

## Perspektive Zukunft - Raus aus dem Alltag...

### JETZT GEHT'S UM DICH!

Sie haben kleines Geld in der Tasche und müssen jeden Cent zweimal umdrehen? In Ihrer derzeitigen Situation sind Sie auf Leistungen des Jobcenters angewiesen? Hobbys und gesellschaftliche Integration findet aktuell kaum statt, weil zu teuer?

Mit diesen Sorgen lassen wir Sie nicht allein!

Neben all unseren Angeboten für Sie, um auf dem Arbeitsmarkt wieder Fuß zu fassen, haben wir jetzt auch gesellschaftliche Mitmach-Angebote für Sie. Denn auch das ist wichtig: Mitmachen, Neues ausprobieren, etwas wagen, unbekannte Wege gehen, sich etwas zutrauen, Fragen zur Zukunft stellen zu können und Antworten zu bekommen. Trauen Sie sich ran an Malkurse, Yoga und gesunde Ernährung.

Mit unserem kostenfreien Angebot bieten wir Ihnen die Möglichkeit, aus dem Alltag auszubrechen, sich neu kennenzulernen und Unbekanntes auszuprobieren. Im direkten Austausch mit den Teilnehmenden und Dozierenden werden Sie feststellen, dass Sie mit Ihren Fragen nicht alleine sind und Veränderungen manchmal leichter sind als gedacht.

Lassen Sie uns gemeinsam neue Seiten an uns entdecken: entspannende „Zeit für MICH“, ein neues Hobby, gemeinsame Zeit mit den Kindern, das eigene Gedankenchaos besiegen und vieles mehr.

In den kommenden Wochen bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Angebot. Wählen Sie aus und melden Sie sich am besten heute noch kostenfrei an – direkt bei Ihrem Arbeitsvermittler oder bei uns. Und keine Angst: Wenn Ihnen das Angebot nicht zusagt, brauchen Sie auch nicht „dranzubleiben“.

Anmeldungen in der KVHS nimmt Mirjam Schweiger-Schneider entgegen unter [kvhs-arbeitsmarktfoerderung@landkreis-verden.de](mailto:kvhs-arbeitsmarktfoerderung@landkreis-verden.de) oder über die Telefonnummer 0 42 31 - 15 8719

Wir freuen uns auf Sie!



zur Ruhe  
kommen

gesund  
muss nicht  
teuer sein

Gedanken  
ordnen

QualityTime  
mit den Kids

## Stark im Alltag

Dozentin: Gise Schöller

**KVHS Verden**  
Artilleriestraße 8, Raum 229

Beim **Qigong** werden durch einfache Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen Blockaden gelöst, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen. Es ist eine alte chinesische Gesundheitsgymnastik, die u.a. bei Schmerzen, Schlafstörungen, Depressionen, Verdauungsproblemen, Atemwegserkrankungen und Überlastung helfen kann. Es wird im Stand und auch im Sitzen ausgeführt. Die Übungen sind einfach und Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fitness.

Gemeinsam lösen wir mit sanften Bewegungen emotionale und körperliche Blockaden im Körper, fördern Beweglichkeit und stärken unser Immunsystem.

Außerdem lernen wir eine einfache Massagetechnik zur Selbsthilfe kennen: **Shiatsu**. Sie bringt Wohlempfinden und Entspannung auf muskulärer und emotionaler Ebene.

<b>Mittwoch</b> , 03.05.2023	10:00 – 12:15 Uhr
<b>Freitag</b> , 05.05.2023	10:00 – 12:15 Uhr
<b>Mittwoch</b> , 17.05.2023	10:00 – 12:15 Uhr
<b>Freitag</b> , 19.05.2023	10:00 – 12:15 Uhr

**Bitte mitbringen:**  
Decke, bequeme Kleidung,  
Socken,  
ein kleines, weiches Kissen



## Mit Achtsamkeit dem Alltagsstress entfliehen

Dozentin: Christine Borchers

**KVHS Verden**  
Artilleriestraße 8, Raum 229

Einfach mal den Alltag hinter sich lassen, Sorgen für einen Moment vergessen und sich bewusst auf das Hier und Jetzt konzentrieren... Häufig fällt uns das schwer. Dabei gibt uns der achtsame Umgang mit uns selbst und unserem Gegenüber Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude. Gesundheit und Wohlbefinden werden gestärkt und wir finden wieder zu mehr Balance und Leichtigkeit in unserem Leben. Achtsamkeitsübungen lassen sich leicht in den Alltag einbauen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Selbstwahrnehmung schulen und Stress abbauen. Werden Sie mit den Haltungen der Achtsamkeit vertraut und lernen unterschiedliche Meditationsformen kennen! Entschleunigen Sie Ihren Alltag bewusst und reduzieren Sie Stress!

<b>Mittwoch</b> , 31.05.2023	14:30 – 16:00 Uhr
<b>Mittwoch</b> , 07.06.2023	14:30 – 16:00 Uhr
<b>Mittwoch</b> , 14.06.2023	14:30 – 16:00 Uhr
<b>Mittwoch</b> , 21.06.2023	14:30 – 16:00 Uhr
<b>Mittwoch</b> , 28.06.2023	14:30 – 16:00 Uhr
<b>Mittwoch</b> , 05.07.2023	14:30 – 16:00 Uhr

**Bitte mitbringen:**  
Decke, bequeme Kleidung,  
Socken,  
ein kleines, weiches Kissen

Haben Sie das passende Angebot für sich gefunden?  
Dann wenden Sie sich bitte an Ihre/n Arbeitsvermittler/in.

Wir freuen uns auf Sie!

**Bunte Kreativwerkstatt  
für Jugendliche und junge Erwachsene**  
Dozentin: Sabrina Paepke (Kunst-Atelier)

**KVHS Verden**  
Artilleriestraße 8, Raum 119



Unter dem Motto „Malen kann jeder!“ können sich **Jugendliche ab 14 Jahren und junge Erwachsene** kreativ ausprobieren. Vorkenntnisse oder ein besonderes Talent sind nicht nötig. Wichtig ist der Spaß daran, weiße Leinwände bunt aufleben zu lassen. Tipps und Tricks gibt es dabei von der freiberuflichen Künstlerin Sabrina Paepke aus Verden. Sie zeigt, wie jeder mit einfachen Tricks und Techniken Kunstwerke entstehen lassen kann.

Materialien wie Acrylfarben, Pinsel und Leinwand werden von der KVHS Verden kostenfrei zur Verfügung gestellt.



- Donnerstag, 27.07.2023** 15:00 – 17:15 Uhr **Wenn möglich mitbringen:**  
**Donnerstag, 03.08.2023** 15:00 – 17:15 Uhr Pinsel, alte Teller und Wasserglas  
**Donnerstag, 10.08.2023** 15:00 – 17:15 Uhr  
**Donnerstag, 17.08.2023** 15:00 – 17:15 Uhr Denkt an alte Kleidung, die auch  
**Donnerstag, 24.08.2023** 15:00 – 17:15 Uhr Farbkleckse abbekommen darf!

**Starke Eltern, starke Kinder - Elternworkshop**  
Dozentin: Jessica Klawitter-Steimke (Bildungsraum)

**KVHS Achim**  
Bergstr. 26

Welche Werte habe ich und wie möchte ich meine Kinder erziehen?  
 Wie bin ich gut in Verbindung mit meinen Kindern?  
 Wie können wir in unserem Familienalltag die Bedürfnisse von allen berücksichtigen?  
 Wie gehen wir mit Konflikten im Familienalltag um?  
 Wie kann ich als Mutter/Vater selbst Kraft tanken?

Der Workshop hat vor allem Erziehungsberechtigte von Kindern und Jugendlichen im Blick.

Das Verhalten unseres Kindes dürfen wir als Botschaft verstehen.

- Dienstag, 29.08.2023** 09:30 – 11:45 Uhr  
**Dienstag, 05.09.2023** 09:30 – 11:45 Uhr  
**Dienstag, 12.09.2023** 09:30 – 11:45 Uhr  
**Dienstag, 19.09.2023** 09:30 – 11:45 Uhr



Inhalte angelehnt an die Elternkurse Starke Eltern – starke Kinder® nach dem Deutschen Kinderschutzbund.

Haben Sie das passende Angebot für sich gefunden?  
 Dann wenden Sie sich bitte an Ihre/n Arbeitsvermittler/in.

Wir freuen uns auf Sie!

## Gesund ernähren für kleines Geld

Dozentin: Ursula Fischer

**KVHS Verden**  
Artilleriestraße 8, Raum 119

Eine Dose Ravioli schein auf den ersten Blick zwar billiger als Vollkornnudeln mit frischem Gemüse – doch das täuscht! Denn der Nährwert ist viel geringer und viele Fertiggerichte enthalten Geschmacksverstärker, die den Appetit zusätzlich anregen. Die Folge: Gleich nach dem Essen kommt der Hunger zurück!

Wir zeigen Ihnen, dass eine abwechslungsreiche Ernährung nicht teuer sein muss und geben Tipps für eine ausgewogene und preiswerte Ernährung.

<b>Montag,</b>	16.10.2023	09:00 – 12:00 Uhr
<b>Freitag,</b>	20.10.2023	09:00 – 12:00 Uhr
<b>Montag,</b>	23.10.2023	09:00 – 12:00 Uhr
<b>Freitag,</b>	27.10.2023	09:00 – 12:00 Uhr



© iStock/Caiaimae/Paul Bradburv

## Yoga for beginner

Dozentin: Ina Geipel

**KVHS Verden**  
Artilleriestraße 8, Raum 229

Yoga ist in aller Munde, es ist effektiv und scheint so ziemlich alle Probleme zu lösen. Doch wie fängt man damit an? Du hast Yoga schon mal ausprobiert, doch dir ist immer noch unklar, wie dieser seltsame Hund genau funktioniert und wohin er schauen soll? Kein Problem! In unserem Yoga for beginner-Kurs kannst du Schritt für Schritt in die Welt des Yogas eintauchen.

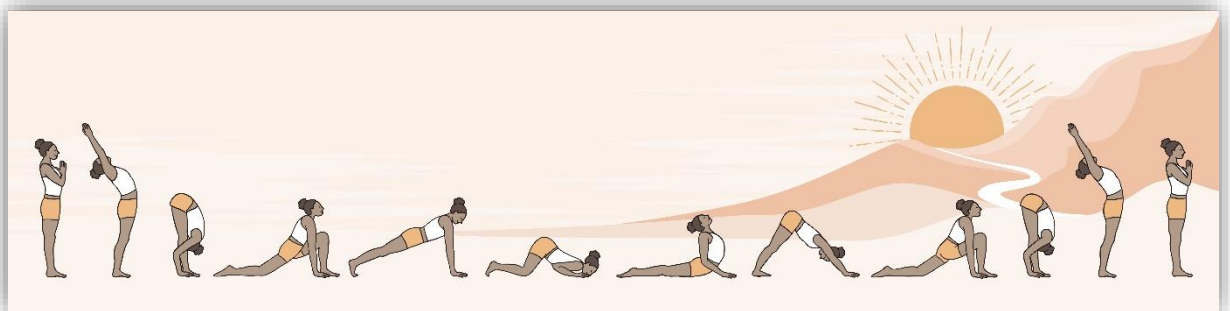
Es sind keine Vorkenntnisse nötig und es spielt keine Rolle, wie fit du bist.

<b>Dienstag,</b>	07.11.2023	9:30 – 11:00 Uhr
<b>Dienstag,</b>	14.11.2023	9:30 – 11:00 Uhr
<b>Dienstag,</b>	21.11.2023	9:30 – 11:00 Uhr
<b>Dienstag,</b>	28.11.2023	9:30 – 11:00 Uhr
<b>Dienstag,</b>	05.12.2023	9:30 – 11:00 Uhr
<b>Dienstag,</b>	12.12.2023	9:30 – 11:00 Uhr
<b>Dienstag,</b>	19.12.2023	9:30 – 11:00 Uhr

### Bitte mitbringen:

Decke, bequeme Kleidung,  
Socken,  
ein kleines, weiches Kissen

© iStock/frimages



Haben Sie das passende Angebot für sich gefunden?  
Dann wenden Sie sich bitte an Ihre/n Arbeitsvermittler/in.

Wir freuen uns auf Sie!