@oberhausen.de

Sie können sich selbstverständlich auch auf unserer Webseite im Internet (<https://vhs.oberhausen.de>) anmelden. Dort finden Sie auf der Startseite unterhalb der Bildergalerie die Kursgruppe „VHS an der frischen Luft“. Durch ein Klicken auf den weißen Schriftzug gelangen Sie zum kompletten Kursangebot. Wählen Sie Ihren Wunschkurs aus und melden Sie sich direkt an. Wenn Sie Ihre Anmeldung online abschicken, bekommen Sie eine automatische Bestätigung per E-Mail zugesendet. Geben Sie bitte aus diesem Grund Ihre Mail-Adresse an.