Dienstag, 9. März 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Das Herz nähren – achtsamer Umgang mit Essen & sich selbst
A-131705 Daniela Amberg, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Samstag, 13. März 2021, 11 - 17 Uhr
| Erfolgsfaktor Stimme
Kompaktworkshop
A-381112 Ewa von Latoszek, Entgelt: 48 €, Material und Skript: 20 €, Gerätepauschale: 2 €, VHS-Studienhaus

Sonntag, 14. März 2021, 09:30 - 17:45 Uhr
| Ich bin mein eigener Coach
Methodenkoffer für Ihre Entwicklung
A-182427 Jürgen Strauß, Entgelt: 49 €, Skript: 2 €, VHS-Studienhaus

Montag, 15. März 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Wann singt ein Jude? Über das Sprechende der jüdischen Musik
Lesung-Musik-Multimedia
L-361103 Georg Brinkmann, Entgelt: 9 €, VHS Lindenthal

Montag, 15. März 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Ernährung nach den fünf Elementen
Neue Sicht auf eine alte Medizin
Gewinnen Sie eine neue Sicht auf das, was Sie essen – mit der Ernährungslehre der TCM, die auch hilft, das Gewicht zu regulieren.
A-132300 Stefanie Dücker, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 16. März 2021, 18:30 - 20 Uhr
| NLP- Eine Methode macht Karriere
Info-Abend und praktische Einführung
A-184110 Günter Brück, Renata Kern, entgeltfrei, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 18. März 2021, 18 - 21:30 Uhr
| Das hochsensible Kind – zwischen Genialität, Überforderung und Verweigerung
Welche zentrale Rolle Darm, Darmbakterien und Darm-Hirn-Achse dabei spielen.
A-131706 Ute Akbar, Entgelt: 19 €, VHS-Studienhaus

Samstag, 20. März 2021, 11 - 14 Uhr
| Ukulele for Fun!
Einsteigerworkshop I
L-363501 Benedikt Quirmbach, Entgelt: 48 €, Nutzungsgebühr: 5 €, VHS Lindenthal

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Samstag, Sonntag, 20. -21. März 2021, 10 - 16 Uhr
| Schreiben kann man lernen!
Online-Einführung in das kreative Schreiben
Hier werden Ihre Ideen und Geschichten, die Sie vielleicht im Kopf haben, auf dem Papier mehr und mehr Form und Gestalt annehmen. Denn Schreiben ist Handwerk, und Handwerk kann man lernen. Es wird Phasen geben, während derer Sie für sich schreiben, d.h. Sie „kleben“ nicht die ganze Zeit am Bildschirm.
O-382208 Dr. Jörg Wolfradt, Entgelt: 81 €, Online

Samstag, 20. März 2021, 10:30 - 17 Uhr
| Notenlehre
Musiklehre kompakt
A-361203 Frank Balzer, Entgelt: 84 €, VHS-Studienhaus

Samstag, 20. März 2021, 10 - 13 Uhr
| Gitarre Modul C – Frühlings- und Sommerlieder
Für „blutige“ Fortgeschrittene I
A-364440 Anne Haase, Entgelt: 23 €, Kopierpauschale: 1 €, VHS-Studienhaus

Sonntag, 21.-28. März 2021, 11:45 - 13:45 Uhr
| Discofox
Basisworkshop am Wochenende
Schon nach wenigen Stunden werden auch Sie auf der nächsten Party mittanzen können. Bitte melden Sie sich mit Tanzpartner oder Tanzpartnerin an. Der Kurs wird gegebenenfalls online durchgeführt.
A-365810 Erik van Spauwen, Entgelt: 35 €, VHS-Studienhaus

Sonntag, 21. März 2021, 15 - 18 Uhr
| Klassische Gitarre und Klezmer für leicht Fortgeschrittene
L-363207 Tobias Juchem, Entgelt: 24 €, Kopierpauschale: 1 €, VHS Lindenthal

Montag, 22. März 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Kernkompetenz Selbstfürsorge
Basis für ein gesundes und erfülltes Leben
Sie erfahren, was Sie tun können, um gesund zu leben und zu arbeiten.
A-132103 Gisela Klockner, Christiane Hackethal, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 23. März 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Die Bedeutung der „Erinnerung“ für die Seele
A-138215 Willy Peter Müller, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Dienstag, 23. März 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Am liebsten gesund – und was wir selbst dazu beitragen können
A-138216 Hilde D. Schiffer, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 24. März 2021, 18:20 - 19:50 Uhr
| Anti-Aging mit Traditioneller Chinesischer Medizin
Älter werden und sich wohl fühlen
Wie unterscheidet sich der TCM-Ansatz von der westlichen Medizin und wie verhilft er zu mehr Harmonie?
A-132301 Stefanie Dücker, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 24. März 2021, 19:30 - 21 Uhr
| Katastrophe – Nothilfe – Menschen retten
Wie arbeitet eine Hilfsorganisation?
Wie arbeitet eine Hilfsorganisation, mit wem arbeitet sie zusammen? Wie wird Nothilfe zur Entwicklungshilfe oder Hilfe zur Selbsthilfe? Wie finanziert sich eine Hilfsorganisation? Diese und andere Fragen rund um die Kultur des Helfens und Spendens, klären wir mit der Kölner Hilfsorganisation Cap Anamur/ Deutsche Not-Ärzte e.V. Anmeldung erforderlich.
A-111021 entgeltfrei, FORUM Volkshochschule

Mittwoch, 24. März 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Milch – welche Qualität steckt hinter der weißen Weste?
Sie erhalten wesentliche Informationen über die verschiedenen Milchangebote, die es auf dem Markt gibt.
A-132104 Barbara Contzen, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 25. März 2021, 18 - 19:30 Uhr
| KunstKrimi: Die nackte Wahrheit oder Sandro Botticellis Muse
Die Kunstgeschichte ist voll ungelöster Fälle: In dieser Reihe kurzweiliger (und wissenschaftlich fundierter) Geschichten zwischen Kunst und Forensik werden ausgewählte Arbeiten gründlich untersucht. Alle gesammelten Indizien (darunter Zitate von Zeitzeugen) können zusammen mit dem Publikum ausgewertet werden. Diesmal beschäftigen wir uns mit der mysteriösen Blondine, die in so vielen Gemälden von Botticelli auftaucht: als Venus, Frühling, Madonna und in vielen anderen Rollen. Wer ist diese überirdisch schöne Frau, die dem Maler offensichtlich als Vorbild diente?
O-311425 Dr. Donatella Chiancone-Schneider, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 25. März 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Resilienz: Was Menschen wirklich stark macht
A-138221 Hilde D. Schiffer, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Freitag, 26. März 2021, 18 - 21 Uhr
| Gitarre Modul C - Frühlings- und Sommerlieder
Für „blutige“ Fortgeschrittene I
A-364441 Anne Haase, Entgelt: 23 €, Kopierpauschale: 1 €, VHS Lindenthal

Wir bitten um dringende Beachtung:

| Voraussetzung für Ihre Teilnahme ist nach aktueller CoronaSchutzVerordnung in jedem Falle eine rechtzeitige Anmeldung mit Angabe Ihrer persönlichen Daten (Name, Anschrift, Telefonnummer, ggf. Emailadresse). Melden Sie sich bitte schriftlich über das VHS-Kundenzentrum oder über unsere Internetseite mit der jeweiligen Veranstaltungsnummer an: www.vhs.koeln
Wenn Sie bei der Anmeldung Hilfe benötigen, schreiben Sie gerne eine E-Mail an: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de oder rufen Sie an: 0221 – 221 25990.

| Helfen Sie einander und uns allen, gesund zu bleiben: Bitte haben Sie stets einen Mund-Nasen-Schutz dabei, halten Sie den Mindestabstand ein und nutzen Sie auch vor Ort die Hygienevorrichtungen. Personen mit Erkältungssymptomen können nicht an Veranstaltungen teilnehmen.

| Formate, die mit dem Symbol gekennzeichnet sind, führen wir vor Ort in Präsenz durch. Sollte dies jedoch nicht möglich sein, wird das Angebot online stattfinden..

| Formate, die mit dem Symbol gekennzeichnet sind, führen wir nur online durch.

| Wir sind bemüht, alle Veranstaltungen in angemessener Form durchzuführen. Aufgrund der nicht planbaren Pandemie-Situation kann es jederzeit zu kurzfristigen Änderungen kommen. Daher bitten wir Sie, sich rechtzeitig auf www.vhs.koeln zu informieren. Wir halten Sie dort gern über die Veranstaltungen und auch das Hygieneschutzkonzept unseres Hauses auf dem Laufenden!

Eintritt

| Durch die vorherige Anmeldung zu den Vorträgen wird das Eintrittsentgelt beglichen. Eine Zahlung vor Ort ist nicht möglich.

| Eine kostenlose Teilnahme mit der VHS-Karte ist im Semester 2021-1 leider nicht möglich. Wir bitten dies zu entschuldigen.

Adressen

| **VHS im KOMED**
Im Mediapark 7
50670 Köln

| **VHS-Studienhaus am Neumarkt**
Cäcilienstr. 35
50667 Köln

| **FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt**
Cäcilienstr. 29 – 33
50667 Köln

| **VHS im Bezirksrathaus Lindenthal**
Aachener Str. 220 | Eingang: Oskar-Jäger-Straße
50931 Köln

| **VHS im Bezirksrathaus Nippes**
Neusser Str. 450 | Nebeneingang
50733 Köln

| **VHS im Bezirksrathaus Porz**
Friedrich-Ebert-Ufer 64 – 70
51143 Köln

| **VHS im Bezirksrathaus Kalk**
Kalker Hauptstr. 247 – 273
51103 Köln

| **VHS im Bezirksrathaus Mülheim**
Wiener Platz 2a
51065 Köln

Mehr Informationen unter www.vhs-koeln.de

Impressum:

Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

Im Mediapark 7
50670 Köln

Telefon: 0221 221 25990
Telefax: 0221 221 6569007
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Internet: www.vhs-koeln.de

Titelfoto: © Adobe Stock | pronoia

Die Oberbürgermeisterin Stadt Köln

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Veranstaltungen
Januar bis März 2021

| Psychologie, Kultur und Gesundheit

Die VHS Köln bietet Ihnen jedes Semester ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm in den Bereichen Psychologie, Kultur und Gesundheit.
In Kooperation mit Vereinen, Initiativen und Kunstschaffenden sowie externen Fachreferentinnen und -referenten aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnah und allgemein verständlich Vorträge, Konzerte und Austauschmöglichkeiten an. Dabei geht es nicht nur um Unterhaltung, sondern auch um Prävention und Weiterbildung.

Nutzen Sie Ihre VHS als Plattform für Information und konstruktiven Dialog!

Weiterführende Kursangebote finden Sie im Hauptprogramm.

Montag, 11. Januar 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Resilienz – Was uns psychisch stark macht
Der Online-Kurs in der vhs.cloud
O-131780 Nora Wangelin, Entgelt: 41 €, Online

Montag, 11. Januar - 22. März 2021, 20 - 20:50 Uhr
| Bolly-X® – Zoom-Kurs
Bolly-X verbindet das Tänzerische von Bollywood und anderen Tänzen in dynamischen Choreografien mit intensivem Fitnesstraining (HIIT). Gerade richtig nach Weihnachten!
O-368921 Kamini Mehta, Entgelt: 54 €, Online

Psychologie, Kultur und Gesundheit

15. - 16. Januar 2021, Freitag, 16 - 19 Uhr, Samstag, 11 - 15 Uhr
| Train the Trainer: Bewegung im WebSeminar
über Zoom
Ziel ist es, sich im digitalen Raum so zu bewegen, dass Lebendigkeit, Abwechslung und Partizipation auf Augenhöhe möglich sind. Gemeinsam werden wir Bewegung im Webinar ausprobieren und reflektieren.
O-603653 Dr. Ruth zum Kley, Entgelt: 67,50 €
Für Lehrende der VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei

Sonntag, 24. Januar 2021, 09:30 - 17:45 Uhr
| Ich bin mein eigener Coach – Methodenkoffer für Ihre Entwicklung
A-182470 Jürgen Strauß, Entgelt: 49 €, Skript: 2 €, VHS Lindenthal

Mittwoch, 27. Januar 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Intuition – Deine innere Weisheit
A-138202 Hilde D. Schiffer, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 28. Januar - 25. März 2021, 17:30 - 19 Uhr
| Hip Hop
Abendkurs
Du wolltest schon immer mal Hip Hop ausprobieren, hast dich aber noch nie getraut? Auf geht's! Und im Lockdown machen wir es online!
A-367912 Melisa Bel Adasme, Entgelt: 60 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 28. Januar 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung“
A-184200 Kerstin Schmidt, Kristina Ehret, entgeltfrei, VHS-Studienhaus

Freitag, 29. Januar 2021, 19:45 - 21:15 Uhr
| Leichter kluge Entscheidungen treffen
A-138204 Hilde D. Schiffer, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Samstag, 30. Januar 2021, 11 - 14 Uhr
| Ukulele for Fun!
Einsteigerworkshop I
A-363501 Benedikt Quirmbach, Entgelt: 48 €, Nutzungsgebühr: 5 €, VHS-Studienhaus

Montag, 1. Februar 2021, 17:15 - 19:30 Uhr
| Schreibwellness online
Kreative Schreibwerkstatt im virtuellen Kursraum.
O-382201 Jannechie Groz, Entgelt: 82 €, Online

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Mittwoch, 3. Februar 2021, 18 - 21 Uhr
| Afrikanisches- / Afro-Cubanisches Trommeln
Workshop zum Ausprobieren
A-362601 Miguel de la Loma, Entgelt: 18 €, VHS

Mittwoch, 3. Februar 2021, 19 - 21:15 Uhr
| Von Virginia Woolf bis Sophie Passmann – Frauen, die verändern woll(t)en (Teil 1)
L-382115 Jana Tubbesing, Entgelt: 60 €, VHS Lindenthal

Donnerstag, 4. Februar 2021, 18 - 21:30 Uhr
| Erfolgreich abnehmen – (k)eine reine Willenssache?
Die enge Kooperation zwischen Darm und Psyche als Schlüssel.
A-131704 Ute Akbar, Entgelt: 19 €, VHS-Studienhaus

Samstag, 6. Februar 2021, 10 - 13 Uhr
| Gitarre Modul A – Drei Griffe in drei Stunden
Für „blutige“ Anfängerinnen und Anfänger I
A-364423 Anne Haase, Entgelt: 23 €, Kopierpauschale: 1 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 9. Februar 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Die Kindheit – Schatten und Spuren
A-138205 Willy Peter Müller, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Freitag, 12. Februar 2021, 10 - 13:15 Uhr
| Train the Trainer: Onlineseminare abwechslungsreich gestalten
In diesem Live-Onlineseminar lernen Sie unterschiedliche Methoden und Tools kennen, um Ihre eigenen Veranstaltungen abwechslungsreich zu gestalten.
O-603654 Jens Jacob, Entgelt: 14 €
Für Lehrende der VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei

Donnerstag, 18. Februar 2021, 09:30 - 13:30 Uhr
| Mundharmonika in der Blues-, Folk- und Rockmusik
Vormittagsworkshop | Grundlagen I
A-362441 Konstantin Reinfeld, Entgelt: 28 €, VHS-Studienhaus

Samstag, Sonntag, 20. – 21. Februar 2021, 10 - 17 Uhr
| Wissenschaftlich(es) Erzählen
Eine Schreibwerkstatt der etwas anderen Art – hier werden harte Fakten weich verpackt. Wie bindet man Quellen in einen Text ein, ohne dass er an Sprachfluss und Wortgewalt verliert?
Falls nötig, findet der Kurs online statt.
A-382299 Jana Tubbesing, Entgelt: 74 €, VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Sonntag, 21. Februar 2021, 11:45 - 13:45 Uhr
| East Coast Swing
Basisworkshop am Wochenende
A-365805 Erik van Spauwen, Entgelt: 35 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 24. Februar 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Bin ich, wer ich wirklich sein will?
„Erkenne Dich selbst!“
A-138207 Hilde D. Schiffer, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 24. Februar 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Zusatzstoffe in Lebensmitteln
Was Etiketten verschweigen
Sie erhalten Informationen über die Risiken, die mit den Lebensmittelzusatzstoffen verbunden sind, über Diätprodukte und zum Haltbarkeitsdatum.
A-132100 Barbara Contzen, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 25. Februar bis 25. März 2021, 10 - 11:30 Uhr
| Gedächtnistraining Online – Fitmacher für unser Gehirn
An fünf Terminen gibt es hier jeweils am Donnerstagvormittag Online-Impulse für die mentale Fitness.
O-183239 Brigitte Steinert, Entgelt: 34 €, Online

Freitag, 26. Februar 2021, 19:45 - 21:15 Uhr
| Von der Kunst, Gefühle zuzulassen
A-138211 Hilde D. Schiffer, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Montag, 1. März 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Zeit, auszusteigen
Ein Info-Abend über Sabbatical
Welche Erfahrungen hat der Joachim von Loeben mit dem Sabbatical gemacht und worauf sollten Sie achten, wenn Sie eine Auszeit nehmen möchten?
A-132101 Joachim von Loeben, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Montag, 1. März 2021, 19 - 20:30 Uhr
| 4 Stunden, 40 Tage – Dialoge mit Bildern, sich selbst und den Anderen.
Vernissage Carla Zockoll
Die Kölner Künstlerin und Wortakrobatin stellt bei uns in der VHS aus! Damit mehr Platz für Sie und die Kunst ist, laden wir am Opening-Abend ins RJM-Foyer nebenan ein. Herzliche Einladung – kommen Sie vorbei und treten Sie in den Dialog mit den Bildern!
A-111008 entgeltfrei, Foyer Rautenstrauch-Joest-Museum

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Dienstag, 2. März 2021, 09 - 18:30 Uhr
| 4 Stunden, 40 Tage – Dialoge mit Bildern, sich selbst und den Anderen.
Carla Zockoll stellt aus – 2. März bis 10. April
Die Ausstellung zeigt Arbeiten der Kölner Künstlerin Carla Zockoll. Inhaltlich reduziert sie komplexe, menschliche und zwischenmenschliche Themen auf ihren Kern – sprachlich oder im Bildmotiv.
Kommen Sie vorbei und treten Sie in den Dialog mit den Bildern!
A-111009 entgeltfrei, VHS-Studienhaus Zwischengeschosse

Dienstag, 2. März 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Der alternative Meister Jesus lehrt wie Buddha
In spät gefundenen Schriften dokumentiert
A-131811 Willy Peter Müller, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 2. März 2021, 18 - 19:30 Uhr
| „Der ewige Judenhass?“
Antisemitismus und Judenpogrome in Europa vom Mittelalter bis zur Gegenwart
L-131810 Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Dienstag, 2. März 2021, 18:30 - 20 Uhr
| Informationsveranstaltung zu den Fortbildungen „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK)
Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“.
Die Dozentin steht für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung.
A-184501 Anja Ufermann, entgeltfrei, VHS-Studienhaus

Dienstag, 2. März 2021, 20 - 21:30 Uhr
| „Vom Haben zum Sein!“
Erich Fromms Psychologie für ein gelingendes Leben
L-138212 Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Samstag, 6. März 2021, 10 - 16:30 Uhr
| Kinderbücher schreiben
Schreibwerkstatt am Wochenende
In dieser Textwerkstatt geht es ganz konkret um die Umsetzung erster Ideen oder Entwürfe in eine funktionierende Handlung, um die Entwicklung stimmiger Figuren und Dialoge - insgesamt darum, wie man eine Kindergeschichte spannend und unterhaltsam zugleich erzählt.
A-382224 Dr. Jörg Wolfradt, Entgelt: 76 €, Lesepauschale: 7 €, Kopierpauschale: 2 €, VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Samstag, 6. März 2021, 11 - 17:30 Uhr
| Cajón selbst bauen und spielen
A-362801 Martin Hesselbach, Entgelt: 44 €, Materialkosten: 45 €, VHS-Studienhaus

Samstag, 6. März 2021, 10 - 17:30 Uhr
| Train the Trainer (EPQ): Aktivierung der Teilnehmenden
EPQ - Aufbaumodul
Sie erleben in diesem Seminar, wie Sie als Teilnehmende zu Handelnden werden und lernen so, wie Sie ihre Rolle als Kursleitung neu definieren können, weg vom Wissensvermittler, hin zum Manager für Lernprozesse. Gegebenenfalls wird das Seminar online stattfinden.
A-602531 Nora Rütten, Entgelt: 60 €
Für Lehrende und Beratende der VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei, VHS-Studienhaus

Sonntag, 7. März 2021, 10 - 17:30 Uhr
| Train the Trainer (EPQ): Kooperatives Lernen
EPQ - Aufbaumodul
Sie lernen Elemente des Kooperativen Lernens und die wichtigsten kooperativen Methoden kennen und entwickeln auf dieser Basis b eispielhaft Unterrichtseinheiten.
Gegebenenfalls wird das Seminar online stattfinden.
A-602542 Nora Rütten, Entgelt: 60 €
Für Lehrende und Beratende der VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei, VHS-Studienhaus

Sonntag, 7. - 14. März 2021, 11:45 - 13:45 Uhr
| Salsa Paartanz
Basisworkshop am Wochenende
Zu aktuellen Rhythmen lernen Sie, sich im Salsa-Takt übers Parkett zu bewegen. Und sei es im heimischen Wohnzimmer – der Kurs wird gegebenenfalls online durchgeführt. Bitte zu zweit anmelden!
A-365808 Erik van Spauwen, Entgelt: 35 €, VHS-Studienhaus

Sonntag, 7. März 2021, 09:30 - 17:45 Uhr
| Selbst- und Fremdbild
Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein
A-182426 Jürgen Strauß, Entgelt: 49 €, Skript: 2 €, VHS-Studienhaus

Montag, 8. März 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Gesundes Essen am Arbeitsplatz
Praktische Tipps und mehr
Sie erhalten Informationen, wie Sie sich in der Mittagspause gesund ernähren können.
A-132102 Barbara Contzen, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus