



## Kultur - Gestalten

### Malen, Zeichnen, Drucktechniken

#### BE207.002 Pleinair: Figürliches Zeichnen mit Modell Neu!

in Kleingruppe

1x, 26.06.21, Sa, 10:00 - 17:00 Uhr

Erika Heiligendorff

Sponheimer Hof, Oberstraße 24, 56355 Nastätten

Gebühr (inklusive Aktmodell): 90,00 €

Das Abbilden der menschlichen Figur ist und war schon immer zentrales Thema und Grundlage der Gestaltung und somit Hauptwerk vieler bekannter Künstler. Auf einem geschützten Hof- und Gartengelände lädt unser Modell zu einem künstlerischen und kreativen Stell-Dich-Ein zu Mittsommer. Das Modell bietet uns die Möglichkeit, den Menschen in der richtigen Proportion und Räumlichkeit zu studieren und zu erfassen, inspiriert darüber hinaus aber auch zum Aufgreifen der künstlerischen und experimentellen Auseinandersetzung.

So können bei wechselnden Stellungen des Modells sowohl Zeichnungen der jeweiligen Pose und skizzenhafte Körperstudien, als auch freie, expressive und farbige Arbeiten zu Kleidung, Portrait oder zu der Figur in Symbiose der Umgebung im Freiraum entstehen. Die Kursleiterin hilft individuell allen Teilnehmenden, egal ob Anfänger\*in oder bereits fortgeschritten.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, alle Arten von Papier und Untergründen (wie erwünscht, z.B. Karton, getöntes Zeichenpapier, Aquarellpapier, Maluntergründe), Stifte (Bleistifte, Kohle, Kreide, Buntstifte usw.), Aquarell- und Acrylfarben (falls erwünscht), Pinsel, Wasserbehälter, Tücher, Klappstuhl, Zeichenunterlage - Zeichenbrett

#### DZ207.457 Pleinair: Aquarell- und Acrylmalkurs - Malen im Garten

Wochenendworkshop - für Anfänger und Fortgeschrittene

2x, 26.06.21, 27.06.21, Sa, 09:00 - 16:30 Uhr, So, 09:00 - 16:30 Uhr

Renate Felden

Haus Eberhard, Pfaffengasse 27, 65582 Diez, Im Garten

Gebühr: 62,00 €

Wir beschäftigen uns mit der Erstellung eines Bildes vor der Natur. Einfache Motive im Garten werden skizziert, Farbskizzen angefertigt und danach erfolgt die malerische Umsetzung.

**Bitte mitbringen:** Wasserfarben, Pinsel, Aquarellblock, Bleistift, Radiergummi oder Acryl und Zubehör.

**Anmeldung:** Renate Felden, Tel. 06432 / 5123

#### BE207.003 Pleinair: Die Liebe zur Landschaft - Möglichkeiten zur Darstellung von räumlicher Tiefe Neu!

Freiluftveranstaltung in Kleingruppe

1x, 03.07.21, Sa, 10:00 - 16:45 Uhr

Erika Heiligendorff

Treffpunkt: Einstieg Ruppertsklamm

Gebühr: 50,00 €

Die Ruppertsklamm zwischen Niederlahnstein und Friedrichsseggen bietet wunderbare und vielseitige Landschaftsmotive. Die weiten und beeindruckenden Aussichten /Ausblicke auf das Lahntal laden nicht nur ein, den Blick schweifen zu lassen, sondern auch dazu, sich Motive zur zeichnerischen oder malerischen Umsetzung zu suchen/wählen. Im unmittelbaren Erleben von Landschaft und Raum, werden die Möglichkeiten und Methoden zur Darstellung von Tiefe begreifbar und lassen sich - je nach individuellem künstlerischen Ausdruck - in unterschiedlicher Format - und Materialwahl umsetzen. Wir werden uns mindestens einem zentralen Motiv ausführlicher widmen, sodass über Skizzen hinaus auch detailliertere und farbige Landschaftszeichnungen oder Gemälde umgesetzt werden können.

**Bitte mitbringen:** Klappstuhl, dem Wetter angepasste Ausrüstung, Skizzenblock oder Buch, andere Untergründe z.B. Zeichenkarton (falls erwünscht), Zeichenbrett, kleine Staffelei (falls vorhanden), Stifte (Bleistifte, Buntstifte, Pastellkreiden), Aquarellfarben und Aquarellpapier, Pinsel, Wasser + Behälter, Tuch, Imbiss und Getränk.

#### LO207.004 Pleinair: Experimenteller Malworkshop in der Natur 21

Wochenendkurs in Kleingruppe

2x, 10.07.21, 11.07.21, Sa, 11:00 - 15:00 Uhr, So, 11:00 - 15:00 Uhr

Ulrike Schmidt

Bei der Dozentin, Auf der Schanz 16, 65321 Heidenrod, Garten

Gebühr bei 3 - 4 TN: 80,00 € nicht rabattierbar

Gebühr 5 - 6 TN: 49,00 € nicht rabattierbar

Crashkurs für die Kreativität. Der Schwerpunkt dieses Workshops im Garten liegt auf dem spielerischen Umgang mit Farben, Pinseln, Pasten, Kreiden, Pigmenten, Schwämmen oder Händen etc. In einer freien Atmosphäre ohne Leistungsdruck können Sie in der Natur Ihre Impulse erleben. Der Garten ist weitläufig und sehr groß! Das selbstvergessene Arbeiten, sowie die Fähigkeit sich einzulassen, sind Teil des Kurses, wie auch der reflektierende aktive Umgang mit verschiedenen Medien.

Außerdem verbessert die Beschäftigung Ihre Work-Life-Balance und bietet eine kreative Atempause im Alltag. Wir malen in einem schönen Garten.

**Bitte** wettergerecht anziehen. Bitte bringen Sie alles mit, was Sie brauchen. (eventuell Staffelei). Bei Fragen können Sie mich gerne im Vorfeld anrufen.

#### LO207.009 Pleinair: Acrylmalen in 3D Neu!

Freiluftveranstaltung in Kleingruppe

3x, 08.07.21 - 22.07.21, Do, wöchentlich, 17:00 - 20:00 Uhr

Ulrike Schmidt

Bei der Dozentin, Auf der Schanz 16, 65321 Heidenrod, Garten

Gebühr: 55,00 € nicht rabattierbar

Acrylmalen in 3D. Acrylfarben können pastos oder lasierend aufgetragen werden. Der richtige Umgang mit dieser wechselnden Technik vermittelt eine optische Tiefenwirkung. Da in diesem Kurs die Farbe auf Strukturpaste aufgetragen wird, verstärkt sich dieser Effekt umso mehr.

Sie können gerne eine ausgedruckte Vorlage mitbringen (bitte kein Smartphone-Display!) oder Ihrer Phantasie freien Lauf lassen.

**Bitte mitbringen:** Leinwand ca. 70/80 mal 90/100 cm, Borstenpinsel verschiedene Breiten, eventuell ein paar Rundpinsel, Acrylfarben, Strukturpaste ca. 500 ml, gerne mehr, Föhn, Block A4, weiche Bleistifte, Spitzer Radiergummi.

#### BE207.004 Pleinair: In Wald und Feld - Wandern, Entdecken und Zeichnen

Freiluftveranstaltung in Kleingruppe

1x, 17.07.21, Sa, 10:00 - 17:30 Uhr

Erika Heiligendorff

Treffpunkt: Bahnhof Diez, Bahnhofstraße 9, 65682 Diez

Gebühr: 57,00 €

Wir wollen uns mit Skizzenbuch und Farben zu einer Wanderung entlang des Lahnhöhenweges zwischen Diez und Balduinstein aufmachen und dabei die Natur erleben, studieren und zeichnen. Während der Stationen, die wir auf unserer Entdeckungstour einlegen, bieten uns Wald und Feld die unterschiedlichsten künstlerischen Motive, die die Kursteilnehmer\*innen nach Lust und Laune und mit individuellen Techniken zeichnerisch und malerisch festhalten können. Dabei liegt die Schönheit wie so oft im Verborgenen und im Detail. Versteckte Blumen, interessante Plattformen, verschlungene Wurzeln, Rindenstrukturen und kleine Tierchen warten genauso wie Landschaftsmotive darauf, erforscht und abgebildet zu werden.

Auch das Medium der Fotografie und das Sammeln von Naturmaterialien zum (späteren) dreidimensionalen Gestalten von Collagen oder Objekten lassen sich wunderbar mit der Gestaltung eines eigenen Skizzenbuches verbinden.

Und das Genießen soll auch nicht zu kurz kommen und so können wir bei einem gemütlichen Picknick und schöner Aussicht die (hoffentlich) sonnige Waldatmosphäre auf uns wirken lassen.

**Bitte mitbringen:** Klappstuhl, Skizzenblock (Spirale) oder Buch (Format nach Vorliebe), Stifte Sortiment (Bleistifte, Buntstifte, Fineliner), Aquarellfarben (falls erwünscht), Pinsel, Wasser + Behälter, Tuch, Material nach Wunsch (z.B. Tuschsche und Feder), Kamera, eventuell Zeichenunterlage (Zeichenbrett) und Ausrüstung dem Wetter entsprechend. Bitte auch eigene Verpflegung für ein Picknick mitbringen.

Rückfahrt: ab Balduinstein mit Zug oder Auto

Normale Dauer der Wanderung: 2 Stunden, 30 Minuten.

### DZ207.458 Pleinair: Landschaftsaquarelle, Architektur

Perspektive, Fluchtpunkt, Horizont! Wochenendworkshop  
2x, 24.07.21, 25.07.21, Sa, 09:00 - 16:30 Uhr, So, 09:00 - 16:30 Uhr  
Renate Felden  
Haus Eberhard, Pfaffengasse 27, 65582 Diez, Im Garten  
Gebühr: 62,00 €

Die unkomplizierte Technik des transparenten Aquarells bietet sich für spontane Wiedergaben von Erlebnis und Eindruck an. Die wesentlichen Bildmittel wie Hell-Dunkel-Kontraste, Licht und Raumtiefe werden durch Farbe, Proportionen u.a. vor Ort bewusstgemacht.

**Bitte mitbringen:** Aquarell- und Acrylfarben, Aquarellblöcke, Pinsel 18 oder 20, Bleistift, Radiergummi.

**Anmeldung:** Renate Felden, Tel. 06432 / 5123

### BE207.005 Pleinair: Tiere zeichnen: Pferd, Schaf, Kaninchen

Freiluftveranstaltung in Kleingruppe  
1x, 31.07.21, Sa, 10:00 - 17:00 Uhr  
Erika Heiligendorff  
Tannenhof 1 in Bogel, Tannenhof 1, 56357 Bogel  
Gebühr: 60,00 €

Das Zeichnen von Tieren macht am meisten Spaß/Freude, wenn sie uns Gesellschaft leisten.

Auf dem Tannenhof von Familie Hauswirth bei Bogel können wir die unterschiedlichsten Tiere vor Ort studieren und zeichnerisch abbilden. Bei der Darstellung helfen geometrische Grundformen und individuelle Schritt für Schritt Anleitungen der Kursleiterin.

Ob wir uns mit der Vielfalt der tierischen Bewohner beschäftigen oder mit der Darstellung eines bestimmten Tieres auseinandersetzen: in der atmosphärischen Kulisse des Hofes finden wir alle unseren Platz und unseren kreativen Ausdruck.

**Bitte mitbringen:** Klappstuhl, Zeichenmaterial (Bleistifte, Kohle, Kreide, Buntstifte, Filzstifte, Tusche usw.), Zeichenpapier und/oder Skizzenbuch, Aquarellfarben und Papier (falls erwünscht), Pinsel, Zeichenbrett/Unterlage, Wasserbehälter, Staffelei (falls erwünscht), Verpflegung, Sonnenhut/Capy.

### BE207.006 Pleinair: Design Dein Logo - Design Your Logo

Freiluftveranstaltung in Kleingruppe  
2x, 28.08.21, 04.09.21, Sa, wöchentlich, 10:00 - 16:45 Uhr  
Erika Heiligendorff  
Sponheimer Hof, Oberstraße 24, 56355 Nastätten, Werkstatt-Hof  
Gebühr: 100,00 €

Auf Stände mit zum Verkauf angebotener handwerklich und künstlerischer Waren und Objekte, die Mittelpunkt eines jeden Kunst - Handwerkermarkts waren, werden wir auch in diesem Sommer wahrscheinlich verzichten müssen. Für alle Kreativen heißt das, dass sie im Zuge der Corona-Einschränkungen beim Verkauf ihres Angebots auf digitale Verkaufsforen ausweichen müssen. Da bietet es sich doch an, über ein eigenes Geschäfts-Logo nachzudenken!?

An zwei Samstagen wollen wir unser Logo von den ersten Entwürfen bis zur fertigen Gestaltung entwickeln. Dabei helfen Grundlagen der Logogestaltung genauso wie der Einfallsreichtum der Teilnehmenden und ihr Mut zum Experiment von Formen, Farben und Materialien.

**Bitte mitbringen:** Papier/Karton/Tapete (auch farbig, strukturiert, gemustert, glänzend usw. falls vorhanden), Bleistifte, Bunt- und Filzstifte, Fineliner, Farben, Pinsel, Tuch, Wasserbehälter, Lineal, Geodreieck, Kleber, gewünschte Bildvorlagen, Schere, Cutter, Schneideunterlage, Pappteller.

Material nach Wunsch: Garn und Nähnaedel, Magazine und Zeitungen, eventuell alte Bücher, Stoffreste, Holz(reste), Acrylfarben oder Acrylmarker, Pfeifenreiniger, Gummis, Gummipfatten zum Einritzen von Schrift und Bild, Walzen/Druckfarben (falls vorhanden), Glasplatte.

### DZ207.459 Pleinair: Aquarell- und Acrylmalkurs - Malen im Garten

Wochenendworkshop - für Anfänger und Fortgeschrittene  
2x, 28.08.21, 29.08.21, Sa, 09:00 - 16:30 Uhr, So, 09:00 - 16:30 Uhr  
Renate Felden  
Haus Eberhard, Pfaffengasse 27, 65582 Diez, Im Garten  
Gebühr: 62,00 €

Wir beschäftigen uns mit der Erstellung eines Bildes vor der Natur. Einfache Motive im Garten werden skizziert, Farbskizzen angefertigt und danach erfolgt die malerische Umsetzung.

**Bitte mitbringen:** Wasserfarben, Pinsel, Aquarellblock, Bleistift, Radiergummi oder Acryl und Zubehör.

**Anmeldung:** Renate Felden, Tel. 06432 / 5123

## Plastisches Gestalten

### BE208.003 Pleinair: Bekleideter Akt aus Ton und Wolle Neu!

Freiluftveranstaltung in Kleingruppe  
1. Treffen: 19.06.21, 13:00 - 18:00 Uhr  
Ursula Näther  
Sponheimer Hof, Oberstraße 24, 56355 Nastätten, Werkstatt-Hof  
2. Treffen: 03.07.21, 13:00 - 18:00 Uhr  
Anke Hauswirth  
Tannenhof 1, 56357 Bogel  
Gebühr (nicht rabattierbar): 68,00 €

Ziel der zweiteiligen Veranstaltung ist es, eine Figur oder Figurengruppe aus Ton zu gestalten und im zweiten Schritt zu bekleiden mit gefilzten Stoffen. Die Teilnehmenden erschaffen also ihr eigenes Ensemble, die wie eine Skulptur den Wohnraum individuell bereichern kann.

Beim ersten Treffen vermittelt Dozentin Ursula Näther die Möglichkeiten bei der Arbeit mit Ton bis hin zur figürlichen Umsetzung. Mitgebrachte Skizzen können sehr hilfreich sein. Die geschaffenen Werke brauchen zwei Wochen, in denen sie trocknen und einmal gebrannt werden. Dann stehen sie für die weitere Gestaltung zur Verfügung.

Materialkosten Ton und Brennkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten. Das Ankleiden findet beim zweiten Treffen statt. Dann vermittelt Anke Hauswirth das dazu nötige Wissen rund um das Filzen. Die bis dahin nackten Akte werden mit bunter Schafwolle umfilzt und so eingekleidet. Dabei kann der Fantasie freien Lauf für tolle und lustige Modekreationen gelassen werden. Die bunte Wolle und Seife können direkt bei ihr erworben werden. Die erforderlichen Werkzeuge (Folien, Schwämme etc.) liegen zur Nutzung bereit. Eigenes Material kann aber auch mitgebracht werden.

**Mitzubringen** sind zwei alte Frotteehandtücher.

### BL208.005 Pleinair: Töpfern für Oma/Opa mit Enkel oder Mutter/Vater mit Kind

Workshop am Wochenende  
3x, 23.07.21 - 20.08.21, Fr, 18:00 - 21:00 Uhr, Sa, 11:00 - 17:00 Uhr  
Ursula Näther  
Sponheimer Hof, Oberstraße 24, 56355 Nastätten, Werkstatt-Hof  
Gebühr bei 4 TN: 72,00 €, ab 5 TN: 59,00 € (nicht rabattierbar)

Kreativ in den Sommerferien. Was du schon immer mal machen wolltest, jetzt kannst du es verwirklichen, mit fachkundiger Anleitung in gemütlicher Werkstattatmosphäre entwickelt sich die Kreativität. In diesem Prozess werden Kunstobjekte, frei nach deinen Vorstellungen, geschaffen. **Material- und Brennkosten** werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Dozentin zu zahlen.



### BE210.001 Pleinair: Ich spinne am Spinnrad

In Kleingruppe ein altes Handwerk neu entdecken.

1x, 26.06.21, Sa, 11:00 - 17:00 Uhr

Edelgard Hildebrandt

Tannenhof 1, 56357 Bogel

Gebühr (nicht rabattierbar): 60,00 € nicht rabattierbar

Im Workshop werden die Grundkenntnisse des Spinnens mit dem Spinnrad vermittelt. Es gibt eine kurze theoretische Einführung, dann wird gesponnen an verschiedenen Spinnradtypen, die die Dozentin zur Verfügung stellt. Dabei werden die Vorteile und Schwächen der Spinnräder besprochen. Es gibt Informationen zur Behandlung der Fasern, quasi vom geschorenen Schaf bis zur Verarbeitung am Spinnrad und weiter bis zum fertigen Garnstrang.

Wer eigenes Material (Spinnrad, Wolle) hat und das verwenden möchte, kann das selbstverständlich mitbringen. Sonst kann kardierte Wolle gegen eine kleine Gebühr bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: dicke Socken, da wir ohne Schuhe spinnen, Imbiss und Getränk. Bitte wettergerecht kleiden. Bei Fragen wenden Sie sich an die Dozentin, Tel. 06771 599088.



### BL210.011 Pleinair: Silberschmieden

Jeder sei seines Ringes eigener Schmied

1x, 03.07.21, Sa, 14:00 - 18:00 Uhr

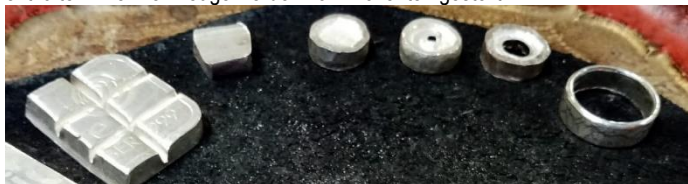
Fred Struben

Silberschmiede-Werkstatt Struben, Langwiese 1, 56370 Kördorf, Im Garten unter dem Apfelbaum

Gebühr 4 - 8 TN inkl. Feinsilberkosten: 62,00 € nicht rabattierbar

Sei Deines Ringes eigener Schmied! Der Ring der Kraft. Im Feuer gegläht, auf dem Amboss geschmiedet. Fred Struben zeigt, wie Sie aus einem Stück Feinsilber in etwa 4 Std. Ihren eigenen, unverwechselbaren Ring auf alte traditionelle Weise selber schmieden können. Und anschließend können Sie Ihren "Schatz" mit nach Hause nehmen. Werden Sie Herr/in des Ringes!

Feinsilber (Ag999) kennt keine allergische Reaktion und findet häufig in der Medizin Anwendung. Der Preis des Feinsilbers für einen Ring ist in der Kursgebühr enthalten. Die Werkzeuge werden vom Dozenten gestellt.



### Neue Medien - Einzelveranstaltungen

#### BE500.008 Messengerdienste im Vergleich

1x, 17.06.21, Do, 19:00 - 20:30 Uhr

Christian Winklmeier

Online (Microsoft Teams)

Gebühr, nicht rabattierbar: 12,00 €

WhatsApp, Telegram, Signal, Threema und Co. - Messenger Dienste und ihre vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten. Über 2,5 Milliarden Menschen weltweit nutzen einen oder mehrere Messenger-Dienste. Der große Vorteil: meist keine Kosten, benötigt wird nur eine Internetverbindung, man kann sich schnell und unkompliziert per Chat oder Videokonferenz unterhalten, Videos austauschen, etc.. Welche/r Dienst(e) passt/passen zu mir? Wie gestaltet sich der Datenschutz? Welche Funktionen kann ich nutzen? Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die bisher noch keinen Messenger nutzen, aber auch für die, die sich tiefer mit den Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen und Alternativen testen wollen. Für den Kurs benötigen Sie kein Smartphone, für die Nutzung der Dienste danach wäre es von Vorteil.

#### BE500.007 Facebook: Einrichtung und Anwendung

1x, 01.07.21, Do, 19:00 - 20:30 Uhr

Christian Winklmeier

Online (Microsoft Teams)

Gebühr, nicht rabattierbar: 12,00 €

Über 32 Millionen Deutsche nutzen Facebook und damit ein Portal, das an der Spitze der sozialen Medien steht. In diesem Kurs werden wir uns konkret damit beschäftigen, wie Sie ein Profil einrichten können, welche wesentlichen Funktionen (Beiträge und Bilder posten, Kommentare verfassen, Gruppen beitreten, etc.) und wie Sie sich bestmöglich vernetzen können. Gerne können Sie mir vorher mitteilen, welche Fragenstellungen Sie konkret haben, damit wir diese direkt in den Kurs einfließen lassen können.

#### Didaktik in Videokonferenzen

Videokonferenzen haben Hochkonjunktur, noch einmal verstärkt seit der zweiten Corona-Welle. Da viele Firmen, Vereine und sogar Freundeskreise die Chancen und Vorteile von Videokonferenzen kennenlernen durften, wird diese Möglichkeit der Kommunikation in Zukunft (trotz aller auch vorhandenen Nachteile) sicherlich weiterhin intensiv genutzt werden. Welche kommunikativen Grundregeln über die allgemeinen Hinweise („mach mal die Kamera an“, „kannst Du bitte Dein Mikro ausschalten, es hallt“, etc.) sollten beachtet werden? Welche Tipps und Tricks gibt es, um die eigenen Botschaften auch digital bestmöglich zu übermitteln? Welchen Einfluss haben eine funktionierende Technik (Kamera, Mikrofon, Beleuchtung, etc.) auf die eigene Wirkung und mit welchen didaktischen Hilfsprogrammen kann ich eine Videokonferenz bestmöglich leiten und voranbringen? Darüber sprechen wir in diesem Kurs. Sehr gerne können vor dem Kurs konkrete Fragen zugeschickt werden, damit diese bestmöglich beantwortet werden können.

#### BE500.010 Didaktik in Videokonferenzen - Abends

1x, 06.07.21, Di, 19:00 - 20:30 Uhr

Christian Winklmeier

Online (Microsoft Teams)

Gebühr, nicht rabattierbar: 12,00 €

#### BE500.011 Didaktik in Videokonferenzen - Vormittags

1x, 07.07.21, Mi, 10:00 - 11:30 Uhr

Christian Winklmeier

Online (Microsoft Teams)

Gebühr, nicht rabattierbar: 12,00 €



### Erfolgreich in Vorstellungsgesprächen

**Zielgruppe:** Personen, die Tipps und Unterstützung für bevorstehende Vorstellungsgespräche benötigen.

Vermittelt werden unterschiedliche Formen von Vorstellungsgesprächen (Präsenz, Online, Telefon), Verhaltensregeln, Selbstpräsentations- und Verhandlungstipps, Testverfahren und Assessment-Center sowie Frage- und Antwort-techniken.

**Benötigt** wird eine stabile Internetverbindung, ein PC, Tablet, Laptop oder Smartphone (optional Headset und Webcam). Der Zugangslink zur Veranstaltung wird Ihnen drei Tage vor Termin per E-Mail von den Referenten zugesandt.

#### BE507.006 Erfolgreich in Vorstellungsgesprächen

1x, 21.06.21, Mo, 17:30 - 19:00 Uhr

Christian und Sabrina Unger Solutions GbR

Online (Microsoft Teams)

Kooperationsveranstaltung: Fremdadrechnung: 15,00 €

#### BE507.009 Erfolgreich in Vorstellungsgesprächen

1x, 16.07.21, Fr, 17:30 - 19:00 Uhr

Christian und Sabrina Unger Solutions GbR

Online (Microsoft Teams)

Kooperationsveranstaltung: Fremdadrechnung: 15,00 €

### Richtig bewerben: Tipps zur beruflichen Um- & Neuorientierung

**Zielgruppe:** Personen in einer beruflichen Um- oder Neuorientierung, Arbeitssuchende Personen, von Arbeitslosigkeit bedrohte Personen, Personen in Kurzarbeit. Vermittelt werden aktuelle Anforderungen und Standards von Bewerbungsunterlagen, wie z. B. Aufbau, Struktur von Anschreiben und Lebenslauf, E-Mail-Bewerbungen und Online-Bewerbungen sowie Tipps zur Stellensuche in verschiedenen Online-Stellenbörsen und Print-Medien.

**Benötigt** wird eine stabile Internetverbindung, ein PC, Tablet, Laptop oder Smartphone (optional Headset und Webcam).

Der Zugangslink zur Veranstaltung wird Ihnen drei Tage vor Termin per E-Mail von den Referenten zugesandt.

#### BE507.008 Richtig bewerben

1x, 08.07.21, Do, 17:30 - 19:00 Uhr

Christian und Sabrina Unger Solutions GbR

Online (Microsoft Teams)

Kooperationsveranstaltung: Fremdadrechnung: 15,00 €

#### BE507.011 Richtig bewerben

1x, 04.08.21, Mi, 17:30 - 19:00 Uhr

Christian und Sabrina Unger Solutions GbR

Online (Microsoft Teams)

Kooperationsveranstaltung: Fremdadrechnung: 15,00 €

### Richtig bewerben - Tipps für Berufseinsteiger

**Zielgruppe:** SchülerInnen, PraktikantInnen, Auszubildende und StudentInnen. Vermittelt werden aktuelle Anforderungen und Standards von Bewerbungsunterlagen, wie z. B. Aufbau, Struktur von Anschreiben und Lebenslauf, E-Mail-Bewerbungen und Online-Bewerbungen sowie Tipps zur Stellensuche in verschiedenen Online-Stellenbörsen und Print-Medien.

**Benötigt** wird eine stabile Internetverbindung, ein PC, Tablet, Laptop oder Smartphone (optional Headset und Webcam). Der Zugangslink zur Veranstaltung wird Ihnen drei Tage vor Termin per E-Mail von den Referenten zugesandt.

#### BE507.007 Richtig bewerben - Tipps für Berufseinsteiger

1x, 01.07.21, Do, 17:30 - 19:00 Uhr

Christian und Sabrina Unger Solutions GbR

Online (Microsoft Teams)

Kooperationsveranstaltung: Fremdadrechnung: 15,00 €

#### BE507.010 Richtig bewerben - Tipps für Berufseinsteiger

1x, 27.07.21, Di, 17:30 - 19:00 Uhr

Christian und Sabrina Unger Solutions GbR

Online (Microsoft Teams)

Kooperationsveranstaltung: Fremdadrechnung: 15,00 €



## Gesundheit

### Entspannung / Stressbewältigung

#### BL301.084 Tai Chi für Einsteiger auf dem Sportplatz

8x, 01.07.21 - 19.08.21, Do, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr

Claudia Pfeiffer, Tai Chi Lehrerin der Grundstufe

Mühlbachschule Miehlen, Schulstraße 10, 56357 Miehlen, Sportplatz

Gebühr ab 6 TN: 50,00 €, Gebühr bei 5 TN: 60,00 €

Gebühr bei 4 TN: 75,00 €

**Tai Chi als Freiluftveranstaltung.** Tai Chi ist ein uraltes fernöstliches Bewegungssystem und dient vorwiegend der Verbesserung und Pflege der Gesundheit. In langsamen, fließenden Bewegungen werden Figuren zu einer Form aneinandergereiht. Deshalb wird es auch als Entspannung in Bewegung bezeichnet, die innere Stärke, Ruhe und Gelassenheit aufbaut. Dies wiederum hilft, den sogenannten „Stress“ besser zu bewältigen.

Regelmäßiges Praktizieren hat das Ziel, die Lebensenergie, das sogenannte Qi, im Fluss zu halten und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Erfahrungsgemäß können so Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck gelindert oder sogar beseitigt werden. Die Atmung verbessert sich und das Immunsystem wird stabilisiert. Außerdem stärkt Tai Chi die Gelenke, wirkt ausgleichend auf die Körperhaltung, stabilisiert das Gleichgewicht, fördert und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

Zur Ausführung werden **bequeme Kleidung** sowie flache Schuhe mit dünnen Sohlen benötigt.

**Hinweis:** weitere Gesundheitsveranstaltungen sind noch in der Planung, aber nicht veröffentlichungsreif. Bitte informieren Sie sich über neue Kurse und Veranstaltungen auf unserer Homepage: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de).

