

Neue Perspektiven

Fotografieworkshop auf Wangerooge

Perspektivwechsel auf der Insel

Ein Motiv aus verschiedenen Perspektiven betrachtet, ergibt immer wieder erfrischend Neues! Bei Exkursionen auf der abwechslungsreichen Insel mit der Fotografin Conny Meinicke werden Sie motiviert, genauer hinzuschauen, mit der Betrachtung zu experimentieren und zu staunen. In diesem Workshop liegt deshalb der Fokus nicht in erster Linie auf Aufnahmegerten und Technik, sondern auf dem Experimentieren mit Formen, Farben und Licht. Bitte mitbringen: Handy oder Digitalkamera, Ladegerät, PC Anschlusskabel.

Conny Meinicke

Wochenende 29. - 31. Okt. 2021

Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck

275 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer, 315 € im Einzelzimmer

Fähre Fr ab Harlesiel 7:30 Uhr, So ab Wangerooge 16:30 Uhr

Fährangaben ohne Gewähr.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 5. Okt. 2021

Kursnummer 21BW 41720

Informationen

Unser Kooperationspartner auf Wangerooge ist das Hotel Hanken & Seehotel. Es ist zentral gelegen beim Café Pudding. Seit 1904 sorgt die Familie Hankenfür das Wohl der Gäste auf Wangerooge. Das 3-Sterne Hotel liegt unweit vom Hauptstrand, den Kurreinrichtungen und dem Meerwasserschwimmbecken. Eine kleine, aber feine Sauna mit Ruheraum lädt zur Entspannung ein. www.hotel-hanken.de.



Corona Hinweise

Alle Kurse werden unter Beachtung der aktuellen Hygieneregeln angeboten. Die Abstandsregeln werden eingehalten.

Wichtige Hinweise

Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen 12 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Die Aufteilung der Unterrichtsstunden pro Tag wird mit den Dozenten abgestimmt.

Die Kosten für An- und Abreise sowie Fähre sind selbst zu tragen. Die angegebenen Fahrzeiten sind ohne Gewähr. Fahrplanänderungen bedingt durch Wind und Wetter können ab 18:00 Uhr des Vortages telefonisch erfragt werden. Wangerooge/ Harlesiel: 04464 9494-11

Bei Abmeldung fallen gestaffelte Stornierungsgebühren an.

Die Kurse finden im Oberdeck der Kurverwaltung auf Wangerooge statt. Die Unterbringung erfolgt im Hotel Hanken/Seehotel.

Anmeldungen nimmt Katja Ratje entgegen.

Kontakt

VHS Hatten + Wardenburg

Patenbergsweg 7
26203 Wardenburg

Katja Ratje
Programmassistenz
Telefon: 04407 71475-14
E-Mail: ratje@vhs-ol.de



Foto- und Bildwerk

Öffnungszeiten

Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Mo, Do 15:00 - 17:30 Uhr



Bild: phaby.de

Meine Inselzeit

Jahresprogramm 2021



Entspannend und wohltuend

Yin & Yang Yoga auf Wangerooge

Regeneration auf der Insel

Das passive, entspannende Yin Yoga ist eine gute Ergänzung zum aktiven, kraftvollen Yang Yoga. Es ist ein achtsamer und meditativer Yogastil, bei dem der Fokus auf den tieferen Schichten des Körpers liegt. Unterstützt durch Kissen werden ausgewählte Haltungen mehrere Minuten passiv gehalten. Die Übungen regen den Stoffwechsel an und erhöhen die Beweglichkeit von Muskeln, Faszien und Gelenken. Dehnung, Regeneration, Vitalisierung des Körpers und Beruhigung des Geistes stehen im Vordergrund. Die Yogaeinheiten setzen sich aus aktiven und entspannenden Yoga-Sequenzen zusammen. Schöpfen Sie neue Kraft für den Alltag!

Hanna Ehlert

NEU

Wochenende 12. - 14. Febr. 2021

Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck

275 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer, 315 € im Einzelzimmer

Fähre Fr ab Harlesiel 14:30 Uhr, So ab Wangerooge 13:30 Uhr

Fährangaben ohne Gewähr.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27. Jan. 2021

Kursnummer 21AW 22333

Yoga auf Wangerooge

Auszeit mit Meerblick

Sich die frische Meeresluft um die Nase wehen lassen und zur Ruhe kommen, einfach mal entspannen, sich selbst etwas Gutes tun - das ermöglicht dieses abwechslungsreiche Yoga-Wochenende. Sie üben Yoga mit Blick aufs Meer oder bei gutem Wetter direkt am Strand. Neben den Praxisstunden haben Sie genügend Zeit die Insel zu erkunden. Es erwartet Sie eine schöne Auszeit mit Entspannungs- und Faszienyoga. Für Anfänger geeignet! Bitte mitbringen: Sportbekleidung für drinnen und draußen.

Carolin Rother

NEU

Wochenende 9. - 11. April 2021

Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck

275 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer, 315 € im Einzelzimmer

Fähre Fr ab Harlesiel 13:30 Uhr, So ab Wangerooge 14:00 Uhr

Fährangaben ohne Gewähr.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20. März 2021

Kursnummer 21AW 22887

Konstruktiver Umgang mit Stress auf Wangerooge

Ihre persönliche Inselauszeit wartet auf Sie!

Mit der wohltuenden Atmosphäre auf der Insel, mit frischer Nordseeluft und mit fundierten Wissen, über Ihre ganz eigenen Stressoren und Ressourcenzmöglichkeiten, erhalten Sie hier ein besonderes Rüstzeug und schenken sich eine wertvolle Zeit. Mit etwas Abstand können Sie Ihre persönlichen Stressauslöser und Verhaltensmechanismen besser ermitteln und Bewältigungsstrategien entwickeln, anstatt permanent in Ihrem Hamsterrad gefangen zu sein und den Blick für die Ursachen verloren zu haben. Sie können an diesem Wochenende herausfinden, wo Ihre persönlichen Kraft- und Ruhequellen liegen und diese mobilisieren, damit Sie fit für den Alltag werden.

Pädagogin, Kommunikationstrainerin, psych. Berat.

NEU

Karin M. Peters

Wochenende 26. - 28. März 2021

Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck

335 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer, 375 € im Einzelzimmer

Fähre Fr ab Harlesiel 9:30 Uhr, So ab Wangerooge 14:30 Uhr

Fährangaben ohne Gewähr.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 5. März 2021

Kursnummer 21AW 22900

Entspannung auf Wangerooge

Kleine Inselauszeit

Ihre persönliche Inselauszeit wartet auf Sie! Frische Nordseeluft und gezielte Entspannungseinheiten sorgen für Ruhe und Vitalisierung. Hierbei steht die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson im Vordergrund und sie wird durch Fantasiereisen und Qigong-Übungen ergänzt. Durch bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen kann tiefe Entspannung erlebt, die Konzentrationsfähigkeit gefördert, das Wohlbefinden gesteigert und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Nehmen Sie ein Stück Entspannung mit, denn Sie werden die erlernten Übungen auch zu Hause anwenden können.

Alcke Onnen-Lübben

Wochenende 5. - 7. März 2021

Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck

275 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer, 315 € im Einzelzimmer

Fähre Fr ab Harlesiel 13:30 Uhr, So ab Wangerooge 13:30 Uhr

Fährangaben ohne Gewähr.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20. Febr. 2021

Kursnummer 21AW 22990

Tai Chi Qi Gong auf Wangerooge

Stärken Sie Ihre Lebensenergie!

Tai Chi Qi Gong ist eine chinesische Selbstheilungsmethode, bei der Atem, Bewegung und Vorstellungskraft eingesetzt werden, um den Körper und Geist zu beruhigen. Gelassenheit und Entspannung können erfahren werden, indem die Körperenergien durch die Übungen harmonisiert werden. Langsame, fließende, aber auch energetisierende Körperübungen in Verbindung mit der jodreichen Meeresluft werden sich besonders wohltuend auf Ihre Gesundheit auswirken. Es werden 18 Tai Chi Qigong Übungen praktiziert.

Conny Meinicke

NEU

Wochenende 12. - 14. Nov. 2021

Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck

275 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer, 315 € im Einzelzimmer

Fähre Fr ab Harlesiel 15:30 Uhr, So ab Wangerooge 16:30 Uhr

Fährangaben ohne Gewähr.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 22. Okt. 2021

Kursnummer 21BW 22990

Laufen auf Wangerooge

Laufend die Insel erleben!

Erleben Sie ein ganzes Wochenende auf der Insel zum Thema Laufen! Auf unterschiedlichen Laufstrecken werden wir bis zu 90 Minuten laufen, natürlich im aeroben Bereich (GA1). Das Technik-Training, das sogenannte Lauf-ABC gehört ebenso ins Programm wie das Dehnen. Zudem gibt es einen Einblick in das Faszien-Training zur Lockerung und Entspannung der Muskeln. Ein Theorie-Teil rundet das Wochenende ab.

Katja Ratje

Wochenende 8. - 10. Okt. 2021

Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck

275 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer, 315 € im Einzelzimmer

Fähre Fr ab Harlesiel 15:30 Uhr, So ab Wangerooge 15:30 Uhr

Fährangaben ohne Gewähr.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 15. Sept. 2021

Kursnummer 21BW 23551