

# Politik Gesellschaft Umwelt

- 12 **Bürgerschaftliches Engagement**
- 13 **Kurse für Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche**
- 14 **Themen-Reihe Medien in der Ehm-Welk-Bibliothek**
- 14 **Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung**
- 15 **Kommunikation und Selbstpräsentation**
- 16 **Durch Raumgestaltung zu mehr Energie und Wohlbefinden**
- 18 **Nachhaltigkeit und Lebensraum**



**Allgemeine Auskünfte und Kundenberatung sowie Reservierung:**

Telefon: (030) 90293 2590  
E-Mail: [infoVHS@ba-mh.berlin.de](mailto:infoVHS@ba-mh.berlin.de)

## **Olga Rikert**

Programmbereichsleitung  
und fachliche Beratung

Mark-Twain-Straße 27  
12627 Berlin, Raum 208  
(030) 90293 2596

Sprechzeiten:

Donnerstag 15.00–18.00 Uhr  
weitere Termine nach Vereinbarung

## Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs **Politik – Gesellschaft – Umwelt** ist breit angelegt und kann sowohl politische, geschichtliche, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch philosophische, psychologische und pädagogische Themen umfassen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt von offenem Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Bürgerschaftliches Engagement

#### Schöffenaufgaben – Gerechte Strafe

##### Grundlagen für das Ehrenamt als Schöff\*in und Jugendschöff\*in sowie andere ehrenamtliche Richter\*innen

Das Seminar richtet sich insbesondere an aktive Schöffinnen und Schöffen sowie Jugendschöffinnen und Jugendschöffen. Kommt es zum Schuldspruch ist der nächste Schritt die Festlegung der Strafe. Die gerechte Strafe zu ermitteln ist für jeden Richter, jede Richterin bei jedem Urteil eine Herausforderung. Es gibt neben den zu beachtenden Strafrahmen auch weitere rechtliche Rahmenbedingungen zu beachten. Doch was ist innerhalb des Ermessensspielraums des Gerichts denn die gerechte Strafe für diesen einen Täter. Darum geht es in diesem Seminar.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen kompakten Überblick und können gerne auch Ihre eigenen Fragen einbringen. Sie erhalten auch Hinweise zu weiterführenden Informationen und Ansprechpartner\*innen.

**MH1.02-010-H Prof. Dr. Norman Uhlmann**

📅 19.10.24, 3 UE

🕒 So., 10.00–12.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27  
entgeltfrei

#### Die richtige Fragetechnik bei Gericht – für ehrenamtliche Richter

##### Grundlagen für das Ehrenamt als Schöff\*in und Jugendschöff\*in sowie andere ehrenamtliche Richter\*innen

Um Befangenheitsanschein zu vermeiden und im Rahmen der Beweisaufnahme auch alle wesentlichen Tatsachen im Rahmen der Ermittlungspflicht herauszufinden, gilt es die richtige Fragetechnik anzuwenden. Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Schöffinnen und Schöffen, steht aber auch anderen ehrenamtlichen Richterinnen frei – da die Fragetechniken auch in Zivilprozessen eine wichtige Rolle spielt, auch wenn es nicht um Tatsachenermittlung sondern um die Würdigung der Vortragenden Klägerin und Beklagten handelt.

**MH1.02-011-H Prof. Dr. Norman Uhlmann**

📅 30.11.24, 3 UE

🕒 So., 10.00–12.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27  
entgeltfrei

## Kurse für Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche

### Absolute Beginner – Aktive Kinder und Jugendliche

Der Kurs bietet eine Möglichkeit für alle Jugendlichen von 8 bis 14 Jahren, die Freizeit aktiv und sinnvoll zu gestalten und sich bei verschiedenen Aktivitäten auszuprobieren. Die Themen entstehen vordergründig aus den Ideen und Impulsen der Jugendlichen. Neben diversen altersgerechten Spielen und Spielgeräten, bietet auch der Garten zusätzliche Spiel- und Bewegungsangebote mit einem großen Fußball- und Basketballfeld sowie Trampolin.

Der vertraute Rahmen einer festen Kurs-Gruppe und die Erlebnispädagogischen Aktivitäten fördern den Gruppenprozess und erweitern den Blick auf eine mögliche Freizeitgestaltung der Jugendlichen. Angeleitet wird der Kurs von einer pädagogischen Fachkraft, die bei Bedarf gesonderte Einzelgespräche anbietet.

Eltern der teilnehmenden Jugendlichen können sich nach Absprache mit den pädagogischen Fachkräften zu individuellen Erziehungsthemen des Alltags austauschen.

Der Kurs findet in der Peter-Huchel-Straße 39/39a im Kinder-, Jugend- und Familienzentrum „Unter einem Dach“ statt.

**MH1.05-001-H N.N.**

📅 2.9.–9.12.24, 56 UE

🕒 Mo., 15.00–18.00 Uhr  
entgeltfrei

### Kitchen possible! Eltern-Kind-Kurs

Koch dich glücklich! Wir wollen gemeinsam kochen und backen lernen. Dabei liegt der Fokus auf günstige, regionale, gesunde und saisonale Lebensmittel und wie diese zubereitet werden. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr über die Herstellung, Zubereitung und Resteverwertung von Lebensmitteln. Insbesondere geht es darum, nachhaltig, kostengünstig und gemeinschaftlich zu kochen und sich mit der Herkunft und Produktion von Lebensmitteln zu beschäftigen. Es bedarf keine Vorkenntnisse. Es werden hauswirtschaftliche Kompetenzen (Umgang mit Geld, selbstständige Planung von Gerichten und Zubereitung von Lebensmitteln, Hygienestandards) vermittelt und die Teilnehmenden werden für die Themen Regionalität, Saisonalität und Lebensmittelverschwendung sensibilisiert.

Information zur Kursleiterin: Christiane Corinth ist Sozialarbeiterin und wird von Karla Stoltzmann (Sozialarbeiterin), dem Mitglied bei der Initiative „Foodsharing“ – Einsatz gegen Lebensmittelverschwendung, unterstützt.

**MH1.05-002-H Christiane Corinth**

📅 10.9.–3.12.24, 50 UE

🕒 Di., 16.00–19.45 Uhr  
entgeltfrei

### Yoga für Familien

Das Angebot der Gruppe richtet sich an Eltern (oder andere Bezugspersonen) mit Kindern im Alter von 2–7 Jahren, die Lust haben sich zu bewegen, bewusst zu entspannen, Yogaelemente zu erlernen und neugierig auf Spiele und Übungen der bewussten Körperwahrnehmung sind.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bringen Sie lockere, sportliche Kleidung und bei Bedarf eine Yogamatte mit.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Sozialarbeiterin, Erzieherin und Kinderyogalehrerin.

**MH1.05-003-H Anne Schuhboth**

📅 1.11.–13.12.24, 14 UE

🕒 Mo., 15.00–16.30 Uhr  
entgeltfrei

## KES – Kompetenztraining für Eltern

### Mein Kind ist manchmal schwierig! Was kann ich tun?

Mit dem KES-Elternkurs aktivieren Sie Ihre eigenen Energien wieder, schauen mit Abstand auf Ihren Familienalltag und stellen Ihre Handlungsfähigkeit gegenüber Ihrem Kind wieder her. Sie können in der Kursgruppe von den Elternerfahrungen der Teilnehmenden profitieren und erfahren, mit welchen Strategien Sie Ihren Familienalltag bewältigen können.

Die 8 Elterntreffen in kleiner Gruppe bauen thematisch aufeinander auf. Es werden folgende Themen gemeinsam bearbeitet:

1. Treffen: Abklärung und Einordnung der kindlichen Verhaltensschwierigkeiten
2. Treffen: Was soll sich aus Sicht der Eltern ändern, was kann bleiben?
3. Treffen: Eine emotionale Basis haben – positive Spielzeit
4. Treffen: Eigene Gefühle und Gedanken wahrnehmen
5. Treffen: Abläufe ändern
6. Treffen: Durch Konsequenzen anleiten
7. Treffen: Effektive Aufforderungen stellen
8. Treffen: Ein Blick zurück auf dem Weg nach vorn, ggf. mit Teilnahme der miterziehenden PartnerInnen

Eine Handreichung wird kostenlos gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**MH1.05-004-H Benedikt Griese-Supplie**

📅 6.9.–8.11.24, 24 UE

🕒 Fr., 10.00–12.15 Uhr  
entgeltfrei

## Kunst- und Kreativwerkstatt

### Eltern-Kind-Kurs

Die Kunst- und Kreativwerkstatt ist ein Angebot, in dem Kinder im Alter von 7 bis 13 Jahren mit ihren Eltern die Möglichkeit haben, viele Materialien und Techniken unter Anleitung auszuprobieren. Die Teilnehmenden haben dabei ein Mitbestimmungsrecht, wie sie sich welchem Thema nähern wollen.

Beim Basteln, Modellieren, Schnitzen etc. können die Kinder und Jugendlichen ihren Gefühlen Ausdruck verleihen und sich auch ohne Worte mitteilen. Im schöpferischen Prozess erfahren sie gegenseitige Anerkennung können dadurch ihr Selbstbewusstsein stärken.

**MH1.05-005-H Anja Weber**

📅 3.9.–17.12.24, 39 UE

🕒 Di., 15.30–17.45 Uhr  
entgeltfrei

Aktuelle  
Informationen zu  
Änderungen und Teilnahme-  
bedingungen entnehmen  
Sie bitte unserer Webseite.  
[www.vhs-marzahn-hellersdorf.de](http://www.vhs-marzahn-hellersdorf.de)

## Themen-Reihe Medien in der Ehm-Welk-Bibliothek

### Mein digitales Erbe

In einer zunehmend digitalen Welt hinterlassen wir viele Daten in E-Mails, sozialen Netzwerken und Cloud-Diensten. Allerdings haben nur wenige Menschen ihren Nachlass geregelt. Oft suchen Erben vergeblich nach Zugangsdaten und wichtigen Verträgen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie bereits zu Lebzeiten Ordnung in Ihre digitale Existenz bringen und sicherstellen, dass Ihr digitaler Nachlass entsprechend Ihren Wünschen behandelt wird und gehen dabei auch auf rechtliche Aspekte ein.

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Die Anmeldungen erfolgen über die Bibliothek, Interessenten können aber auch ohne Anmeldung kommen.

**MH1.11-001-H Kerstin Butenhoff**

📅 10.9.24, 2 UE

🕒 Di., 17.00–18.30 Uhr

📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“,  
Marzahner Promenade 55  
entgeltfrei

### Alltagshelfer oder Zeitfresser? Was kann mein Smartphone eigentlich?

Bist du schon wieder am Smartphone?!“ Selbst wenn die Antwort „ja“ heißt, bedeutet das nicht, dass man gerade daddelt. Im Gegenteil, Smartphones können so viel mehr. Nur, wer kennt sich aus: Mit welchen Apps lassen sich Termine organisieren, mit welchen der Familieneinkauf planen? An diesem Abend gibt es Tipps für die sinnvolle Nutzung, clevere Apps und wie man es trotzdem schafft, das Gerät auch mal beiseitezulegen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Die Anmeldungen erfolgen über die Bibliothek, Interessenten können aber auch ohne Anmeldung kommen.

**MH1.11-002-H Kerstin Butenhoff**

📅 20.11.24, 2 UE

🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr

📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“,  
Marzahner Promenade 55  
entgeltfrei

## Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

### Motivationstraining: Stress, Probleme und Zeitmangel – wie kann ich mir selbst helfen

Jeder kennt das: der Tag hat noch nicht angefangen, aber man fühlt sich schon gestresst und hilflos.

So muss nicht sein!

In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit den alltäglichen Problemen, besonders mit dem Stress sorgenlos und leicht umgehen kann. Es werden verschiedene Methoden angesprochen und auch ausprobiert.

Nach diesem Workshop wird Ihr Alltag ein Stückchen leichter. Das verspreche ich Ihnen.

**MH1.06-010-H Tatjana Piters**

📅 12.10.24, 4 UE

🕒 Sa., 09.30–12.45 Uhr

23,20 €, erm: 17,60 €

### Motivationstraining: Ich hasse mich: wie kann ich mich lieben lernen

Führen Sie auch selbstgespräche, in denen Sie sich kritisieren und kleinmachen?

Schluss damit!

In diesem Workshop lernen Sie sich lieben und sich respektieren. Das ist selbstverständlich nicht so leicht, aber man kann das lernen.

Bitte denken Sie daran: wenn Sie sich nicht lieben, warum müssen die Anderen das tun?

Es gibt sehr schöne Methoden, das zu lernen. Diese werden in diesem Workshop nicht nur gezeigt, sondern auch ausprobiert.

**MH1.06-011-H Tatjana Piters**

📅 16.11.24, 4 UE

🕒 Sa., 09.30–12.45 Uhr

23,20 €, erm: 17,60 €

### Heilsteine: Wirkung auf Körper und Seele im Alltag

Seit der Steinzeit beschäftigen sich die Menschen mit der Kraft der Steine. In unserem stressigen Alltag ist die Steinheilkunde relevanter denn je.

In unserem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Glauben, dass die Edelsteine uns vor Krankheiten, Feinden und Problemen schützen können. Wir gehen zusammen in eine zauberhafte Entdeckungsreise in die geheimnisvolle Welt der Edelsteine.

Auf dieser Reise darf jeder selbst die Wirkung der Steine ausprobieren und feststellen.

**MH1.06-012-H Tatjana Piters**

📅 14.9.24, 4 UE

🕒 Sa., 09.30–12.45 Uhr

23,20 €, erm: 17,60 €

**Aktuelle  
Informationen zu  
Änderungen und Teilnahme-  
bedingungen entnehmen  
Sie bitte unserer Webseite.  
[www.vhs-marzahn-hellersdorf.de](http://www.vhs-marzahn-hellersdorf.de)**

## Im Alter pflegebedürftig und dennoch selbstbestimmt sein

Wenn Sie Ihr Alter selbstbestimmt gestalten möchten, dann haben Sie in diesem Workshop den Raum Ihre Wünsche zu entwickeln. In diesem Kurs widmen wir uns den Themen Alter und Pflege. Sie bekommen Raum, sich mit dem letzten Abschnitt Ihres Lebens zu beschäftigen. Dabei stellen wir uns folgende Fragen: Welche gesellschaftlichen, familiären und traditionellen Bilder vom Alter und Pflege habe ich? Wenn ich die Hilfe Anderer benötige, was ist mir dabei wichtig? Wie würde ich mein Lebenssituation gestalten, wenn es keine Begrenzungen gäbe? Was kann ich schon heute tun, damit ich meine Wünsche verwirklichen kann? Wir entwickeln eigene Vorstellungen sowohl in Gruppenübungen im Austausch mit allen TeilnehmerInnen als auch in Einzelarbeit.

**MH1.06-020-H Margret Bovenberg-Gerst**

- 📅 21.9.24, 5 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27  
17,92 €, erm: 10,46 €

## Möchten Sie, dass sich Ihre Wünsche für's Alter erfüllen?

Sie möchten selbst gestalten und bestimmen, wie Sie im Alter leben möchten? In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit Vorstellungen zu Ihrem eigenen Alter zu entwickeln. Sie bekommen Raum, sich diesem Abschnitt Ihres Lebens zu widmen. Dabei stellen wir uns folgende Fragen: Welche gesellschaftlichen, familiären und traditionellen Bilder vom Alter habe ich? Welche Wünsche habe ich für diesen Abschnitt meines Lebens? Wie würde ich mein Alter gestalten, wenn es keine Begrenzungen gäbe? Was kann ich schon heute tun, damit ich meine Wünsche verwirklichen kann? Wir kommen den eigenen Ideen sowohl in Gruppenübungen im Austausch mit allen TeilnehmerInnen als auch in Einzelarbeit auf die Spur!

**MH1.06-021-H Margret Bovenberg-Gerst**

- 📅 12.10.24, 5 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27  
17,92 €, erm: 10,46 €

## Mut sich mit Alter und Tod zu beschäftigen?

Wenn Sie den Mut haben, sich Ihren Wünschen für den letzten Lebensabschnitt zu widmen, dann sind Sie hier genau richtig! Wir möchten die Themen Alter und Tod enttabuisieren und Raum für eigene Vorstellungen geben. Wir beleuchten auch die verschiedenen Vollmachten, wie die Betreuungs- und Verfügungsvollmacht. Folgende Fragen stellen wir uns: Welche gesellschaftlichen, familiären und traditionellen Bilder vom Alter und Tod habe ich? Wieviel Freiheit kann durch eine Vollmacht entstehen? Wie kann ich mein Alter gestalten, um mein Leben zu genießen? Wie würde ich mein Lebenssituation gestalten, wenn es keine Begrenzungen gäbe? Was kann ich schon heute tun, dass sich meine Wünsche erfüllen? Wir entwickeln eigene Vorstellungen im gemeinsamen Austausch und auch in Einzelübungen.

**MH1.06-022-H Margret Bovenberg-Gerst**

- 📅 9.11.24, 5 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27  
17,92 €, erm: 10,46 €

## Kommunikation und Selbstpräsentation

### Meine erste szenische Lesung (eigener) Texte vor Publikum

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gern Geschichten, Prosa oder Gedichte öffentlich vortragen wollen, sowie an angehende und erfahrene Autor\*Innen. Hier finden sie den Einstieg in ein bewusst gestaltetes, lebendiges und unterhaltendes Vorlesen vor Publikum. Sie machen sich mit Atem- Artikulations- und Gestaltungstechniken vertraut und lernen, ihre Stimme bewusst einzusetzen. Sie erfahren welche Rolle Körperhaltung, Körperspannung und Bewegung während einer Lesung spielen und wie ein guter Kontakt zum Publikum gelingt. Über Schauspiel- und Improvisationstechniken erhalten Sie Mittel und Werkzeuge, um Ihre Texte körpersprachlich vorzubereiten und direkt in Partner- und Gruppenübungen anzuwenden. Wir beschäftigen uns mit der Textanalyse und der rhythmischen Gestaltung innerhalb der Satzkonstruktion, um den Text schließlich szenisch (vor) zu lesen. Alle Übungsschritte werden mit der Kamera aufgenommen und sofort im Anschluss ausgewertet. Am Ende des Kurses wird jeder Teilnehmer eine kurze szenische Lesung halten. Sie können eigene Texte oder Texte, die Ihnen gut gefallen als Arbeitsgrundlage in den Kurs mitbringen. Einzige Voraussetzung: Lust am Vorlesen.

**MH1.11-019-H Andreas Arnstedt**

- 📅 14.–15.12.24, 40 UE
- 🕒 Mo.–Do., 09.00–17.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44  
131,00 €, erm: 67,00 €

### Dein eigenes Showreel: Szenen auf Englisch – Intensiv-Kurs

#### Erfolgreich bewerben im Filmgeschäft

Dieses Seminar ermöglicht unter professionellen Drehbedingungen ein eigenes Showreel für eine erfolgreiche Bewerbung im Filmgeschäft zu erstellen.

Wir finden eine geeignete Szene auf Englisch, entwickeln eine Figur, proben mit Partner\*in und finden den passenden Drehort. Sie erhalten wichtige Einblicke, was hinter der Kamera vor sich geht. Was macht die Regieassistent, die Aufnahmeleitung, die Continuity etc. Am Ende des Kurses haben Sie ein 2- bis 3-minütiges professionelles Showreel für ihre erfolgreiche Bewerbung. 40,00 € zusätzliche Kosten für die komplette Bearbeitung (Schnitt, Grading, Mischung) sind vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.

**MH1.11-020-H Andreas Arnstedt**

- 📅 4.–7.11.24, 40 UE
- 🕒 Mo.–Do., 09.00–17.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44  
131,00 €, erm: 67,00 €

## Redeangst mit Performance-Methoden begegnen

In der Öffentlichkeit reden, neue Leute kennenlernen, Grenzen setzen: In solchen Situationen treten wir auf. Der Zweck ist es, gesehen und gehört zu werden – aber genau das kann uns schwerfallen.

In diesem Kurs lernen und üben wir Performance-Methoden, die in diesen alltäglichen Situationen anwendbar sind. Wir werden spielerisch Stimme und Körper befreien und Techniken benutzen, die Ruhe und Fokus bringen.

Der Kurs ist ein sicheres Versuchsfeld, in dem Diversität willkommen ist und die persönlichen Erfahrungen und eigenen Herausforderungen im Mittelpunkt stehen. Mittels einer transparenten und mitfühlenden Kommunikation wird die Gruppe eine Unterstützung für die individuellen Prozesse.

- Keine erforderlichen Vorkenntnisse.
- Bequeme Kleidung. Barfuß/Rutschfestsocken oder ähnliches.

**MH1.11-030-H Maria Ferrara Jimenez Barrio**  
 📅 5.9.–17.10.24, 18 UE  
 🕒 Do., 18.00–20.15 Uhr  
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27  
 53,40 €, erm: 28,20 €

## Lebendig schreiben – Werkstatt für Erwachsene

### Kreatives und Autobiographisches Schreiben

Besondere und alltägliche Ereignisse geraten leicht in Vergessenheit, wenn wir sie nicht festhalten. In dieser Werkstatt haben Sie Gelegenheit, Ihren Alltag und Ihr Leben genauer zu betrachten und Texte dazu zu schreiben. Ihre Texte werden verspielt, autobiographisch oder auch mal literarisch sein. Vorwissen ist für die Teilnahme nicht nötig. Fürs Schreiben brauchen Sie nur den Wunsch, verschiedene Anregungen auszuprobieren. Als Inspiration dienen Textbeispiele, Schnipsel aus Tageszeitungen, bunte Postkarten, bedeutungsvolle Symbole oder auch mal Zitate. In der Werkstatt haben alle Zeit, für sich allein zu schreiben und es gibt Gelegenheiten, sich in der Gruppe gegenseitig beim Schreiben zu beflügeln.

Für die Überarbeitung Ihrer Texte gibt es Zeit und Anregungen, die aus der Literatur und Dramaturgie stammen. Ideen aus dem Kreativen Schreiben sorgen für eine wohlwollende und entspannte Atmosphäre.

Katja Frechen möchte es den Teilnehmenden erleichtern, ihre Ideen aufs Papier zu bekommen und klar und lebendig zu schreiben. Sie ist erfahrene Werkstattleiterin für erzählendes Schreiben. Ihre Grundlage dafür sind Berufserfahrungen in der Drehbuchentwicklung und ein Studium des Biographischen und Kreativen Schreibens.

Notwendige Vorkenntnisse: Keine, ab Sprachniveau C1

**MH1.11-110-H Katja Frechen**  
 📅 9.9.–9.12.24, 16 UE  
 🕒 Mo., je am zweiten Mo/Monat, 16.00–19.00 Uhr  
 📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“,  
 Marzahner Promenade 55  
 51,00 €, erm: 27,00 €

## Durch Raumgestaltung zu mehr Energie und Wohlbefinden

### Feng Shui – Die Harmonielehre

In diesem Workshop werden Sie erfahren, wie Sie mit Feng Shui, Raumpsychologie, Farbenlehre und Raumgestaltung anregende, befriedigende und angenehme Lebens- und Arbeitsbedingungen schaffen können, die somit einen wesentlichen Einfluss auf Ihre Gesundheit, Wohlbefinden, Entspannung, Ihre Lebensfreude und Lebenswünsche haben. Sie erhalten Einblick in die Grundlagen von Feng Shui, in Qualitäten und Potenziale, die Räume uns vorgeben und wie wir sie positiv verändern können. Natürlich erhalten Sie auch die Möglichkeit, die gewonnenen Kenntnisse an eigenen Raumbeispielen zu erfahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

**MH1.00-001-H Nicole Gedat**  
 📅 12.–13.10.24, 8 UE  
 🕒 Sa. und So., 10.00–13.10 Uhr  
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27  
 28,60 €, erm: 15,80 €

### Feng Shui – Das Bagua und seine 8 Lebensbereiche

Für diesen Kurs ist das Wissen des Grundlagenkurses „Die Harmonielehre Feng Shui“ voraussetzend. Aufbauend auf diesen Kurs werden die 8 Lebensbereiche, ihre Bedeutung und deren Auswirkungen ausführlich erläutern. Bitte bringen Sie dazu Ihren eingeordneten Wohnungsgrundriss mit.

**MH1.00-002-H Nicole Gedat**  
 📅 16.11.24, 4 UE  
 🕒 Sa. und So., 10.00–13.10 Uhr  
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27  
 15,80 €, erm: 9,40 €

Ökologie und Stadtnatur

## Herbstliche Kräuter- & Baumwanderung entlang der Wuhle

Sie wandern vom S-Bahnhof Wuhletal in Richtung S-Bahnhof Köpenick. Der Weg führt an der Wuhle entlang und an weiten Wiesen vorbei. Meist kommen wir bis zur Heerstraße. Dort fahren Busse zurück zum U-Bahnhof Elsterwerdaer Platz oder in die andere Richtung nach Kaulsdorf.

Wer Zeit mitbringt, kann entlang der Wuhle bis nach Köpenick wandern. Es ist die Zeit der Tag und Nacht-Gleiche, unser Herbstanfang. Da leuchten die Hagebutten und die roten Weißdornbeeren. Getrocknete Nachtkerzensamen schmecken nicht nur den Vögeln, sondern bereichern auch unsere Nahrung. Viele Kräuter zeigen sich noch einmal und laden zum Probieren ein. Durch die Aktivierung der Sinne lernen Sie die Natur aus einer neuen Perspektive kennen und schätzen. Die einzelnen Kräuter werden nach ihren botanischen Merkmalen bestimmt, um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen zu vermeiden. Botanik, Geschichte, Volksheilkunde, Signatur und die neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen fließen ineinander.

Die Kursleitung erzählt gerne auch etwas über die Mythologie und die alten Märchen rund um die Wildpflanzen. Während einer kleinen Pause wird ein Kräutergetränk angeboten.

Bitte Messer, kleinen Beutel und eventuell Schreibzeug mitbringen.

**MH1.04-020-H Sylvia Dix**  
 📅 21.9.24, 4 UE  
 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr  
 17,80 €, erm: 10,40 €

## Kultivierung von Speise- und Heilpilzen – zu Hause/im Garten

In diesem Kurs lernen Sie Pilze mit einfachen Mitteln zu Hause oder im Garten anzubauen. Sie erfahren dafür alles Erforderliche: von der Pilzkultur zur Pilzbrut, der Impfung des Substrats, der Fruchtkörperausbildung bis hin zur Ernte.

Sie lernen alles über den Lebenszyklus der Pilze und ihre Ernährung und darüber, welche Pilze sich für den Anbau eignen. Sie erfahren, was Sie zum Klonen der Pilze brauchen und wie Sie sich ein steriles Minilabor basteln können. Dabei werden alle Schritte zum Pilzanbau ausführlich erklärt und vorgeführt.

Wir bieten hier praktische Erfahrung zum ein wenig komplexen Thema Pilz-Kultivierung an und realisieren den erlernten theoretischen Teil.

Sie erzeugen selbst Pilzmyzel und nehmen es mit nach Hause, um sich später an einer bescheidenen Pilzernte zu erfreuen.

Es entstehen dadurch Materialkosten: ca. 10,00 € pro Teilnehmer, die in bar vor Ort bezahlt werden können.

### MH1.04-034-H Tamara Pilz-Hunter

- 📅 29.11.24, 6 UE
- 🕒 Fr., 10.30–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 20,40 €, erm: 11,70 €

## Pilzexkursion

Tauchen Sie ein in die Welt der Pilze! Erfahren Sie, was Pilze sind, wo sie zu finden sind und wie man sie sammelt. Pilze kommen in vielfältigen Lebensräumen vor. Wir geben Ihnen praktische Tipps, worauf Sie achten sollten, um giftige von essbaren zu unterscheiden. Wir zeigen Ihnen wie sie verschiedene Pilzarten anhand von Merkmalen wie Form, Farbe und Geruch identifizieren können.

Sie werden erstaunt sein, wie viele unterschiedliche Pilze es gibt!

Kommen Sie mit uns auf diese aufregende Reise und entdecken Sie die Vielfalt und Schönheit der Pilze. Es handelt sich um eine Lehrveranstaltung und die gesammelten Proben dienen als Lehrmaterial und werden von uns analysiert und diskutiert.

Treffpunkt und Exkursionsgebiet sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln leicht erreichbar und werden eine Woche vor dem Termin per E-Mail persönlich mitgeteilt.

Mitbringen: Korb, Messer, Versorgung

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### MH1.04-035-H Tamara Pilz-Hunter

- 📅 20.9.24, 6 UE
- 🕒 Fr., 10.00–14.40 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 20,40 €, erm: 11,70 €

### MH1.04-036-H Tamara Pilz-Hunter

- 📅 11.10.24, 6 UE
- 🕒 Fr., 10.00–14.40 Uhr
- 20,40 €, erm: 11,70 €

### MH1.04-037-H Tamara Pilz-Hunter

- 📅 22.11.24, 6 UE
- 🕒 Fr., 10.00–14.40 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 20,40 €, erm: 11,70 €

## Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.

### Entdeckungstouren für den Stadtbezirk

Wanderungen durch den grünen Stadtbezirk bieten spannende Möglichkeiten viele unbekannte Orte kennen zu lernen. Die oft eiszeitlich geprägte Landschaft bietet viele Grünzüge, die entdeckt werden wollen. Ob Hönower Weiherkette, Kletterfelsen oder Wuhletal; es gibt viel zu sehen. Neben vielen Natur- und Grünflächen gibt es auch Orte für Kunst- und Kultur, die entdeckt werden wollen. Lassen Sie uns auf Tour gehen und den Stadtbezirk Marzahn-Hellersdorf neu erkunden.

### MH1.09-001-H Roswitha Babig

- 📅 7.9.24, 4 UE
- 🕒 Sa.: 11.00–14.00 Uhr
- 14,20 €, erm: 8,60 €

### MH1.09-002-H Roswitha Babig

- 📅 17.9.24, 4 UE
- 🕒 Sa.: 13.00–16.00 Uhr
- 14,20 €, erm: 8,60 €

### MH1.09-003-H Roswitha Babig

- 📅 15.10.24, 4 UE
- 🕒 Sa.: 13.00–16.00 Uhr
- 14,20 €, erm: 8,60 €

Aktuelle  
Informationen zu  
Änderungen und Teilnahme-  
bedingungen entnehmen  
Sie bitte unserer Webseite.  
[www.vhs-marzahn-hellersdorf.de](http://www.vhs-marzahn-hellersdorf.de)

## Nachhaltigkeit und Lebensraum

### Einblick in die Seifensiederei

In diesem anspruchsvollen Workshop sieden Sie Ihre eigenen Seifen mit intensiver Anleitung in kleiner Kursgröße. Wir werden zu Beginn einen kleinen Exkurs in den Chemieunterricht vornehmen und auf die Erstellung von Seifenrezepturen und die Wirkung verschiedener Fette/Öle in Seife und deren Pflegeeigenschaften auf die Haut eingehen. Im Kaltverfahren werden hochwertige, native Öle zu großartigen Seifen gesiedet. Mit natürlichen ätherischen Düften stimmen wir das Seifenrezept ab.

Jede Person bekommt 800 g Seife mit nach Hause. Das entspricht etwa 10 Stücken. Die Rezepte können persönlichen Bedürfnissen angepasst werden. Nach frühestens 24 Stunden können die Seifen aus ihrer Form geholt werden. Anschließend müssen sie 6–8 Wochen nachreifen, ehe sie verwendet werden dürfen. Doch das lange Warten lohnt sich: Wer schon Naturseifen benutzt, weiß, wie hochwertig die Pflege mit ihnen ist.

Für das Seifesieden wird aus Gründen des Arbeitsschutzes ein Mund-Nasen-Schutz und festes Schuhwerk benötigt sowie Bekleidung die, Arme und Beine gut bedeckt und auch schmutzig werden darf.

Das Material für die Produkte wird bereitgestellt und kostet zzgl. zur Kursgebühr 15,00 € (bei der Kursleiterin vor Ort zu begleichen).

#### MH1.15-021-H Heidi Riebel

- 📅 10.9.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150  
27,00 €, erm: 15,00 €

#### MH1.15-022-H Heidi Riebel

- 📅 21.9.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150  
27,00 €, erm: 15,00 €

#### MH1.15-023-H Heidi Riebel

- 📅 1.10.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150  
27,00 €, erm: 15,00 €

#### MH1.15-024-H Heidi Riebel

- 📅 12.10.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150  
27,00 €, erm: 15,00 €

#### MH1.15-025-H Heidi Riebel

- 📅 08.10.2024, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150  
27,00 €, erm: 15,00 €

#### MH1.15-026-H Heidi Riebel

- 📅 19.11.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150  
27,00 €, erm: 15,00 €

#### MH1.15-027-H Heidi Riebel

- 📅 23.11.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150  
27,00 €, erm: 15,00 €

#### MH1.15-028-H Heidi Riebel

- 📅 26.11.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150  
27,00 €, erm: 15,00 €

#### MH1.15-029-H Heidi Riebel

- 📅 30.11.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150  
27,00 €, erm: 15,00 €