



vhs im Sommer

Sommer auf der vhs ökostation

Juli bis
September 2020

SOMMERWOCHE AUF DER VHS ÖKOSTATION, 03.–07.08.20

Kreativer Tanz

Tanzen einmal nicht nach strengen Formen, Stilen oder Techniken, sondern durch impulsive Freude an der Bewegung. Sie können Grenzen und neue Türen entdecken, Antworten finden für die eigenen Ausdrucksweisen und das Verhalten der anderen. Wo versteckt sich der Stress, die Verspannung in Ihrem Körper? Durch den Tanz geben Sie den kleinen und großen Emotionen eine Plattform, die keiner Worte bedarf. Es entsteht ein tänzerisches Spiel mit überraschenden Momenten in der Entdeckung neuer Formen, Rhythmen und kreativen Gestaltungsweisen. Frauen und Männer jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse, sind herzlich willkommen.

201-30185

Carolin Bock

Di 04.08.20 18.00–19.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 17.00

Hula – Hawaiianischer Tanz

„Der Duft von exotischen Blüten und Palmen – ein nettes Lächeln, der warme Sand unter den Füßen und das sanfte Rauschen der Wellen des blauen Pazifiks ...“

Wir träumen nicht nur vom fernen Hawaii, wir tanzen und schwingen unsere Hüften zu authentischen Choreografien und fröhlichen, romantischen Melodien von den schönen Inseln. Let's hula! Der Kurs ist geeignet für begeisterungsfähige Frauen, Männer, Anfänger/innen und Fortgeschrittene jeden Alters.

201-30766

Nicole-Michèle Schüder

Di 04.08.20 17.00–18.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 17.00

SOMMERWOCHE AUF DER VHS ÖKOSTATION, 03.–07.08.20

Sommerwoche auf der ökostation – NIA – Let's dance-Workshop

Neuro Integrative Action – ganzheitliches Bewegungskonzept

NIA ist barfuß getanzte, pure Lebensfreude zu inspirierender Musik aller Art. NIA verbindet harmonisch sowie ganzheitlich Tanz und Fitness mit Entspannungstechniken. NIA fördert die Kraft, Mobilität, Agilität, Flexibilität, Stabilität und die Gehirnfunktion. NIA entspannt das Nerven- und Muskelsystem in dynamischer Leichtigkeit. NIA ist ohne Vorkenntnisse für jeden Körper und jedes Alter geeignet – dem Leistungsgedanken ein Adieu. NIA groovt wie Jazz, explodiert wie Taek Won Do, fließt wie Aikido und beinhaltet neun Bewegungsformen. NIA bietet gelenkschonende, einfache Choreografien an – dem Weg des Körpers folgend. Let's dance!

201-30879

Alexandra Wilde

Di 04.08.20 19.00–20.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 17.00

Outdoor-Yoga Woche

Im Einklang mit der Natur sein, sich selbst in der natürlichen Umgebung bewusst wahrnehmen und in die Stille eintauchen: ein Wunsch, den viele Menschen, vor allem im hektischen Großstadt-Leben, verspüren. Hier kann Yoga Wunder wirken. Yoga in der Natur ist eine einmalige Erfahrung und versetzt Körper und Geist in einen ruhigen, ausgeglichenen Zustand. Unter freiem Himmel sanfte aber auch kraftvolle Übungen (Asanas) durchzuführen hilft, sich wieder zu erden und bei sich selbst anzukommen. Bei diesen vier Terminen bewegen wir uns dynamisch, wir atmen bewusst und unter Anleitung (Pranayama), trainieren unsere Balance, dehnen den gesamten Körper und regenerieren abschließend in einer kleinen Meditation bzw. Endentspannung (Savasana). Genießen Sie die herrliche Abendsonne und tun Sie Ihrem Körper und Gemüt etwas Gutes: eine kleine Oase zum Runterkommen mitten in der Stadt.

201-47800

Isabelle Schäfer

Mo 03.08.20 17.45–18.45

Di 04.08.20 17.45–18.45

Do 06.08.20 17.45–18.45

Fr 07.08.20 17.45–18.45

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 29.00

SOMMERWOCHE AUF DER VHS ÖKOSTATION, 03.–07.08.20

Gartenfest im Ökogarten

An diesem Abend laden wir Sie in unseren dekorierten vhs Garten ein. Es erwartet Sie ein Sommerabend mit Musik und Kräuterwissen. Starten werden wir mit einem botanischen Sammelpaziergang mit Frau Haas. Nehmen Sie sich dabei Inspirationen für Ihr Wildkräuter Buffet mit. Im Gartenpavillon tauchen die Kinder in spannende Geschichten ein. Bringen Sie gerne Ihren gepackten Picknickkorb und eine Decke mit, leider können wir Ihnen in diesem Jahr kein Wildkräuterbuffet anbieten.

In Zusammenarbeit mit Slow Food Stuttgart

201-56680

Dozententeam

Do 06.08.20 17.30–21.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 5.00, Anmeldung erforderlich

Altes Handwerk – neues Hobby

Naturseife und Duschsmoothies

Seife sieden war früher ein geachtetes Handwerk. Heute weiß keiner so genau, was das Waschstück aus Drogerie oder Supermarkt enthält. Lernen Sie Ihre Seife selbst zu sieden – aus natürlichen Fetten, Ölen und all dem, was Ihnen und Ihrer Hand gut tut. Der Kurs vermittelt Ihnen das Grundwissen und die notwendigen Informationen. Es werden Seifen im Kaltverfahren und im Heißverfahren gesiedet. Am Ende werden die Seifen untereinander aufgeteilt und mit nach Hause genommen. Seifensieden kommt ganz ohne Abfälle aus. Am 2. Tag machen die Teilnehmenden aus den Seifenresten die allseits beliebten Duschsmoothies.

201-58233

Susanne Albert

Mo 03.08.20 17.00–22.00

Di 04.08.20 17.00–22.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 65.00 inkl. EUR 15.00 Materialkosten

201-58235

Susanne Albert

Mi 05.08.20 13.00–18.00

Do 06.08.20 13.00–18.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 65.00 inkl. EUR 15.00 Materialkosten

MOBILITÄT

Tour 2: Familien-Radtour

Diese speziell für Familien geeignete Rundtour führt auf autofreien oder autoarmen Straßen und Wegen entlang des Nesenbaches und Neckar zu einem der attraktivsten Freizeitgebiete, dem Max-Eyth-See, und zurück. Länge der Rundtour: ca. 15 Kilometer

201-56435

Claus Köhnlein

Sa 19.07.20 13.00–16.00

EUR 14.00 für Erwachsene (Kinder frei bis 14 Jahre)

Treffpunkt: Vor der Staatsoper (Eckensee), Oberer Schloßgarten 6, 70173 Stuttgart

Fahrradtechnik

mehr als Platten flicken und Kette ölen....

Hier lernen Sie am eigenen Fahrrad Verschleißteile zu wechseln und die richtige Wartung wichtiger Komponenten am Rad. Im Kurs wird das Einstellen und die Pflege von Lagern (Naben, Tretlager, Steuersatz) und Antrieb (Ritzel- und Kettenwechsel) vermittelt. In das Zentrieren der Laufräder wird eingeführt.

201-56470

Matthias Thum

Sa 18.07.20 09.00–13.00

EUR 28.00 / EUR 26.00 Gebühr für ADFC-Mitglieder, Nachweis notwendig
Selbsthilfwerkstatt des ADFC Stuttgart, Rotebühlstraße 86, 70178 Stuttgart



Entdecken Sie unsere Vielfalt im nächsten Semester!
Das Herbst-/Winterprogramm 2020/2021 mit Kursen und
Veranstaltungen online und vor Ort erscheint am 16.07.
online auf www.vhs-stuttgart.de.

Mit Schwung und scharfer Sense – Dangelkurs

In diesem Kurs lernen Sie das Dangeln und Schärfen einer Sense mit unterschiedlichen Werkzeugen. Sie können das Dangeln selbst ausprobieren und Ihre Fertigkeiten mit Hammer und Amboss trainieren.

201-58070

Bernhard Lehr

Sa 11.07.20 09.00–12.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 15.00

Sommerschnitt an Obstbäumen und Beerensträuchern

Der Sommerschnitt hat eine wichtige Bedeutung für die Entwicklung der Obstbäume und Beerensträucher sowie deren Früchte. Unter fachlicher Anleitung wird Ihnen der Beeren- und Obstbaumschnitt erklärt und vorgeführt.

201-58080

Steffen Polinski

Sa 11.07.20 10.00–14.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 19.00

Sommerwerkstatt

für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Die Kinder sitzen unter einem Nussbaum im Garten zwischen Rosen und Lavendel und erleben mit allen Sinnen. Aus Naturmaterialien entstehen Zapfentiere, Schneckenfeen, ein Zwergengarten, eine Regenbogenelfe, ein Tonhäuschen, Traumfänger und mehr, während von Naturgeistern, der Bienenkönigin und Zwerg Schnips erzählt wird. Falls es regnet, haben wir ein Dach über dem Kopf.

Bitte wetterfeste Kleidung anziehen.

201-13611

Di und Fr 11.08.–04.09.20

jeweils 15.00–17.00, 8 mal

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 59.50 / EUR 47.60 mit Kinder-Bonuscard

Kräuterweih – Schnitterin

Kräuterbuschen zu Mariä Himmelfahrt

Um den 15. August – dem Fest Mariä Himmelfahrt – werden seit altersher Erntefeste gefeiert. In vielen Gegenden ist es auch heute noch üblich, Kräutersträuße zu schneiden. Diese werden gesegnet und sollen in der dunklen Jahreszeit vor vielerlei Gefahren schützen und ihre Heilkraft zur Verfügung stellen. Wir erfahren viel von den alten, auch vorchristlichen Traditionen, stellen unser eigenes Kräuterbüschel zusammen und lernen die verwendeten Kräuter näher kennen. Mit einer Kräuterkostprobe beenden wir den Kurs.

In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk.

201-58240

Ingrid Wiesler

Fr 14.08.20 17.30–20.30

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 12.00 (Es werden im Kurs Material- und Lebensmittelkosten von ca. EUR 5.00 erhoben.)



Um flexibel für Sie planen und unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm aktuell halten zu können, finden Sie anstelle eines Gesamtprogramms auf www.vhs-stuttgart.de verschiedene Online-Flyer zu den Themen „Mit der vhs unterwegs“, „Kunst, Kultur und Aktionen“, „Für Kinder und Jugendliche“, „Sommer auf der vhs ökostation“, „Fit im Sommer“, „Bildungsurlaub in der Stadt“, „Summer in the city - vhs in English“ und „Sprachen lernen im Sommer“.

KREATIV DURCH DIE NATUR

Kräuterseminar im Sommer

Es duftet und blüht, der Sommer lockt mit bunten Blüten und vielen verschiedenen Aromen. Vor allem die Lippenblütler sind es um diese Jahreszeit. Wir schauen nach Salbei, Dost, Gundermann, Lavendel und vielem mehr. Mit der Leonardo Kupferdestille und mit einer einfach selbst herzustellenden Topfdestille werden die Pflanzenteile abdestilliert und dabei das ätherische Öl und das Pflanzenwasser/Hydrolat gewonnen. Wir lernen die Anwendungsbereiche für diese kennen und stellen ein naturkosmetisches Pflegeprodukt her.

201-58188

Dozententeam

Fr 17.07.20 15.30–19.15

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 50.00 (Es werden im Kurs Materialkosten ca. EUR 6.00–10.00 je nach Verbrauch erhoben)

Artemis – Bogenschießen für Frauen

Das Wahrzeichen der Artemis, Göttin der Jagd, war unter anderem ein silberner Bogen. Wir werden auf den Spuren von Artemis einen abwechslungsreichen Abend verbringen und dabei am eigenen Leib erfahren, wie wohltuend der Wechsel von Spannung und Entspannung ist. Denn wie im „richtigen Leben“ erreicht auch ein Pfeil nur sein Ziel, wenn auf eine Phase der (An)Spannung eine Phase des Loslassens folgt. Niemand wird nach dieser Einführung in das Schießen mit traditionellen Langbögen göttlich schießen, aber wir werden einiges über uns selbst erfahren und vielleicht ein neues Hobby entdecken.

201-56653

Christine Volk-Uhlmann

Fr 10.07.20 17.00–19.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 30.00 (inkl. 8,00 EUR Ausleihgebühr für Ausrüstung)

ENTSPANNEN IN DER NATUR

Shinrin Yoku – Waldbaden

Shinrin Yoku heißt so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes“ und ist bei uns bekannt als Waldbaden. In Japan und Südkorea ist das Waldbaden ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge und als Anti-Stress-Management-Methode anerkannt. In den letzten Jahren wurde in vielen Studien die positive gesundheitliche Wirkung des Waldbadens auf den Menschen nachgewiesen. So erhöhen z.B. bioaktive Substanzen des Waldes die Anzahl und Aktivität der Killerzellen und fördern damit die körpereigenen Abwehrmechanismen. Im Kurs werden Sie mit wesentlichen Elementen des Waldbadens bekannt gemacht, um Sie dafür zu sensibilisieren Ihre zukünftigen eigenen Waldspaziergänge intensiver zu gestalten oder zu erleben. Wir bewegen uns langsam und achtsam. In Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen nehmen wir die Atmosphäre des Waldes tief in uns auf. Kreative Landartübungen vervollständigen unser Waldbad.

201-56665

Patricia Heß

Sa 25.07.20 14.00–17.30

EUR 15.00

Treffpunkt: Beginn des Waldweges Egelseer Heide (bei der Informationstafel zum Gebiet)

Afrikanischer Tanz mit Trommelbegleitung

Sommerworkshop

Afrikanische Tänze gehören zu den ausdrucksstärksten Tänzen überhaupt. Sie fordern das gesamte Körpergefühl und spiegeln immer Ereignisse oder Lebenssituationen des alltäglichen oder festlichen Lebens wider (z. B. Erntetanz, Kriegstanz, Festivaltanz). Auf diesem Weg erhalten Sie Einblicke in und gewinnen wertvolles Wissen über die Bedeutung und den Ausdruck von Ritualen im Alltag. Grundlegende Bewegungstechniken und -muster des afrikanischen Tanzes werden vermittelt und die Bewegungsabläufe anhand traditioneller westafrikanischer Tänze eingeübt und geformt. Besonders lebendig wird das Tanzen durch die Begleitung mit der Trommel und den dazu gehörenden Liedern.

201-30853

Thomas Eyison

Mo 10.08.–14.08.20 jew. 18.30–19.45, 4 mal

kein Kurs am 12.08.20

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 30.00

ENTSPANNEN IN DER NATUR

Afrikanisches Trommeln – Workshop

Eine Woche zum Kennenlernen grundlegender Anschlagtechniken und einfacher Rhythmen auf der kongäähnlichen Kpanlogo-Trommel aus Ghana. Instrumente können gegen eine Gebühr von EUR 8.00 im Kurs geliehen werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

201-27286

Thomas Eyison

Mo 10.08.–14.08.20 jew. 19.45–21.00, 4 mal

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

kein Unterricht am 12.08.

EUR 31.00

Sommerkurs Acrylmalerei

Fünf intensive Tage Acrylmalerei in zwei Ateliers.

Bitte mitbringen: ca. 5 Graupappen 70 x 100 cm groß und 3 mm dick, verschiedene Borstenpinsel, Arbeitskleidung.

Grundierweiß und Farben werden gestellt und sind in der Gebühr enthalten.

201-36750

Zeljko Bozicevic

Do 13.08.–17.08.20 jew. 10.00–17.30, 5 mal

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 227.00 inkl. EUR 32.00 Kosten für Material



Entdecken Sie unsere Vielfalt im nächsten Semester!
Das Herbst-/Winterprogramm 2020/2021 mit Kursen und Veranstaltungen online und vor Ort erscheint am 16.07. online auf www.vhs-stuttgart.de.

ENTSPANNEN IN DER NATUR

Schreibwerkstatt im Grünen

Blumen, Insekten und Farben regen im Sommergarten unsere Sinne an. All das inspiriert uns und kann sich mit unseren Geschichten verbinden. Wir lassen uns von Schreibaufgaben und Schreibspielen hinwegtragen, lassen den Stift über das Papier gleiten und erfinden lustige, traurige, wunderbare und unglaubliche Geschichten. Wir tauschen uns aus, erfreuen uns gemeinsam an den Texten und finden mit den Methoden des Kreativen Schreibens zu einem unbefangenen und freien literarischen Ausdruck.

Bei schlechtem Wetter nutzen wir das Haus der Ökostation.

201-24535

Ines Witka

So 26.07.20 10.00–17.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 57.00

Eine Woche im Freien – Zeichnen und Malen

Mitten im Sommer, inspiriert von der schönen Umgebung des Wartberggeländes unterhalb des Stuttgarter Killesbergs, werden wir uns zunächst die unmittelbare Umgebung vornehmen. Wir zeichnen, besprechen den Bildaufbau, die Perspektive und die Möglichkeit, wie wir die Zeichnung in ein Bild umsetzen können. Dabei probieren wir diverse Materialien aus, es entstehen Collagen und Mischtechniken. Bitte mitbringen: Bleistifte 2B, Skizzen- und Aquarellblock A3 sowie vorhandene Malutensilien.

201-36541

Gabriele Schreiner

Mo–Fr 27.07.–31.07.20 14.00–17.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 90.00

ENTSPANNEN IN DER NATUR

Steinbildhauen

Wir bearbeiten mittelfesten Sandstein auf künstlerische Weise. Das Material bietet viele gestalterische Möglichkeiten. Aus felsigen Bruchstücken formen wir Skulpturen und versuchen, kleine Werke zu gestalten. Vorbild können Anregungen aus künstlerischen Stilen wie Futurismus und Symbolismus sein oder Überreste der Architektur von prähistorischen Völkern wie der Ägypter, Azteken oder Maya. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Anfänger/innen können zunächst mit einfachen Motiven beginnen.

Wir lernen, welche Techniken notwendig sind, um aus einer Idee ein Werk entstehen zu lassen. Natürlich kann jede/r auch nach eigenen Vorstellungen abstrakte oder konkrete Objekte entwerfen und daraus freie oder figürliche Formen entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

201-35460

Aleksandar Prstec

Sa 11.07.20 10.00–17.00

So 12.07.20 10.00–17.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 112.00 inkl. EUR 40.00 für Material und Werkzeugabnutzung



**Anmeldung vor Ort im TREFFPUNKT Rotebühlplatz oder unter
Tel. 0711/1873-800 oder unter www.vhs-stuttgart.de**

Geschäftsstelle
volkshochschule Stuttgart
Fritz-Elsas-Straße 46/48
70174 Stuttgart

info@vhs-stuttgart.de
www.vhs-stuttgart.de
T +49 (0) 711 18 73-800
F +49 (0) 711 18 73-709



www.facebook.com/vhsstuttgart

www.instagram.com/vhs_stuttgart