

Viel Achtsamkeit und ein Poetry Slam

Weiterbildung Das neue Programm der Volkshochschule Hechingen für das Sommersemester liegt bereit.

Hechingen. Nach „Widerstand“ im Wintersemester 2019/2020 steht das Sommersemester bei der Hechinger VHS unter dem Schwerpunktthema „Achtsamkeit“. Achtsamkeit, so heißt es in der Ankündigung, ist erlernbar. Die VHS bietet dazu viele interessante, alte und neue Kurse an: Man kann etwa „achtsam unterwegs“ sein bei „Wandern, Entspannen, Genießen“, Gegenstände beim „Stillleben“-Malen neu und aufmerksam betrachten, sich bei „Rote Wurst und Grüne Smoothies“ über gesunde und verträgliche Ernährung informieren lassen oder per Livestream aus der VHS Wolfsburg am Vortrag „Mit Messer und Gabel das Klima retten? Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst“ teilnehmen.

Neu in diesem Semester sind Ferienkurse in den Osterferien im Rahmen der „Jungen VHS für Kinder“: „Benimm ist in – spielerisch zu gutem Benehmen“, „Kreativ und achtsam mit Kids in den Osterferien“ sowie „Hechingen wird zu Hollywood!“. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Der Anmeldeschluss ist am 31. März.

Außerdem wird erstmals für junge Erwachsene zwischen 14 und 26 Jahren ein Planspiel veranstaltet, an dem bis zu 40 Personen teilnehmen können. Am 27. Juni sollen die Teilnehmer durch

die Simulation „zusammenleben. zusammenhalten“ Potentiale und Gefahren für den gesellschaftlichen Zusammenhalt entdecken und diskutieren.

Ein Höhepunkt des Semesters: Die VHS veranstaltet in Kooperation mit der Stadt Hechingen am 13. Mai einen Poetry Slam in der Stadthalle „Museum“. Der Kartenvorverkauf läuft schon. Im Vorfeld findet ein Workshop statt, in dem man lernen kann, seine Gedanken in Worte zu fassen. Wer möchte, darf dann beim Poetry Slam seinen selbstgeschriebenen Text vor Publikum vortragen. Der Kurs ist gebührenfrei, die Anzahl der Workshop-Plätze ist allerdings begrenzt – sie werden unter den Anmeldungen verlost. Bewerbungsschluss ist bereits am 13. März.

Weiterhin im Programm sind eine große Auswahl an IT-Kursen sowie Angebote im Gesundheits- und Sprachenbereich. Auch hier gibt es alte und neue Kurse zu entdecken.

Info Das Programm gibt es unter anderem bei der VHS Hechingen, im Rathaus und im Bürgerbüro sowie im Internet zum Download unter www.vhs-hechingen.de. Eine Anmeldung zu den Kursen ist ab 3. Februar persönlich, telefonisch, schriftlich oder über die Homepage der VHS möglich.