



**Volkshochschule
Boostedt**



Programm

Herbst/Winter 2026



„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Steckbrief einer Dozentin



Hallo, mein Name ist Sandra Gloe.

Geboren wurde ich 1974 in Neumünster und lebe seit 1999 gemeinsam mit meinem Ehemann und unseren Katzen im schönen Boostedt.

Als selbstständige Tanzsport-Trainerin durfte ich meine größte Leidenschaft zum Beruf machen. Mein Ziel ist es, die Freude am Tanz und an der Bewegung zu vermitteln und Rhythmus, Technik und Lebensfreunde und die Tanzfläche zu bringen!



Angefangen hat alles 1989 im Tanzstudio Prasse, wo ich nicht nur die Liebe zum Tanzen entdecken, sondern schon früh die ersten Unterrichtserfahrungen machen durfte.

2002 habe ich meine erste DOSB-Lizenz zur Fachübungsleiterin Breitensport Tanzen durch Prüfung bestanden, 2005 dann zur Trainerin Leistungssport für Standard- & Lateinamerikanische Tänze. Seit 2010 bin ich ehrenamtlich als Prüferin für das Deutsche Tanzsportabzeichen tätig und seit 2014 auch als lizenzierte Wertungsrichterin im Einsatz.

Ich unterrichte täglich in verschiedenen Vereinen Tanzkreise in Gesellschaftstanz, Linedance, Senioren- und Sitztanz.

Inzwischen bin ich nun auch schon seit September 2009 für die CHS Boostedt tätig und habe dort jeden Montag 4 Gruppen im Hof Lübbe:

18.00 - 19.00 Uhr: Linedance für Einsteiger

19.00 - 20.00 Uhr: Linedance für Fortgeschrittene

20.00 - 21.00 Uhr: Tanzkreis 1 für Standard- & Lateinamerikanische Tänze und Discofox

21.00 - 22.00 Uhr Tanzkreis 2 für Standard- & Lateinamerikanische Tänze und Discofox

Wer Interesse daran hat, ist jederzeit herzlich zu einer Probestunde eingeladen!

Ich freu mich drauf!

Sandra



Linedance-Workshop

Endlich müssen Sie nicht mehr auf Tanzen verzichten, nur weil Sie keinen Tanzpartner haben! Denn Line-Dance ist eine Tanzform, bei dem einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander kleine Choreographien zu Liedern aus den Bereichen Country & Western, Pop oder Latino tanzen.

Linedance-Workshop I (Keine Vorkenntnisse erforderlich!)

Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

Dauer: 17 Abende, montags von 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn: Montag, den 17.08.2026

Teilnehmergebühr: 65,00 Euro

Linedance-Workshop II

Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

Dauer: 17 Abende, montags von 19.00 – 20.00 Uhr

Beginn: Montag, den 17.08.2026

Teilnehmergebühr: 65,00 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache



Tanz-Workshop I und II

Diese Gruppen suchen noch Verstärkung! Mitmachen können alle tanzbegeisterten Paare, die bereits Grundkenntnisse in den Standard- und den lateinamerikanischen Tänzen sowie im Disco- Fox haben.

Tanz-Workshop für Fortgeschrittene I

Dauer: 17 Abende, montags von 20.00 – 21.00 Uhr

Beginn: Montag, den 17.08.2026

Teilnehmergebühr: 65,00 Euro

Tanz-Workshop II

Dauer: 17 Abende, montags von 21.00 – 22.00 Uhr

Beginn: Montag, den 17.08.2026

Teilnehmergebühr: 65,00 Euro

Leitung aller Tanz-Workshops: Frau Sandra Gloe

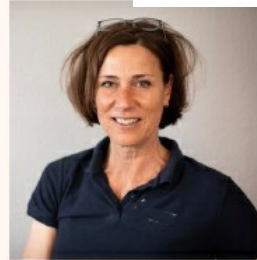
Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache



Steckbrief

CHRISTINE ZELLER



Hallo Boostedt!

Mein Name ist Christine Zeller und ich lebe nun seit über 25 Jahren in unserem schönen Dorf. Hier habe ich meine drei Kinder großgezogen und bin auch seit mehr als 20 Jahren vor Ort als Physiotherapeutin tätig.

Yoga begleitet mich schon seit vielen Jahren und ist ein fester Bestandteil meines Lebens. Vor fünf Jahren habe ich mir einen lang gehegten Wunsch erfüllt und meine Yogalehrerausbildung erfolgreich abgeschlossen. Seitdem unterrichte ich mit viel Herzblut nebenberuflich Yogakurse – zunächst in Neumünster und seit mittlerweile zwei Jahren auch in Boostedt.

Yoga ist für mich ein lebenslanger Weg des Lernens. Deshalb lasse ich mich immer wieder von neuen Impulsen und Ideen aus der Yoga-Welt inspirieren und integriere diese in meine Kurse. So bleibt mein Unterricht lebendig, abwechslungsreich und jede Stunde bietet die Möglichkeit, etwas Neues für sich zu entdecken.

Wenn du neugierig geworden bist und dir eine Auszeit vom Alltag gönnen möchtest, bist du herzlich willkommen. In meinen Kursen stehen Bewegung, Entspannung und Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Melde dich gerne bei der VHS und probiere es einfach aus – ich freue mich auf dich!

Eure Christine Zeller



Hatha Yoga

Beginner



Viele Wege können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und körperlichem Wohlbefinden führen.

Yoga ist einer dieser Wege, finde heraus, welcher der Richtige für Dich ist.

Jede unserer Yogaeinheiten beinhaltet eine kurze, sanfte Anfangsmeditation, Atemübungen in verschiedenen Varianten (Pranayama), ein luftiges Warm-up zur Vorbereitung auf anschließende Asanas (Körperhaltungen), das Erlernen des klassischen Sonnengrußes (Surya Namaskar), ein dehrendes Cool-down und ein ersehntes Shavasana (die Endentspannung).

Der Unterricht wird an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst, wobei alle Körperabläufe geschult korrigiert werden.

Bewusster Atem, ein kraftvoller, beweglicher Körper und innere Balance... lerne die Magie des Yoga kennen!

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, falls vorhanden Yogablöcke/-gurt

Leitung: Frau Christine Zeller

Ort: Boostedter Bildungszentrum, Twiete 46,
24598 Boostedt

Dauer: 11 Abende

Beginn: Dienstag, 06.10.2026 von 18.00 - 19.15 Uhr

Teilnahmegebühr: 68,75 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Hatha Yoga



Motivierte Beginner und Wiedereinsteiger

Viele Wege können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und körperlichem Wohlbefinden führen.

Yoga ist einer dieser Wege, finde heraus, welcher der Richtige für Dich ist.

Jede unserer Yogaeinheiten beinhaltet eine kurze, sanfte Anfangsmeditation, Atemübungen in verschiedenen Varianten (Pranayama), ein luftiges Warm-up zur Vorbereitung auf anschließende Asanas (Körperhaltungen), das Erlernen des klassischen Sonnengrußes (Surya Namaskar), ein dehnendes Cool-down und ein ersehntes Shavasana (die Endentspannung).

Der Unterricht wird an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst, wobei alle Körperabläufe geschult korrigiert werden.

Bewusster Atem, ein kraftvoller, beweglicher Körper und innere Balance... lerne die Magie des Yoga kennen!

Je nach Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmer werden wir in dieser Klasse unsere Yogapraxis intensivieren und uns an dem ein oder anderem Vinyasa Flow erfreuen.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, falls vorhanden Yogablöcke/-gurt

Leitung: Frau Christine Zeller

Ort: Boostedter Bildungszentrum, Twiete 46,
24598 Boostedt

Dauer: 11 Abende

Beginn: Dienstag, 06.10.2026 von 19.30 - 20.45 Uhr

Teilnahmegebühr: 68,75 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

MEIN STECKBRIEF



Mein Name ist Kristina Tönnsen und ich bin seit 2011 hauptberuflich selbstständige Fotografin. Ich lebe und arbeite in Neumünster, bin verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder.

Seit meiner ersten Begegnung mit der chinesischen Kampfkunst Tai Chi im Jahr 2002 begeistert mich diese meditative Bewegungsform. Die langsam ausgeführten Bewegungen verwandeln sich in eine fließende Meditation, die Kraft und Entspannung auf einzigartige Weise miteinander verbindet.

Meine Reise führte mich 2005 zum Tai Chi Zentrum Hamburg zu Dr. Stephan

Langhoff, wo ich meine Ausbildung zur Lehrerin des klassischen Yang-Stils begann.

Diese um-fassende Schulung legte das Fundament für meine langjährige Lehrtätigkeit an der Volkshochschule Neumünster. Dort betreute ich ab 2008 über mehr als zehn

Jahre hinweg eine Vielzahl unterschiedlicher Kurse.

Kristina Tönnsen

In meiner Arbeit verfolge ich einen Ansatz, bei dem die sanften, fließenden Bewegungen des Yang-Stils bewusst mit Atmung und innerer Ruhe verbunden werden. Mein Ziel ist es, diesen ganzheitlichen Weg der Bewegung und Achtsamkeit Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung nahezubringen. Die Teilnehmenden sollen unabhängig von ihrem Vorwissen befähigt werden, ihre eigene Balance und Entspannung zu finden.





Thai Chi für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie, dass Tai Chi mehr ist als nur eine chinesische Kampfkunst; es ist eine langsam ausgeführte Bewegungskunst, eine wandernde Meditation, der Wechsel von Spannung und Entspannung.

In meinem Unterricht führen ich Sie durch die klassischen Bewegungsabläufe. Wir beginnen langsam, dabei liegt der Fokus nicht auf Leistung oder Perfektion, sondern auf Achtsamkeit, einem tiefen Atemfluss und der bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers. Ob Sie Ihr Stresslevel senken, Ihre Balance verbessern oder einfach zur Ruhe kommen möchten – Tai Chi eignet sich für jede Altersgruppe und jedes Fitnessniveau. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gerne können wir das auch noch mal besprechen, ich bin telefonisch unter Festnetz 04321-47545 oder mobil 017662022902 zu erreichen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.

Leitung: Frau Kristina Tönnsen

Ort: Boostedter Bildungszentrum, Twiete 46,
24598 Boostedt

Dauer: 10 Abende

Beginn: Montag, 21.09.2026 von 19.00 - 20.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 95,00 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Steckbrief einer Dozentin



Hallo, ich bin Kirsten und begleite dich durch die obigen Kurstage.

Den Körper spüren und auf die Stimme meines Herzens hören, das begeistert mich am Yoga. In der Yogatherapie wie im Yoga selbst geht es für mich immer darum, mit mir selbst in Kontakt zu kommen; mich mit mir anzufreunden und meine eigenen Bedürfnisse anzuerkennen. Dadurch kann ich in eine innere Freiheit wachsen, ganz und heil werden. Dabei heißt heil sein nicht das Fernbleiben von Krankheit, Unangenehmem oder Schmerz, sondern es geht um ein Annehmen, Beobachten und Erkunden und daran zu wachsen und mich zu *ENT-wickeln*. Dieses Wortspiel trifft es im Kern. Wir *ent-wickeln* die Verwicklungen unseres Lebens, die durch das Leben selbst und unsere Vorprägungen entstehen und lernen, das zu leben, was uns im Innersten entspricht.

Ich habe mich die letzten sechs Jahre sehr intensiv meiner Ausbildung gewidmet: Yogalehrerausbildung, Yogatherapie Ausbildung, traumasensibles Yoga. Seit zwei Jahren unterrichte ich für Yogamedizin Konstanz und bilde neue Therapeuten mit aus. Daraus lerne und wachse ich. Meine Vita findest du auf meiner Homepage: <http://www.koerper-feeling.de>

Ich freue mich, wenn wir uns in einem meiner Kurse sehen.

Für Fragen sprich mich gerne an.

Tel. 0151 7291 6126.

Kirsten Fandrey



Hatha Yoga



Im Yoga nutzen wir den Körper als Eintrittspforte, unser Zugang zu unserem Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Nachhaltige Veränderung entsteht immer mit und in dir selbst. Dieser Kurs lädt dich ein, dich und deinen Körper besser zu spüren, in die Tiefe zu gehen und dir dafür den Raum zu schaffen. Du übst, dich mit deinem Atem, deinen Bewegungen und deiner inneren Wahrnehmung zu verbinden – achtsam und ohne Druck.

Du findest Momente der Ruhe – in dir selbst.

Du stärkst dein Vertrauen in deinen eigenen Rhythmus und darfst einfach da sein, genauso wie du bist.

Dabei wird dein Körper gekräftigt und gedehnt.

Vom klassischen Sonnengruß, Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen für Energielenkung), Meditation, Yoga Nidra, Kriyas bis zur Endentspannung Savasana gestalte ich die Stunden. Dabei ist jedes Alter herzlich willkommen.

Ich passe die Übungen individuell an. Die eingesetzten Hilfsmittel und Varianten betrachte ich als Zeichen der Stärke, so kann der Yoga zu dir kommen und dir erlauben, in Verbindung zu treten mit all dem, was da sein darf. Mit offenem Geist und Neugier, dir selbst zu begegnen, freue ich mich auf dich. Namaste Kirsten

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken.

Hilfsmittel stelle ich zur Verfügung. Wenn du selbst Kissen, Blöcke, Gurt hast darfst du das auch gerne mitbringen.

- **Leitung:** Frau Kirsten Fandrey
- **Ort:** Boostedter Bildungszentrum, Twiete 46, 24598 Boostedt
- **Dauer:** 12 Abende
- **Beginn:** Mittwoch, 07.10.2026 von 18.30 - 20.00 Uhr
- **Teilnahmegebühr:** 100,00 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Qigong



Erlebe Qigong als eine Bewegungsform, die Körper und Geist in die Balance bringt und dabei zugleich die Muskulatur sanft kräftigt. Die harmonischen Bewegungen entspannen dabei zugleich den Körper und kreisende Gedanken kommen zur Ruhe.

Kleine Meditationseinheiten, Klopfmassage an dir selbst und manchmal der Body Scan runden den Unterricht ab.

Qigong ist eine der 5 Säulen der traditionellen chinesischen Medizin und wirkt sich auf unsere Selbstheilungskräfte aus. Dabei wirkt Qigong auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene.

Bei regelmäßigem Üben fördert es die Gesundheit und kann Heilungsprozesse positiv beeinflussen und dadurch alltägliche Beschwerden verringern. Selbst ein Bluthochdruck oder eine hohe Anspannung in der Muskulatur können sich verbessern.

Jeder ist willkommen. Jung und Alt. Du kannst auch auf einem Stuhl teilnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe.

- **Leitung:** Frau Kirsten Fandrey
- **Ort:** Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt
- **Dauer:** 12 Termine
- **Beginn:** Mittwoch 07.10.2026, von 9.30 Uhr – 10.30 Uhr
- **Teilnahmegebühr:** 65,00 Euro

Weiterführung des Kurses nach Bedarf und Absprache

Steckbrief einer Dozentin



Mein Name ist Silvi und ich freue mich sehr, Ihnen meine Workshops für Ladies Dance und Mobility Training vorstellen zu dürfen.

Mit einer fundierten Ausbildung als Stretching Trainerin, Faszien Trainerin sowie einem zertifizierten Fitness Trainer C bringe ich nicht nur das nötige Wissen, sondern auch die Leidenschaft mit, Ihnen/Euch zu mehr Beweglichkeit und Ausdruckskraft zu verhelfen. Zusätzlich habe ich in verschiedenen Kursen umfassende Kenntnisse der Anatomie erworben, die ich gezielt in mein Training einfließen lasse, um nicht nur

fit, sondern auch gesund und nachhaltig zu trainieren.

Neben meiner theoretischen Ausbildung habe ich jahrelange praktische Erfahrung als Trainerin in verschiedenen Bereichen gesammelt. Ich unterrichte schon lange Poledance, Tease und Flexibility und kann auf zahlreiche erfolgreiche Kurse und glückliche Teilnehmer:innen zurückblicken. In meinen Stunden lege ich besonderen Wert darauf, Sie/Euch mit einem ganzheitlichen Ansatz zu begleiten, der sowohl Kraft als auch Flexibilität fördert – und das immer mit einem Fokus auf die korrekte Technik und die individuelle Entwicklung.

Ob Sie/ihr eure Beweglichkeit verbessern, sich im Ladies Dance ausprobieren oder neue Fitnessziele erreichen möchtet – in meinen Kursen geht es nicht nur um Technik, sondern auch um Spaß und Selbstentfaltung. Ich möchte Sie/euch dazu inspirieren, mit Freude und Leichtigkeit neue Bewegungsabläufe zu erlernen und ihre Körper auf neue Weise zu entdecken.



Workshop Mobility Training

Zielgruppe:

Alle Fitnesslevel, die Beweglichkeit verbessern möchten. Für Viel-Sitzer (z. B. Büro) oder intensiv Trainierende.

Kursbeschreibung:

Teilnehmer entwickeln Verständnis für Mobility-Training und lernen gezielte Beweglichkeitsübungen, um Gelenke zu mobilisieren, Verspannungen zu lösen und Haltung zu optimieren.

Einführung Begrüßung und Trainer-Vorstellung Ziel des Workshops:

Was ist Mobility Training? Warum wichtig für Gesundheit und Leistung? Folgen von Beweglichkeitsmangel? Kurzes Kennenlernen der Teilnehmer (Warm-Up)

Theoretische Grundlagen Was ist Mobility Training? Unterschied Flexibilität vs. Beweglichkeit. Definition Mobilität: Gelenkfreiheit und Muskelaufgähigkeit. Alltagsrelevanz: Verspannungen vermeiden, Haltung fördern, Verletzungsprophylaxe. Wichtige Bereiche: Hüfte, Schulter, Rücken, Handgelenke, Knöchel. Auswirkungen auf den Alltag.

Praktische Übungen Warm-Up: dynamische Aktivierung (Armkreisen, Hüftkreisen, Beinpendeln) Gelenkmobilität: Hüftmobilisierung: Hüftkreisen, „World’s Greatest Stretch“ Schultermobilisation: Schulterkreisen/Dehnen, „Shoulder Pass Through“ Wirbelsäule: Cat-Cow, Rotationen Knöchel/Füße: Fußkreisen, Zehen-Stretch Cool-Down: langsame Dehnung, Muskeln entspannen Achtsames Dehnen, Atmung

Tipps für den Alltag Mobility-Einheiten in den Alltag integrieren (Büro, Abend) Zu Hause/Büro durchführbare Übungen Fehler/Mythen im Mobility-Training: häufige Fehler vermeiden, Progression und Geduld beachten

Materialien/Equipment:

Bequeme Kleidung Yogamatte/Unterlage Widerstandsbänder/ Yogablöcke (optional) Stangen/Besenstiel (optional) Handtücher/Wasser (mitbringen) Raum: gut belüftet, geeignet für Innenraum oder Outdoor

- **Dauer:** 2,5 Stunden
- **Kosten:** 18,00 Euro
- **Ort:** Boostedter Bildungszentrum, Twiete 46, 24598 Boostedt
- **Datum /Uhrzeit:** 07.11.2026 von 10:00 - 12:30 Uhr

Workshop Ladys Dance—Selbstbewusst durch Tanz



Zielgruppe:

Frauen jeden Alters und ohne Vorerfahrung, die Tanz, Bewegung und Selbstaussdruck kombinieren möchten, mit Fitness und Spaß.

Kursbeschreibung:

Ladys Dance ist ein kreativer Tanzkurs für mehr Beweglichkeit, Körperbewusstsein und Ausdruckskraft. Fokus auf Spaß, Tanzsequenzen, Selbstbewusstsein und fit bleibende Bewegungen.

Ziele des Workshops:

Tanzbewegungen erlernen, Selbstbewusstsein und Weiblichkeit stärken. Körperliche Fitness und Koordination fördern. Selbstwertgefühl durch Tanz stärken. Sicherer, positiver Raum für Selbstaussdruck und Kreativität.

Inhalte des Workshops: Einführung/Kennenlernen, Vorstellungsrunde, Überblick über Stile, Workshop-Ziele. Aufwärmen für Tanzgefühl. Body Awareness: bewusstes Bewegen, Haltung, Präsenz; Selbstbewusstsein und Körperhaltung stärken; kleine Sequenzen mit individuellem Stil. Tanzen im Fokus: Teil 1 – Bewegungen und Abläufe; Teil 2 – kurze Tanzroutine (Technik, Ausdruck, Rhythmus). Kreativität/Freestyle: Entwicklung einer kleinen Choreo, ggf. im Team; individueller Ausdruck, Stil an Wohlfühl-Level angepasst. Methode: Praktisch orientiert, Mischung aus Instruktion und freiem Tanz; Choreografien und Improvisation; freundliche, unterstützende Atmosphäre.

Material: Bequeme Kleidung, dicke Socken; Knieschoner ggf. mitbringen. Optional High-Heels.

- **Kosten:** 18,00 Euro
- **Dauer:** 2,5 Stunden
- **Ort:** Boostedter Bildungszentrum, Twiete 46, 24598 Boostedt
- **Datum /Uhrzeit:** 07.11.2026 von 13:00 - 15:30 Uhr

Steckbrief einer Dozentin



Als Tochter einer Kunstlehrerin und eines Kunsthistorikers bin ich mit Bildern zeitgenössischer Künstler an den Wänden unseres Hauses aufgewachsen und besuchte schon als Kind mit meinen Eltern Ausstellungen heute bekannter Künstler und mehrere Dokumentas.

So geprägt studierte ich an der Muthesius Kunsthochschule und beendete mein Studium 2022 mit Masterabschluss. Daran anschließend folgte eine Weiterbildung zur Kunsttherapeutin und eine Ausbildung zur Neurographikspezialistin. Ein Jahr später habe ich einen Seminarleiterschein für Autogenes Training erworben.



Über all die Jahre habe ich natürlich auch mein eigenes künstlerisches Schaffen weiterentwickelt. Seit 2024 gebe ich an verschiedenen Volkshochschulen kunsttherapeutischen Kurse, in denen ich den Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre kunsttherapeutische Anleitungen zur Selbsthilfe in Alltagssituationen anbiete.

Tabea Kohlhasse

Psychologisches Zeichnen



Zielgruppe:

Menschen jeden Alters, die neugierig sind und ohne Vorerfahrung etwas völlig Neues ausprobieren möchten.

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs lernen Sie die faszinierende Methode der Neurographik kennen – eine kreative Zeichentechnik, die vom russischen Psychologen Dr. Pawel Piskarev entwickelt wurde. Die Methode ist leicht erlernbar und erfordert keinerlei zeichnerische Vorkenntnisse oder besonderes Talent.

Schritt für Schritt vermittelt die Dozentin ausgewählte Elemente der Neurographik und zeigt, wie sich Gedanken, Gefühle und persönliche Themen auf kreative Weise sichtbar machen und bearbeiten lassen. Die Technik kann dabei helfen, neue Perspektiven zu entwickeln, innere Blockaden zu lösen und Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Der Kurs bietet Ihnen eine praktische Einführung in diese besondere Methode und vermittelt wertvolle Impulse zur Selbsthilfe für verschiedene Lebens- und Alltagssituationen.

Material: Bitte bringen Sie zum Kurs Papier im Format DIN A3 und DIN A4, Buntstifte sowie Fineliner in verschiedenen Stärken mit.

- **Kosten:** 30,00 Euro
- **Dauer:** 7 Stunden
- **Ort:** Boostedter Bildungszentrum, Twiete 46,
24598 Boostedt
- **Datum /Uhrzeit:** 17.10.2026 von 14:00 - 17:30 Uhr
24.10.2026 von 14:00 - 17:30 Uhr



Erweiterung unseres Kursangebots – Wir suchen Dozenten!

Wir möchten unsere Volkshochschule zu einem noch lebendigeren Ort für Lernen, Austausch und persönliche Weiterentwicklung machen – und dabei brauchen wir Unterstützung! Unsere VHS soll für Menschen aller Altersgruppen ein Ort sein, an dem Wissen und Erfahrungen geteilt werden. Dafür möchten wir mehr Menschen einladen, ihre Expertise mit anderen zu teilen.

Wir sind auf der Suche nach engagierten Dozentinnen und Dozenten, die Lust haben, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten in einem Kurs anzubieten. Vielleicht haben Sie selbst ein interessantes Hobby, eine berufliche Expertise oder eine Leidenschaft, die Sie gerne in Form eines Kurses weitergeben möchten? Wir freuen uns auf Ihre Ideen!

Was uns interessiert:

- **Welche Themen oder Fachgebiete würden Sie gerne unterrichten?**
- **Gibt es besondere Inhalte oder Kursformate, die Sie sich vorstellen können?**
- **Haben Sie praktische Erfahrungen oder spezielle Fähigkeiten, die Sie als Kursangebot einbringen möchten?**

Kontaktieren Sie uns:

Wenn Sie Interesse haben, einen Kurs zu leiten oder Vorschläge für neue Themen haben, melden Sie sich gerne bei uns! Senden Sie Ihre Ideen an **tina.mielke@amt-boostedt-rickling.de** oder kommen Sie direkt bei uns vorbei. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammenzuarbeiten!



Erweiterung unseres Kursangebots – Ihre Mithilfe ist gefragt!

Wir möchten die Volkshochschule in unserer Gemeinde noch umfangreicher und vielfältiger aufstellen und sind auf die Unterstützung und Ideen der Bürgerinnen und Bürger angewiesen. Unsere Volkshochschule soll ein Ort des Lernens, der Begegnung und der persönlichen Weiterentwicklung für alle Altersgruppen sein.

Deshalb möchten wir von Ihnen wissen:

- **Welche Kurse würden Sie gerne besuchen?**
- **Welche Themen oder Fachgebiete interessieren Sie besonders?**
- **Haben Sie selbst Fähigkeiten, Kenntnisse oder Erfahrungen, die Sie in Form eines Kurses weitergeben möchten? Vielleicht ein Hobby, eine berufliche Expertise oder eine Leidenschaft, die anderen zugutekommen könnte?**

Ihre Ideen und Vorschläge sind uns wichtig! Gemeinsam können wir ein vielfältiges und spannendes Kursangebot gestalten, das den Bedürfnissen und Wünschen unserer Gemeinschaft gerecht wird. Wir freuen uns auf Ihre Antworten und darauf, unsere Volkshochschule zu einem noch wertvolleren Lernort für alle zu machen.

Kontaktieren Sie uns:

Bitte senden Sie Ihre Vorschläge und Ideen an

tina.mielke@amt-boostedt-rickling.de

oder kommen Sie direkt bei uns vorbei.

Anmeldungen:

Bitte melden Sie sich telefonisch an und überweisen Sie die Gebühr vor Kursbeginn auf eines der unten aufgeführten Konten der Amtskasse.

Telefon: 04393-997616

Eine Anmeldung und eine Gebührenzahlung bei dem Dozenten sind nicht möglich!

Konten der Amtskasse:

Sparkasse Südholstein:

IBAN: DE12 2305 1030 0000 7032 22

BIC: NOLADE21SHO

VR Bank zwischen den Meeren eG:

IBAN: DE09 2139 0008 0002 5880 80

BIC: GENODEF1NSH