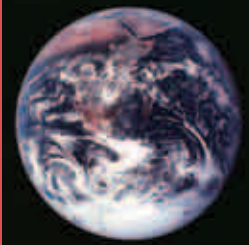


# Programmbereich 1

## Politik – Gesellschaft – Umwelt



VHS aktuell und interkulturell	12
Von Ahnenforschung bis Zeitgeschichte	14
Umwelt, Natur und Garten	15
Stadtführungen, Exkursionen und Fahrradtouren	17
Psychologie und Pädagogik	24

### Programmbereichsleitung:

Doris Blank, Tel: 90279-5016

E-Mail: [d.blank@vhs-spandau.de](mailto:d.blank@vhs-spandau.de)

Allgemeine Auskünfte: Infotelefon 90279-5000



2011

2012

2011

2012

## VHS AKTUELL UND INTERKULTURELL

# IDENTITÄT

Wer bin ich, woher komme ich, wo gehöre ich hin, welche Vorbilder habe ich? In einer Welt, die sich in Kulturen und Subkulturen unterteilt, scheint die elementare Frage nach der eignen Identität zunehmend wichtiger. In diesem

stabilisierenden wie verstörenden Entwicklungsprozess, zwischen Zuordnung und Abgrenzung, zwischen Selbstverleugnung und Selbstüberhöhung bieten sich vielerlei Identitäten an.

Die neue Reihe der Berliner Volkshochschulen will Anstöße geben zu einer kritischen Auseinandersetzung mit identitätsstiftenden Bedingungen, Entwicklungen und Identitätsangeboten – und ihren persönlichen und gesellschaftlichen Folgen.

## Jahresthema „IDENTITÄT: WER BIN ICH“ (VHS-Adressen, siehe Seite 112)

VHS	Veranstaltungstitel	Untertitel	Termine und Zeiten	Veranstaltungsort
VHS Friedrichshain-Kreuzberg Anmeldung und Infos: 90298 4606	Neue weibliche Identität. Frauen in Friedrichshain und Kreuzberg zwischen 1850 und 1950	Vortrag und Diskussion	Do, 17.10.2011, 8-21 Uhr	VHS, Frankfurter Allee 37
		Führung in Kreuzberg	Sa, 21.04.2012, 14-16 Uhr	Treffpunkt: Rathaus Kreuzberg
		Führung in Friedrichshain	Sa, 05.05.2012, 14-16 Uhr	Treffpunkt: Rathaus Friedrichshain
VHS Lichtenberg Anmeldung und Infos: 90296 5971 / 6	Entdeckungsreise zur Selbstfindung der eigenen Berufung	Workshop für Frauen unterschiedlicher Nationalitäten	Sa/So; 5./6.5.2012, 10-15 Uhr	VHS, Frankfurter Allee 37
	Entdeckungsreise zur Selbstfindung der eigenen Berufung	Workshop für Frauen unterschiedlicher Nationalitäten	Sa/So 15./16.10.2011, auch am Sa/So 03./04.3.2012, jeweils 10-14 Uhr	VHS, Paul-Junius-Str. 71
VHS Mitte Anmeldung und Infos: 90183 7474	„Typisch Mann, typisch Frau – sind wir so geboren oder werden wir so gemacht?“	Vortrag und Diskussion	Mi, 07.03.2012, 18-21 Uhr	Bürgerinitiative ausländischer Mitbürgerinnen e.V., Neustrelitzer Str. 63
	Sei, der Du bist!	Philosophischer Vortrag und Diskussion	Mo, 17. und 24.10.2011 auch Mo, 27.2. und 05.03.2012, jeweils 19.40-21.30 Uhr	VHS, Antonstr. 37
	Der Verrat am Selbst	Vortrag mit Diskussion	Mi, 19.10.2011, 19.45-21.15 Uhr	VHS, Linienstr. 162
Nähe und Distanz in Beziehungen	Vortrag mit Diskussion	Do, 3.11.2011, 19.30-21 Uhr		
VHS Pankow Anmeldung und Infos: 90295 3926	Tania Witte: beziehungsweise Liebe	Buchlesung und Gespräch	Do, 13.10.2011	Bibliothek am Wasserturm, Prenzlauer Allee 227
	Queer, Sexy und Fett: Beth Ditto und das andere Image feministischer Popmusik	Vortrag	Do, 03.11.2011, 20-21.30 Uhr	
	Sisters Are Doin' It For Themselves – Was macht ein feministischer Song mit meiner Identität als Frau?	Überlegungen zu Genderkonstruktionen in populärer Musik	Do, 15.03.2012, 20-21.30 Uhr	
VHS Spandau Anmeldung und Infos 90279 5000	Älterwerden in einer globalisierten Welt: Lernen von anderen Kulturen	Vortrag	Mi, 21. 9. 2011 18.00 - 21.00 Uhr	Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6
	Frauen öffnen ein Fenster in die Zukunft: Ein interkulturelles Schreibprojekt	Workshop	Mi, 26.10.2011, 17-21 Uhr, weitere Termine n. Absprache	VHS Spandau, Moritzstr. 17
	Migration & Identität: Junge Kurdinnen und Türkinnen denken über ihre Frauenrolle nach	Workshop	Fr, 2.12., 16 Uhr – So, 4.12.11, 16 Uhr, 10.-12.02.2012	Haus Kreisau, Kladow Sakrower Kirchweg 79
	Der Weg der Kreativität: Timeline zur künstlerischen Identität für Multiplikatorinnen in pädagogisch-künstlerischen Berufen	Workshop	Sa/So 23.-24.06.2012	Haus Kreisau, Kladow Sakrower Kirchweg 79
VHS Tempelhof-Schöneberg Anmeldung und Infos: 90277 3000	Ich und mein Avatar – Identität in virtuellen Welten	Ein virtueller Rundgang mit Diskussion über praktische Anwendungsbeispiele	Mi, 26.10.2011, 18.-21.15 Uhr Mi, 18.04.2012, 18-21.15 Uhr	Rathaus Schöneberg, John-F.-Kennedy-Platz
	Weibliche Identität: Eine Frau ist entweder klug, oder schön	Autobiografisches Schreiben im Frauenmärz 2012	Fr, 09.03.2012, 18-21 Uhr, Sa/So 10./11.03.2012, 10-17 Uhr	VHS, Barbarossaplatz 5
VHS Treptow-Köpenick Anmeldung und Infos: 90297-0	Wie steht es mit unserer Identität nach 21 Jahren Einheit?	Diskussionsrunde	Mo, 24.10.2011, 17-20.45 Uhr	VHS, Plönzeile 7
VHS Steglitz-Zehlendorf Anmeldung und Info: 90299 5084	Was glauben denn die andern? – Interreligiöse Weltreise durch Berlin	Vortrag mit Diskussion und folgenden Exkursionen	Di, 6.9.2011, 19 – 21 Uhr und 6 x Sa, 15 – 19 Uhr	Erstes Treffen in der Goethestr. 5, Café Multikulti



2011

2012

## Arbeit und Leben – DBG/VHS

ist eine Arbeitsgemeinschaft für politische Bildung der Volkshochschulen und des Deutschen Gewerkschaftsbundes. Neben den Veranstaltungen in Kooperation mit den bezirklichen Volkshochschulen bietet ARBEIT UND LEBEN ein zentrales Programm an. Darin werden Bildungsurlaubsseminare, Wochenend- und Abendveranstaltungen angeboten.

### Bildungsurlaub – Ihr gutes Recht!

Informieren Sie sich: ARBEIT UND LEBEN  
Keithstr. 1 - 3, 10787 Berlin, Tel.: 21000660  
www.arbeitundleben.de/berlin

### Bildungsurlaub von Arbeit und Leben:

#### In fünf Tagen um die Welt

Eine Reise von Berlin durch Erdteile, Länder, Nationen, Kulturen und zurück, ohne die deutsche Hauptstadt zu verlassen. Trotzdem authentisch durch Exkursionen zu diplomatischen Vertretungen, nationalen wie internationalen Institutionen und Organisationen vor dem Hintergrund des multikulturellen Berlins.

Wir möchten den Blick von Deutschland aus in die Welt werfen. Gleichzeitig werden wir uns mit den Deutschlandbildern auseinandersetzen, die in verschiedenen Ländern existieren. Dazu gehören Einschätzungen, Urteile, Vorurteile über „die Deutschen“ in Geschichte und Gegenwart aus der Sicht von außen.

Ort: DGB-Haus, Keithstr. 1-1, 10787 Berlin

Teilnahmegebühr: 90 € (erm. 45 €)

21. 2. – 25. 2., 9.00 – 17.00 Uhr

#### Meinung, Macht und Medien – Medienstadt Berlin

Fast alle Medien unterhalten inzwischen in Berlin zumindest eine Außenstelle. Dieser wachsenden Medienkonkurrenz und -präsenz wollen wir nachspüren und den Meinungsmachern in der Hauptstadt auf die Finger schauen. Es geht zu alternativen und etablierten Zeitungen, den Tages- wie den Wochenblättern, den Radio- und Fernsehsendern, den privaten wie den öffentlich-rechtlichen. Dabei soll uns die Frage beschäftigen, inwieweit Medien unsere heutige Gesellschaft als Informationsquelle dominieren, andererseits aber eine investigative Berichterstattung unter dem heutigen Konkurrenzdruck schwieriger wird. Im Gespräch mit freien Journalist/inn/en und Mitgliedern der Bundespressekonferenz wollen wir dies erörtern. Schließlich gilt es dann noch die Frage zu beantworten, wie sich diese Gegebenheiten in der Geschichte gewandelt haben. So werden wir auch den Anfängen des Mediengeschehens in Berlin zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts nachspüren.

6. – 10. 6., 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: DGB-Haus, Keithstr. 1-1, 10787 Berlin

Teilnahmegebühr: 90 € (erm. 45 €)

#### Besuch beim Rundfunk Berlin-Brandenburg (rbb)

Lernen Sie bei einer Führung den rbb-Standort Berlin kennen. Entdecken Sie das historische Haus des Rundfunks, den traditionsreichsten Rundfunkstandort Europas. Besuchen Sie eine der rbb-Radiowellen und erleben Sie, wie Radio gemacht wird. Aus Berlin senden radioBerlin 88,8, Inforadio und Kulturradio. Auch ein Blick in den Großen Sendesaal mit seiner bemerkenswerten Akustik gehört zur Tour.

In den Fernsehstudios sehen Sie, was Sie sonst nur vom Bildschirm kennen: den Arbeitsplatz der rbb-Moderatoren. Erfahren Sie mehr über die redaktionellen Abläufe von der Themenfindung bis zur Sendung und über die Technik im Studio und in der Regie.

Treffpunkt: rbb-Fernsehzentrum, Masurenallee 16-20, 14057 Berlin

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung unter 90279 5000!

**Sp1.040H**

11.11.11, 2 UStd.

Fr, 11.30-13.00 Uhr

entgeltfrei 15-25 Teiln.

**Sp1.040F**

10.3.12, 2 UStd.

Sa, 13.30-15.00 Uhr

entgeltfrei 15-25 Teiln.

2011

2012

#### Besuch bei Deutschlandradio im Funkhaus Berlin

Im Rahmen einer Führung im Berliner Funkhaus können Sie einen Blick hinter die Kulissen des Nationalen Rundfunks mit seinen drei Programmen Deutschlandfunk, Deutschlandradio Kultur und DRadio Wissen werfen.

Das historische RIAS-Funkhaus am Hans-Rosenthal-Platz ist ein Stück Berlin-Geschichte. Ein Störsender erinnert an die Spaltung Deutschlands. Der hochmoderne Newsroom, das Hörspielstudio oder der Übertragungswagen, vollgepackt mit digitaler Technik, machen Radio von heute erlebbar.

Im Anschluss an die Führung ist ein Gespräch mit einem Redakteur geplant.

Treffpunkt: Funkhaus Berlin, Hans-Rosenthal-Platz, 10825 Berlin

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung unter 90279 5000!

**Sp1.041H**

28.10.11, 2 UStd.

Fr, 15.30-17.30 Uhr

entgeltfrei 15-25 Teiln.

**Sp1.041F**

22.2.12, 2 UStd.

Mi, 10.00-12.00 Uhr

entgeltfrei 15-25 Teiln.



#### Liederreise durch Europa

##### Brücken der Verständigung

Sonderveranstaltungen der VHS Spandau in Verbindung mit der Staatlichen Europa-Schule Berlin und der Klingenden Brücke e.V.

**Eine Einladung an alle, die Reisen, eigenes Singen und Sprachen lieben!**

Es gibt keine Grenzen, weder nach Geschlecht, Alter, Nationalität, Religion noch Beruf, und Sie müssen auch keine Ausbildung als Sängerin oder Sänger haben. Machen Sie einfach mit und lernen Sie die Freude kennen, Lieder im Original zu singen, die Aussprache erklärt zu bekommen, den Inhalt zu wissen und etwas über den Hintergrund zu erfahren.

Anhand des Liederatlas der Staatlichen Europa-Schule Berlin (SESB) soll an ausgewählten Liedern aus zehn Ländern die gemeinsame „Europäische Dimension“ in Text und Melodie erarbeitet werden.

Dr. Almut Mey (für die VHS Spandau)

F. Stephan Schormann (SESB)

Musikalische Leitung: Florian Krämer (Berlin/ Mik Deboes (Belgien))

Ein Kostenbeitrag von 7,00 € (erm.: 4,00 €) wird direkt vor der Veranstaltung kassiert.

**Kursort: Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6, Galerie**

**Sp1.414H Dr. Almut Mey**

17.9.11, 5 UStd.

Sa, 18.00-22.00 Uhr

**Sp1.414F Dr. Almut Mey**

21.1.12, 5 UStd.

Sa, 18.00-22.00 Uhr

**Sp1.415H Dr. Almut Mey**

29.10.11, 5 UStd.

Sa, 18.00-22.00 Uhr

**Sp1.415F Dr. Almut Mey**

25.2.12, 5 UStd.

Sa, 18.00-22.00 Uhr

**Sp1.416H Dr. Almut Mey**

26.11.11, 5 UStd.

Sa, 18.00-22.00 Uhr

**Sp1.416F Dr. Almut Mey**

24.3.12, 5 UStd.

Sa, 18.00-22.00 Uhr

**Sp1.417H Dr. Almut Mey**

10.12.11, 5 UStd.

Sa, 18.00-22.00 Uhr

**Sp1.417F Dr. Almut Mey**

21.4.12, 5 UStd.

Sa, 18.00-22.00 Uhr

**Sp1.418F Dr. Almut Mey**

16.6.12, 5 UStd.

Sa, 18.00-22.00 Uhr

→ Interkulturelle Themen finden Sie auch auf den Seiten 29 und 42 sowie auf der Seite 105



2011

2012

2011

2012



**Altersvorsorge macht Schule.**

### Altersvorsorge macht Schule

Eine Initiative der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, der Verbraucherzentrale, des Bundesverbandes und der Sozialpartner

Wie viel Rente bekomme ich später eigentlich? Soll ich zusätzlich privat vorsorgen? Wie wähle ich aus der Vielzahl der Angebote das für mich geeignete aus? Sie erhalten in zwei Unterrichtsstunden ein erstes Basiswissen zu den wichtigsten Fragen der Altersvorsorge. Es wird grundlegend aufgezeigt, wie die ersten Schritte in ein finanziell abgesichertes Rentenalter gelingen.

Im **Intensivkurs**, der in der VHS Mitte über vier Dienstagabende ab dem 15.11.2011 und im Mai 2012 an zwei Samstagvormittagen (5.5. und 12.5.) veranstaltet wird, wird dieses Wissen dann erweitert. Er bietet Ihnen somit Entscheidungsmöglichkeiten. Anmeldung dazu in der VHS Mitte unter Tel. 90183 7427 oder -7474.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.altersvorsorge-macht-schule.de](http://www.altersvorsorge-macht-schule.de)

### Altersvorsorge macht Schule

#### Kostenfreie Einführungskurse

VHS Lichtenberg 18.10.2011 19:00 - 20:30 Uhr	VHS Lichtenberg 20.03.2012 19:00 - 20:30 Uhr
VHS Neukölln 20.10.2011 19:00 - 20:30	VHS Marzahn-Hellersdorf 27.03.2012 19:00 - 20:30
VHS Marzahn-Hellersdorf 25.10.2011 19:00 - 20:30 Uhr	City VHS Berlin Mitte 23.04.2012 18:30 - 20:00 Uhr
VHS Treptow-Köpenick 26.10.2011 19:00 - 20:30 Uhr	VHS Treptow-Köpenick 25.04.2012 19:00 - 20:30 Uhr
City VHS Berlin Mitte 01.11.2011 18:30 - 20:00 Uhr	VHS Neukölln 26.04.2012 19:00 - 20:30 Uhr
VHS Tempelhof-Schöneberg 2.11.2011 18:00 - 20:00 Uhr	VHS Tempelhof-Schöneberg 21.03.2012 18:00 - 20:00 Uhr

#### Intensivkurse City-VHS Berlin Mitte

15.11. / 22.11. / 29.11. / 06.12.2011, jeweils von 18:00 - 20:15  
05.05. / 12.05.2012, jeweils von 10:00 - 15:30 Uhr  
(Adressen und Telefonnummern der Berliner VHSn finden Sie auf S. 110)

### Seniorenicherheit

Die Präventionsstelle des Landeskriminalamtes informiert. Um telefonische Anmeldung wird gebeten unter 90279 5000!

### Die Tricks von Gaunern und Betrügern

#### Sp1.037H

15.11.11, 2 UStd.  
Di, 16.00-18.00 Uhr  
Pro Seniore, Residenz Wasserstadt, An der Havel Spitze 3, Valentinswerder  
entgeltfrei 10-25 Teiln.

### Schutz vor Handtaschendiebstahl und Taschenraub

#### Sp1.038F

7.2.12, 2 UStd.  
Di, 16.00-18.00 Uhr  
Pro Seniore, Residenz Wasserstadt, An der Havel Spitze 3, Valentinswerder  
entgeltfrei 10-25 Teiln.

### VON AHNFORSCHUNG BIS ZEITGESCHICHTE

#### Zur Entstehung einer nationalen Identität in Deutschland

Vom Absolutismus über die Deutsche Revolution 1848 zur Reichsgründung  
Vortragsreihe von Armin Brenker

#### Friedrich Wilhelm II. (Der Dicke Lüderjahn)

Ein Erbe verspielen, ein neues stiften  
**Sp1.030H Armin Brenker**  
16.11.11, 2 UStd.  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25  
€ 4,00 (erm: € 2,00) 10-25 Teiln.

#### Friedrich Wilhelm III.

Bekannt als Ehemann Luises und Gegner Napoleons  
**Sp1.031H Armin Brenker**  
30.11.11, 2 UStd.  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25  
€ 4,00 (erm: € 2,00) 10-25 Teiln.

#### Friedrich Wilhelm IV. und die Revolution von 1848

Romantiker auf Preußens Thron  
**Sp1.032F Armin Brenker**  
8.2.12, 2 UStd.  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25  
€ 4,00 (erm: € 2,00) 10-25 Teiln.

#### Wilhelm I. (Kartätschenprinz und Kaiser) mit Bismarck

Flucht vor der Revolution und Reichsgründer  
**Sp1.033F Armin Brenker**  
22.2.12, 2 UStd.  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25  
€ 4,00 (erm: € 2,00) 10-25 Teiln.

#### Der Dreißigjährige Krieg – Die Urkatastrophe der deutschen Geschichte?

Video-Vorlesung: Hören Sie live übertragen eine Vorlesung von Prof. Dr. Franz Brendle, Universität Tübingen!

**Sp1.035F**  
15.2.12, 2 UStd.  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 22  
entgeltfrei 10-25 Teiln.

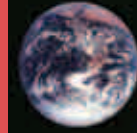
→ Siehe auch Kurse zur Kunstgeschichte ab Seite 29

### Philosophie und Macht

Große Philosophen und ihr Einfluss auf Regierende  
Ist philosophisches Denken mit politischer Machtausübung vereinbar? Hatten Philosophen überhaupt zu irgendeinem Zeitpunkt Einfluss auf das Handeln von Herrschern? Die Antwort darauf lautet: Ja!  
Das Seminar stellt drei solcher bedeutender Verbindungen vor und führt in die Lehre der genannten Philosophen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
– Aristoteles und Alexander der Große (Zeit der klassischen Antike)  
– Die Stoiker und Kaiser Marc Aurel (römische Kaiserzeit)  
– Plotin und Kaiser Gallienus (späte römische Kaiserzeit)

#### Sp1.101H Miriam Schroiff

26.10.-16.11.11, 12 UStd.  
4 x Mi, 18.00-20.15 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 23  
€ 26,20 (erm: € 13,60) 8-14 Teiln.



2011

2012

## Einführung in die Familienforschung / Ahnenforschung

Sie möchten die Geschichte Ihrer Familie erforschen? – Dieser Kurs will Ihnen das hierfür erforderliche Rüstzeug vermitteln.

Konkret bedeutet das: Einführung in die alte deutsche Schreibschrift samt Abkürzungen, Sonderzeichen u.ä., Lektüre von handschriftlichen Dokumenten aus verschiedenen Jahrhunderten, Vermittlung von Recherchemethoden und Grundwissen im Umgang mit Quellen wie Ahnentafeln, Amtsakten und Kirchenbüchern oder aber mit genealogischen Hilfsmitteln wie historischen Lexika und biographischen Nachschlagewerken.

Wir recherchieren gemeinsam im Internet und werden an einem gesonderten Termin nachmittags das Zentralarchiv der Evangelischen Kirche besuchen. Am Ende des Kurses sind Sie im Stande, eigene Stammtafeln oder Familienchroniken zu erstellen.

**Sp1.046H Dr. Dorothea Böck**

24.10.-2.12.11, 17 UStd.

5 x Mo, 18.00-20.15 Uhr und ein Exkursionstermin (wird gemeinsam vereinbart)

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 22

€ 49,50 (erm: € 28,25) 8-12 Teiln.

## Familienforschung / Ahnenforschung für Fortgeschrittene

Teilnahmevoraussetzung: Besuch des Einführungskurses bzw. solide genealogische Grundkenntnisse

In diesem Kurs geht es um die praktische Erprobung und weitere Vertiefung der im Einführungskurs erworbenen genealogischen Kenntnisse und Fertigkeiten. Im Zentrum stehen Lese- und Transkriptionsübungen. Gleichzeitig erhalten Sie individuelle Unterstützung bei speziellen Rechercheproblemen oder aber bei der Erstellung der eigenen Stammtafel. Sie erfahren Näheres über weitere Gebiete der Archiv- und Quellenkunde (z.B. Leichenpredigten, Bürger- und Ortsfamilienbücher) und gewinnen Einblicke in Hilfswissenschaften wie Auswanderungsforschung oder historische Orts- und Namenskunde. Auch das Thema Genealogie und Internet soll uns weiter beschäftigen. Wir machen einen Ausflug ins Geheime Staatsarchiv Preussischer Kulturbesitz.

**Sp1.047F Dr. Dorothea Böck**

6.2.-21.4.12, 17 UStd.

5 x Mo, 18.00-20.15 Uhr und ein Exkursionstermin

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 22

€ 46,50 (erm: € 25,25) 8-12 Teiln.



**Bruno-H.-Bürgel-Sternwarte e.V.**

Heerstraße 531

13593 Berlin

Tel.: (030) 363 62 42

www.bhb-sternwarte-berlin.de

## Einführung in die Astronomie

Gemeinschaftsveranstaltung von VHS und Bruno-Bürgel-Sternwarte

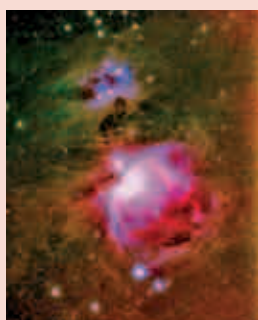
Der Kurs gibt an 10 Abenden einen umfassenden Einblick in die Astronomie. Themen: Wegweiser am Sternenhimmel: Geschichte und Methoden der Astronomie – die Geräte der Astronomen – Grundlagen der Orientierung des Sternenhimmels – die drehbare Sternkarte – der Mond – die Sonne – die Planeten des Sonnensystems – Kometen, Sternschnuppen, Meteore – eine Reise durch das farbige Universum. An einem Abend werden wir mit den Teleskopen der Sternwarte selbst den Sternenhimmel beobachten.

**Sp1.045H Günter Mekas**

6.10.-8.12.11, 26 UStd.

10 x Do, 18.00-20.00 Uhr

€ 69,00 (erm: € 36,50) 8-16 Teiln.



2011

2012

## UMWELT, NATUR UND GARTEN

### Gärtnern in Theorie und Praxis

*Eine Reihe mit Gärtnermeister Fred Steinbock und Landschaftsplanerin Ulrike Kobs*  
Bei den nachfolgenden Kursen, meist im SchulUmweltZentrum (ehem. Gartenarbeitsschule Hakenfelde), werden Wissen und Praxis miteinander verbunden: Im Theorie teil geht es z.B. um Gestaltung, Pflanzenauswahl und Technik; im praktischen Teil steht Ausprobieren und Anwenden im Mittelpunkt. Um Voranmeldung wird gebeten!

### Vorbereitung auf den Herbst

Fachliche Gartenberatung zum Thema Boden, Kompost, Rasenpflege, Pflanzarbeiten in Theorie und Praxis

**Sp1.322H Fred Steinbock**

23.9.11, 3 UStd.

Fr, 17.30-19.45 Uhr

SchulUmweltZentrum Spandau, Niederneuendorfer Allee 18, Außengelände

€ 6,00 (erm: € 3,00) 10-20 Teiln.

### Gehölzschnitt und Obstbaumschnitt

Theoretische Einweisung, praktische Anleitung und Erörterung von Fragen der Teilnehmer/-innen zum Obstbaum- und Gehölzschnitt. Der praktische Teil kann auch alternativ im Garten eines Teilnehmers stattfinden.

Erster Termin Theorie, zweiter Termin Praxis

**Sp1.324H Fred Steinbock**

8. und 12.11.11, 6 UStd.

Di, 08.11., 18.00-19.30 Uhr;

Sa, 12.11., 10.00-13.00 Uhr

SchulUmweltZentrum Spandau, Niederneuendorfer Allee 18, Außengelände

€ 13,00 (erm: € 7,00) 10-20 Teiln.



Der Tod ist uns allen gemeinsam. Keiner ist allein, doch geht jeder seinen eigenen Weg. Wenn es soweit ist, sind wir für Sie da.

## FLIEGENER BESTATTUNGEN

Seit 1851 im Besitz der Familie Fliegenger-Cotta

Falkenhagener Straße 13  
13585 Berlin

Tel. 030/335 80 18

www.fliegenger-bestattungen.de



2011

2012

2011

2012

### Boden – Kompost – Düngung – Rasen – Gehölze

Theoretische und praktische Gartenberatung. Themen u.a.:

- Wie lege ich eine neue Rasenfläche an?
- Wie kann ich einen verkrauteten oder stark vermoosten Rasen wieder aufmöbeln?
- Wie pflanze ich Gehölze?
- Düngemaßnahmen

**Sp1.326F Fred Steinbock**

20.4.12, 3 UStd.

Fr, 17.30-19.45 Uhr

SchulUmweltZentrum Spandau, Niederneudorfer Allee 18, Außengelände  
€ 6,00 (erm: € 3,00) 10-20 Teiln.

### Sommerliche Schnittmaßnahmen an Zier- und Obstgehölzen

In Gärten von VHS-Teilnehmer(inne)n

Wie fördern Sie das günstige Wachstum von Pflanzen mit Hilfe des Sommerschnitts an Zier- und Obstgehölzen? Für die Beantwortung Ihrer Fragen steht viel Zeit zur Verfügung

Di 16.8.2011: Vorbesprechung in der Gartenarbeitsschule und Festlegung des Teilnehmergegartens / Di 23.8.2011: Gartenbegehung im Teilnehmergegarten

**Sp1.327H Fred Steinbock**

16. und 23.8.11, 5 UStd.

2 x Di, 18.00-19.45 Uhr

SchulUmweltZentrum Spandau, Niederneudorfer Allee 18, Außengelände  
€ 11,00 (erm: € 6,00) 10-20 Teiln.

### Der Bauerngarten

Im Theorieeil werden anhand von Fotos und Darstellungen die Geschichte (z.B. Klostersgärten) und Gestaltung von Nutzgärten vorgestellt. Im Praxisteil geht es dann um die Anlage von Beeten, Ernten, Einlagern, Düngung und Obstbaumschnitt. Zudem wollen wir gemeinsam in der Sommerküche einen Salat machen. Beim anschließenden Essen können individuelle Teilnehmerfragen besprochen werden.

Wir bitten um die Entrichtung eines kleinen Unkostenbeitrags für das Essen am Veranstaltungstag.

**Sp1.329F Fred Steinbock;  
Ulrike Kobs**

9.6.12, 5 UStd.

Sa, 12.00-16.00 Uhr

SchulUmweltZentrum Spandau, Niederneudorfer Allee 18, Außengelände  
€ 10,50 (erm: € 5,75) 10-20 Teiln.

→ siehe auch Feng Shui auf Seite 60

### Naturerleben

#### Sielmanns Naturlandschaft Döberitzer Heide: Heuschreckenwanderung zur Heideblüte

Gegensätzlicher könnte es kaum sein – wo in Deutschland kann man schon Wisente und Urpferde in freier Natur beobachten? Noch dazu auf einem ehemaligen Truppenübungsplatz? Sielmanns Naturlandschaft Döberitzer Heide, vor den Toren Berlins, bietet dieses einzigartige Naturerlebnis. Mehr als 100 Jahre intensive militärische Nutzung hielten Besiedlung und Landwirtschaft fern. Dadurch entstand ein Mosaik wertvoller, weitgehend unzerschnittener Lebensräume mit Trockenrasen, Heiden, Mooren, Laubmischwäldern und Gewässern, die viele, zum Teil sehr seltene Tier- und Pflanzenarten beheimaten. Diese Lebensräume gilt es zu entdecken.

Der Eintrittspreis von € 6 / erm: 3,50 ist direkt vor Ort zu zahlen. Wir bitten um telefonische Anmeldung!

Treff: Am Schaugehege, Zur Döberitzer Heide 10, 14641 Wustermark/OT Elstal



**Sp1.340H**

14.8.11, 4 UStd.

So, 15.00-18.00 Uhr



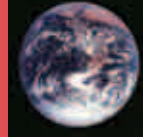
## DAS WILL ICH LESEN!

Mehr Information.  
Mehr Themen.  
Mehr Hintergrund.  
Mehr Köpfe.  
Mehr Meinung.  
Mehr Parlament.\*

\* Bestellen Sie unverbindlich vier **kostenlose** Ausgaben.  
Lieferung immer montags druckfrisch per Post.

Telefon 069-75014253  
parlament@fs-medien.de • www.das-parlament.de





2011

2012

2011

2012

**BERLINER UNTERWELTEN E.V.**  
 Gesellschaft zur Erforschung und Dokumentation unterirdischer Bauten

Sie wollen Berlin und seiner Geschichte auf den Grund gehen?

Wir bieten

- ▶ **Untergrundführungen**
- ▶ **Kurz- und Bildungsseminare** (auch als Schülerprojekte)

Informieren Sie sich auf unserer Internetseite oder telefonisch

**www.berliner-unterwelten.de**

Brunnenstraße 105 • 13355 Berlin • Tel. 0 30 - 49 91 05 -17, Fax -19

**STADTFÜHRUNGEN, EXKURSIONEN FAHRRADTOUREN**

**Stadtführungen mit Autor Jürgen Grothe**



**Herzlichen Glückwunsch und – herzlichen Dank!**

Seit sage und schreibe 40 Jahren führt Autor Jürgen Grothe für die VHS nun Alt- und Neuberliner durch Berlin, besonders aber durch seine Heimat Spandau.

Der ehemalige Leiter des Fotoarchivs Berlin hat sein Leben der Berliner Historie vermacht: bekannt durch zahlreiche Buchveröffentlichungen, Artikel und Vorträge zur Berliner, Brandenburger und Preußischen Geschichte, führt er fach- und detailkundig einen großen Kreis langjähriger und neuer Fans durch Berlins Straßen und Hinterhöfe, an bekannte und vergessene Orte.

Die VHS Spandau freut sich, 2012 mit Jürgen Grothe zusammen dieses Jubiläum zu begehen.

**Die Spandauer Neustadt zwischen Bismarck- und Lutherplatz, Spurensuche**

Die Spandauer Neustadt, die ehemalige Oranienburger Vorstadt, war Wohnort der Ackerbürger und Handwerker. In den letzten Jahren sind Neubauten entstanden, die im Kontrast zur Altbebauung stehen. In dieser lebendigen Wohnmischung sind Reste der Vergangenheit erhalten. Sie zeugen vom Leben des 19. Jahrhunderts. Blicken wir in die Häuser, gehen wir auf die Höfe, lassen wir das Leben von einst neu entstehen.

Treffpunkt: Bismarckplatz, Feldstraße Ecke Neuendorfer Straße.

**Sp1.420H Jürgen Grothe**

7.9.11, 2 UStd.

Mi, 15.00-16.30 Uhr

€ 4,00 (erm: € 2,00) 12-30 Teiln.

**Info-Abend Natur-Erlebnis- und Survival-Kurs**

Info-Abend für alle am Survival-Kurs Interessierten:

– was erwartet die Teilnehmer am Wochenende?

– was ist zu beachten, was mitzubringen?

Für interessierte Teilnehmer/innen wird der Abend unbedingt empfohlen!

Anmeldung vor Ort ist möglich.

**Sp1.412F Martin Noack**

29.3.12, 2 UStd.

Do, 18.00-20.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 22 entgeltfrei 10-25 Teiln

**Natur-Erlebnis- und Survivalkurs**

Martin Noack, Wildnisführer, Outdoor-Spezialist und erfahrener Rucksackreisender, zeigt in Theorie und Praxis: Feuer machen unter erschwerten Bedingungen, Bau von Notunterkünften, Wasser gewinnen und aufbereiten, Psychologie in Extremsituationen, Survival-Kits, Präventivmaßnahmen, Nahrung aus der Natur, überwinden von Hindernissen, Floßbau.

Es werden keine Kenntnisse zum Themengebiet vorausgesetzt.

Ein Unkostenbeitrag von ca. 30 € für die Verpflegung an beiden Tagen und Übernachtung ist zum Kurs mitzubringen.

Nähere Informationen, Programm, Anfahrtsweg, Materialliste etc. erhalten Sie auf dem Info-Abend am 29.03.2012, 18 Uhr, Haus der VHS, Kirchgasse 3, oder unter 4377 8597 (Martin Noack)

**Sp1.413F Martin Noack**

12.-13.5.12, 16 UStd.

Sa/So, ganztägig

€ 62,00 (erm: € 34,00) 8-16 Teiln.



**Die Carl-Schurz-Straße in Vergangenheit und Gegenwart, ein Vergleich.**

Die Carl-Schurz-Straße ist und war die Hauptgeschäftsstraße der Altstadt – mit dem früheren Rathaus am Markt und dem heutigen Rathaus. Patrizierhäuser, Bürgerhäuser, eine Schmiede, das Gymnasium, die Nikolaikirche am Reformationsplatz, sprechen für ihre Bedeutung. Vergleichen wir das Heute mit der Vergangenheit.

Treffpunkt: Portal des Rathauses.

**Sp1.421H Jürgen Grothe**

14.9.11, 2 UStd.

Mi, 15.00-16.30 Uhr

€ 4,00 (erm: € 2,00) 12-30 Teiln.





2011

2012

2011

2012

## Gutshaus und Park Neukladow, ein Herbststrundgang zu Kunst und Natur.

Durch die leuchtenden Farben des Herbstes schimmert die weite Fläche der Havel. Der Grunewald am jenseitigen Ufer ist erahnbar. Eine tiefe Schlucht führt zur Uferpromenade, eine Lindenallee nach Kladow. In dieser Märkischen Landschaft steht das klassizistische Gutshaus, über dessen Neunutzung seit Jahren diskutiert wird.

Treffpunkt: Kladower Damm, Ecke Neu-Kladower-Allee.

### Sp1.422H Jürgen Grothe

12.10.11, 2 UStd.

Mi, 15.00-16.30 Uhr

€ 4,00 (erm: € 2,00) 12-30 Teiln.

## Potsdamer Straße zwischen Bülowstraße und Potsdamer Platz

Die Potsdamer Straße war ursprünglich die Ausfallstraße nach Potsdam. Sie verband das Berliner Schloss mit den Potsdamer Park- und Schlossanlagen. Als Fortsetzung der Leipziger Straße war und ist sie heute eine Geschäftsstraße. Die Zerstörungen des Zweiten Weltkrieges und der folgende "Kalte Krieg" prägten das Bild der Straße und führten zur Überbauung mit der Staatsbibliothek. Erneut hat die Straße ihr Aussehen verändert. Begeben wir uns auf die Suche nach Häusern, Höfen und Geschäftshäusern, die das Einst im Heute zeigen.

Treffpunkt: U-Bahnhof Bülowstraße/Potsdamer Straße

### Sp1.423H Jürgen Grothe

19.10.11, 2 UStd.

Mi, 15.00-16.30 Uhr

€ 4,00 (erm: € 2,00) 12-30 Teiln.



## Potsdam, der faszinierende Schritt

Vom Obelisk des Parks von Sanssouci über die ehemaligen Weinberge, den Ruinenberg, zum Schloss Bornstedt.

Dieser Rundgang ist ein Gang durch ein Stück preußischer Romantik aus der Zeit Friedrichs des Großen und Friedrich Wilhelm IV. Die historischen Wege am und auf dem Ruinenberg sind nach den Befunden der Gartendenkmalpflege rekonstruiert, der Normantenturm, das Schloss und der Park in Bornstedt sind restauriert bzw. rekonstruiert. Ein Juwel preußischer Hofgeschichte ist in das Bewusstsein der heutigen Zeit zurückgekehrt.

Treffpunkt: Obelisk des Parks von Sanssouci, Schopenhauerstraße.

### Sp1.424H Jürgen Grothe

22.10.11, 2 UStd.

Sa, 11.00-12.30 Uhr

€ 4,00 (erm: € 2,00) 12-30 Teiln.



## Erlebniswelt Schönwalder Straße in Spandau

Hören wir von Menschen, Häusern, Höfen und Kinos. Suchen wir in der Straße der Ackerbürger, Friedhöfe und Kasernen nach Spuren der Vergangenheit in der heutigen Zeit.

Treffpunkt: Bismarckplatz Ecke Schönwalder Straße.

### Sp1.425F Jürgen Grothe

28.3.12, 2 UStd.

Mi, 15.00-16.30 Uhr

€ 4,00 (erm: € 2,00) 12-30 Teiln.

## Frühjahrgang auf den ehemaligen Spandauer Festungsanlagen zwischen dem Rathaus und Nordhafen

Der Rundgang auf den ehemaligen Festungswerken zwischen dem Rathaus und dem Nordhafen erinnert an die Festungszeit in Spandau. Nach den Kriegen 1870-1871 und der Gründung des deutschen Kaiserreiches wurde Spandau, nach dem Reichsfestungsgesetz von 1873, auf Grund seiner Rüstungsbetriebe zur Festung ausgebaut. Um die Neustadt entstanden Wallanlagen, Gräben, Tore und acht Bastionen. Nach der Auflassung der Festung erinnert heute der Grüngürtel zwischen Askaniering und dem Hohenzollernering an den Verlauf der Festungsanlagen.

Treffpunkt: Hauptportal des Rathauses.

### Sp1.426F Jürgen Grothe

4.4.12, 2 UStd.

Mi, 15.00-16.30 Uhr

€ 4,00 (erm: € 2,00) 12-30 Teiln.

## Klosterfelde

Die Klosterstraße ist die Hauptstraße Klosterfeldes. Vor dem Potsdamer Tor beginnend, das an der heutigen Carl-Schurz-Straße lag, lagen an ihr einst Hospitäler und Friedhöfe. Erst nach der Aufhebung der Festungsbaubeschränkungen 1903, begann die Bebauung mit Bürgerhäusern mit Jugendstilfassaden. Wandeln wir auf den Geschichtsspuren und erinnern uns an Weinberge und Baumschulen.

Treffpunkt: Klosterstraße Ecke Borkumer Straße

### Sp1.427F Jürgen Grothe

18.4.12, 2 UStd.

Mi, 15.00-16.30 Uhr

€ 4,00 (erm: € 2,00) 12-30 Teiln.

## Vom Mehringplatz zum Spittelmarkt.

Der Mehringplatz, der bis 1945 „Belle-Alliance-Platz“ hieß, wurde 1734 als Rondell am Halleschen Tor angelegt. Stresemann-, Wilhelm-, Friedrich- und Lindenstraße sind als barocke Achsen heute noch erkennbar. Von der ursprünglichen Bebauung ist nach den Kriegszerstörungen wenig erhalten geblieben. In der Nähe des ehemaligen Zeitungs Viertels ist das Kammergerichtsgebäude, das als Kollegienhaus von dem in Spandau geborenen Philipp Gerlach erbaut wurde, restauriert und rekonstruiert worden. Heute nutzt das „Jüdische Museum“ die Räume, verbunden mit einem modernen Anbau.

Treffpunkt: Mehringplatz, Friedenssäule.

### Sp1.428F Jürgen Grothe

25.4.12, 2 UStd.

Mi, 15.00-16.30 Uhr

€ 4,00 (erm: € 2,00) 12-30 Teiln.

## Berlin – Invalidenstraße

Am Rande der Berliner Innenstadt verbindet die Invalidenstraße Moabit mit Prenzlauer Berg. Die Straße führt durch ehemalige Arbeiterwohnquartiere. Sogenannte Kopfbahnhöfe wie der Lehrter, Hamburger, Stettiner Bahnhof, zogen die Berliner in Scharen an. Diese Funktion hat heute der Hauptbahnhof übernommen. Die Straße ist im Umbruch. Besichtigen wir die Neubauten, Ministerien, Museen und Höfe zwischen dem Hauptbahnhof und Schinkels Elisabethkirche nahe der ehemaligen Markthalle an der Ackerstraße.

Treffpunkt: Hauptbahnhof, Haupteingang Invalidenstraße.

### Sp1.429F Jürgen Grothe

2.5.12, 2 UStd.

Mi, 15.00-16.30 Uhr

€ 4,00 (erm: € 2,00) 12-30 Teiln.



2011

2012

2011

2012



## Tagesausflüge / Exkursionen

### Mühlen in der Mark Brandenburg

Anreise mit der Bahn / ÖPNV, Tagesexkursionen mit ca. 19 km  
Keine Teilnahme an den Exkursionen ohne vorherigen Besuch der Einführungsveranstaltung!

### Mühlen in der Mark Brandenburg – Reihenbuchung

Bei Buchung aller Herbsttouren: vier Fahrten zum Preis von drei

**Sp1.440-ReiheH Michael Schneider**  
€ 48,60 (erm: € 25,80)

### Einführung: Mühlen in der Mark Brandenburg

Auf den Spuren einer jahrhundertealten Tradition, Wind- und Wasserenergien im Einklang mit der Natur zu nutzen, trifft der Reisende nicht nur die Mühle als technisches Bauwerk, sondern auch die einst sagenumwobene, weil von der Dorfgemeinschaft räumlich getrennte und somit sich vor dieser im Verborgenen vollziehende Lebenswelt der Mühlen.

In ausgewählten Regionen des Landes Brandenburg lernen Sie charakteristische Flusslandschaften mit ihren traditionsreichen und geheimnisvollen Mühlenstandorten kennen.

Vorstellung der Wanderungen – Information und Organisation (mit Dias)

**Sp1.440H Michael Schneider**  
27.9.11, 2 UStd.

Di, 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule,  
Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.08  
Entgeltfrei 12-30 Teiln.

### Wassermühlen im Schlaubetal

Es gibt wohl kaum einen ähnlichen Wasserlauf in einem Waldgebiet Brandenburgs, wo seit dem Mittelalter so viele Wassermühlen entstanden sind und sich die Mühlräder Jahrhunderte lang rauschend gedreht haben wie in dieser reizvollen Landschaft (H. Töle). Da in der weiteren Umgebung kein geeignetes Gewässer für einen Mühlenbetrieb vorhanden war, kam es im Schlaubetal zu einer Häufung von Mühlenstandorten, die den Wanderer noch heute durch dieses vielleicht schönste Bachtal Brandenburgs begleiten.

**Sp1.441H Michael Schneider**  
8.10.11, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

### Das Gehren-Goßmarer Mühlenfließ

Die Wanderung folgt den Spuren der zahlreichen Mühlenstandorte an der heute vergessenen Mühlenstraße südlich von Luckau. In Goßmar legt die dortige Mühle, als letzte von insgesamt elf Wassermühlen am Gehren-Goßmarer-Mühlenfließ, Zeugnis von der einst intensiven Nutzung des Fließes ab.

**Sp1.442H Michael Schneider**  
29.10.11, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

### Das obere Dahmetal und seine Mühlen

Zwischen den Ausläufern des Niederen Fläming und dem Lausitzer Landrücken trifft der Wanderer am Oberlauf der Dahme auf einen Bachlauf, der erst ab Märkisch Buchholz zum schiffbaren Fluss wird. Ein Bachlauf der speziell im 19. Jahrhundert als Energiespender für eine ganze Reihe von Mühlenstandorten diente. Besonders die heute in großen Teilen restaurierte Bachmühle kann aus der wechselvollen Geschichte der Mühlen 'erzählen'.

**Sp1.443H Michael Schneider**  
12.11.11, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

### Mühlen im Naturpark Nuthe-Nieplitz

An den Beginn des 18. Jahrhunderts führt uns die romantisch im Süden des Naturparks Nuthe-Nieplitz gelegene Hermannsmühle. Abseits des Dorfes Barde-nitz gelegen, repräsentiert der Mühlenkomplex der ehemaligen Papiermühle ein typisches Beispiel brandenburgischer Wassermühlen.

**Sp1.444H Michael Schneider**  
19.11.11, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.





2011

2012

2011

2012



## Der Weg ist das Ziel – Wanderungen auf dem Jakobsweg mit Michael Schneider

Neben Rom und Jerusalem wurde das Grab des Apostels Jakobus in Santiago de Compostela zum dritten Hauptpilgerziel der Christenheit. Ab dem 15. Jahrhundert unternahm neben gläubigen Büßern viele Tausende die weite Reise aus gesellschaftlichem Prestige. In der Folge entwickelte sich ein Netz von Jakobswegen in vielen Teilen Europas und damit auch in Brandenburg, Sachsen und östlich der Oder. Somit beginnt der Jakobsweg nicht erst in Spanien und bietet in seinen Abschnitten in Berlins weiterer Umgebung gleichzeitig die Begegnung mit der Landschaft und Geschichte diesseits und jenseits der Oder.

## Auf dem Jakobsweg durch Brandenburg nach Sachsen (Teil 2)

Anreise mit der Bahn / ÖPNV, Tagesexkursionen mit ca. 19 km  
Keine Teilnahme an den Exkursionen ohne vorherigen Besuch der Einführungsveranstaltung!

## Jakobsweg Teil 2 – Reihenbuchung

Bei Buchung aller Frühjahrstouren: sechs Fahrten zum Preis von fünf  
**Sp1.445-ReiheF Michael Schneider**  
€ 81,00 (erm: € 43,00)

## Einführung : Auf dem Jakobsweg durch Brandenburg nach Sachsen – Teil 2

Die diesjährigen Etappen des Jakobsweges Frankfurt (Oder) – Leipzig setzen den im Frühjahr 2011 von der Oder in die Lausitz erwanderten Weg bis zum Ziel Leipzig fort.

**Sp1.445F Michael Schneider**  
5.3.12, 2 UStd.  
Mo, 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule,  
Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.08  
Entgeltfrei TN: 12-25

## Von Walddrehna ins Schliebener Land

Vom „Dorf der großen Steine“ geht es auf dem Weg nach Leipzig weiter Richtung Südwesten über den Niederlausitzer Landrücken, zunächst in die ‚Hauptstadt‘ des Schliebener Landes, nach Schlieben.

**Sp1.446F Michael Schneider**  
10.3.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

## Von Schlieben an die Schwarze Elster

Der heutige Wegverlauf führt über den „Heiligen Steig“ durch das frühere Sumpfland rund um Schlieben zum ehemaligen Burgwall. Weiter durch die offene Landschaft der Kremitzau strebt der Weg dem Tagesziel, dem Ufer der Schwarzen Elster, entgegen. An ihm bildet die Kreisstadt Herzberg den Endpunkt der Wanderetappe.

**Sp1.447F Michael Schneider**  
24.3.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

## Von Herzberg in die Annaburger Heide

Zunächst mit dem Tal der Schwarzen Elster nach Süden wandernd und dann nach Westen abzweigend, überschreiten wir während der heutigen Wanderung die Grenze zwischen Brandenburg und Sachsen. Dort ist in der Annaburger Heide das Straßendorf Döbrichau das Ziel des Tages.

**Sp1.448F Michael Schneider**  
7.4.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

## Von Döbrichau an die Elbe

Aus den Waldgebieten der Annaburger Heide und durch Elbauen führt die Wanderetappe u. a. in die sächsische Renaissance-Stadt Torgau. Eine Stadt mit über tausendjähriger Geschichte und Ort der historischen Begegnung zwischen amerikanischen und sowjetischen Soldaten gegen Ende des Zweiten Weltkrieges.

**Sp1.449F Michael Schneider**  
21.4.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

## Von Torgau an die Mulde

Am Südrand des Naturparks Dübener Heide folgen wir den alten Pilgerspuren weiter nach Südwesten zum Flusstal der Mulde. Dort ist die „Große Kreisstadt“ Eilenburg das Ziel der Wanderetappe. Die „grüne Stadt an der Mulde“ gilt heute wegen der einst auf der Burg residierenden Wettiner als Wiege Sachsens.

**Sp1.450F Michael Schneider**  
19.5.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

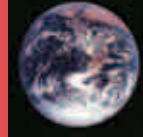
## Von Eilenburg in die alte Messestadt Leipzig

Die letzte Pilgeretappe der diesjährigen Frühjahrswanderungen und damit des Pilgerweges von Frankfurt(Oder) nach Leipzig führt uns aus dem Muldental in die sogenannte Leipziger Tieflandsbucht. Hier wird nach dem insgesamt 220 Kilometer langen Pilgerweg das Ziel, die alte Messe-, Buch- und Musikstadt Leipzig erreicht.

**Sp1.451F Michael Schneider**  
26.5.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

→ Bitte beachten Sie unser Programm zu Frühkulturen, kultureller Vielfalt und interreligiösen Lebensformen auf Seite 34





2011

2012



## Auf dem Stettiner Jakobsweg östlich der Oder

Anreise mit der Bahn, Tagesexkursionen mit ca. 19 km  
Keine Teilnahme an den Exkursionen ohne vorherigen Besuch der Einführungsveranstaltung!

### Jakobsweg Polen – Reihenbuchung

Bei Buchung aller Touren: vier Fahrten zum Preis von drei  
**Sp1.470-ReiheF Michael Schneider**  
€ 48,60 (erm: € 25,80)

### Einführung: Auf dem Stettiner Jakobsweg östlich der Oder – Teil 2

Der Stettiner Jakobsweg beginnt in der St. Jakobi Kathedrale und ist somit der denkbar beste Ausgangspunkt, um nach Santiago de Compostela zu pilgern. Von Stettin nach Frankfurt(Oder) führen seine nahezu 250 km durch Städte wie Stettin (Szczecin), Greifenhagen (Gryfino), Königsberg in der Neumark (Chojna) und viele kleine Dörfer, aber auch durch Wälder und Naturschutzgebiete. Der Wanderer / Pilger lernt so auf seinem Weg die faszinierenden Flusslandschaften der Oder, die kleinen Städtchen der ehemaligen Neumark und ihre naturbelassenen wald- und seenreichen Landschaften kennen. Die diesjährigen Etappen des Stettiner Jakobsweges setzen den im Sommer 2011 von Szczecin (Stettin) nach Cedyňa (Zehden) erwanderten Weg bis nach Kostrzyn (Küstrin) fort.

Vorstellung der Exkursionen - Information und Organisation (mit Dias)  
**Sp1.470F Michael Schneider**  
31.5.12, 2 UStd.  
Do, 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule,  
Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.08  
entgeltfrei TN: 12-25

### Von Cedyňa (Zehden) nach Witnica Chojenska (Vietnitz)

Vom westlichsten Rand Polens, den Schlachtfeldern der Schlacht von Zehden (972), schwenkt der Weg landeinwärts Richtung Osten, um entlang weitläufiger Felder schließlich das Nordufer des sagenumwobenen Mohriner Sees zu erreichen.

**Sp1.471F Michael Schneider**  
2.6.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

2011

2012

### Von Witnica Chojenska (Vietnitz) nach Mieszkowice (Bärwalde)

Dem östlichen Ufer des Mohriner Sees Richtung Süden folgend, werden bald größere Waldgebiete erreicht, die den Wanderweg bis kurz vor Mieszkowice begleiten. Die Stadt erhielt nach dem Zweiten Weltkrieg den Namen des Gründervaters von Polen Mieszko I.

**Sp1.472F Michael Schneider**  
23.6.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

### Von Widuchowa (Fiddichow) nach Chojna (Königsberg in der Neumark)

Durch eine abwechslungsreiche Landschaft nach Süden wandernd, führt der Weg zunächst in das Bachtal der Mysla (Mietzel). Seinem Verlauf 'stromaufwärts' folgend, erreichen wir die durch ihre Fresken bekannte Tempelritterkapelle in Chwarszczany.

**Sp1.473F Michael Schneider**  
21.7.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

### Von Chwarszczany (Quartschen) nach Kostrzyn (Küstrin)

Zahlreiche Spuren historischer Ereignisse begleiten den Weg von Chwarszczany nach Kostrzyn. Bei Sarbinowo (Zorndorf) sind es die Schlachtfelder der Schlacht bei Zorndorf (1758), in Dabroszyn (Tamsel) ist es das einst nach Rheinsberg zweit Schönste Schloss (Th. Fontane) und Kostrzyn an der Oder ist auch als Hinrichtungsstätte des Hans Hermann von Katte, Freund des preußischen Kronprinzen Friedrich, bekannt.

**Sp1.474F Michael Schneider**  
11.8.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.





2011

2012

## FAHRRADTOUREN

## Mit dem Fahrrad durch Natur, Kultur und Geschichte!

Fahrradtouren auf ausgesuchten Wegen, meist abseits der Autostraßen, ins Berliner Umland. Bei An- und Rückfahrten mit der Bahn, die über das VBB-Tarifgebiet hinausreichen, werden vom Tourenleiter Wochenend-Tickets oder Gruppenfahrtscheine gekauft und der anteilige Fahrpreis wird während der Fahrt von den Teilnehmer/innen kassiert.

Voraussetzungen: Ausreichende Kondition und Übung für eine 50-km-Tour sowie ein verkehrssicheres Tourenfahrrad in gutem Zustand! (Sporträder und Schmalspurbereifung sind denkbar ungeeignet für Brandenburgs Feld- und Waldwege).

Ein Besuch der entgeltfreien Einführungsveranstaltung ist besonders denjenigen dringend anzuraten, die zum ersten Mal teilnehmen!

Bitte einen Tag vor jeder Tour Herrn Wegner wegen der aktuellen Abfahrtszeiten der Züge anrufen; ebenso im Falle von Verhinderung! (030/3650 9120)

Hinweis/Haftungsausschluss: Alle erwachsenen Teilnehmer tragen selbst das allgemeine Risiko, das die Teilnahme am Straßenverkehr mit sich bringt. Bitte beachten Sie, dass Sie selbst für die Einhaltung der Straßenverkehrsordnung und für die technische Sicherheit Ihres Fahrrades verantwortlich sind. Für Unfälle haften weder der Tourenleiter noch die VHS. (siehe Allg. Geschäftsbedingungen, § 7.1, S. 114)

## Einführungs- und Informationsveranstaltung zu den Fahrradexkursionen

*Information und Organisation, Vorstellung der Exkursionsziele*

(Besonders wichtig für NEUE Teilnehmer)

Wichtige Infos z.B. zu Kosten, Organisation, Treffpunkt- und Abfahrtszeiten, Ausrüstung und mehr. Alle Fragen werden vom Tourenleiter beantwortet!

**Sp1.480H Heinz-J. Wegner**

29.8.11, 2 UStd.

Mo, 19.00-20.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.08

entgeltfrei TN: 12-30

**Sp1.480F Heinz-J. Wegner**

30.4.12, 2 UStd.

Mo, 19.00-20.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.08

entgeltfrei TN: 12-30

## Von Beeskow entlang der Spree nach Fürstenwalde

(ca. 50 km)

Direkt neben der schönen Altstadt liegt in Beeskow, zwischen zwei Spreearmen, die alte Bischofsburg. Eine kleine Ausstellung auf der Burg veranschaulicht auch die Entwicklung und das Leben in märkischer Vergangenheit. Von dort aus begleiten wir den Fluss auf seinem Weg nach Berlin bis nach Fürstenwalde, wo einst der "Fürst-Bischof" seinen Sitz hatte.

**Sp1.481H Heinz-J. Wegner**

3.9.11, 8 UStd.

Sa, ganztägig

€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

## Fürstenberg (Havel) – Himmelpfort – Lychen

(ca. 45 km)

Am Rand der mecklenburgischen Seenplatte, aber schon in Brandenburg, liegt Fürstenberg, umgeben von 4 Havelseen. 6 km weiter östlich, wiederum eingebettet zwischen 4 Seen, stiftete ein Urenkel Albrecht d. Bären im Jahr 1299 das Zisterzienserklster Himmelpfort, welches der Markgrafenfamilie als Grablege dienen sollte. Die Geschichte aber nahm einen anderen Verlauf: Ort und Kloster wurden im 30-jährigen Krieg schwer verwüstet und die Gebeine des Markgrafen zerstreut. Zur DDR-Zeit zog hier der Weihnachtsmann im Postamt ein, um in jedem Jahr mehr als 60.000 Kinderbriefe zu beantworten. Wie die ersten beiden Orte, liegt auch Lychen an einem Straßenpass, eingebettet sogar zwischen 6 Seen.

**Sp1.482H Heinz-J. Wegner**

17.9.11, 8 UStd.

Sa, ganztägig

€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

2011

2012



## Von Lübbenau entlang der Spree nach Cottbus

ca. 63 km

Vom Spreewald nach Cottbus verläuft unser Weg ein Stück am Rand der Lausitz entlang. Wir überqueren die Peitzter Fischteiche, hinter denen sich, unübersehbar, das größte Braunkohlekraftwerk der Welt erhebt, das KW Jenschwalde. Dessen Kühlwasser erwärmt die riesigen Teiche auch im Winter, so dass die Karpfen einen erheblichen Wachstumsvorsprung haben.

**Sp1.483H Heinz-J. Wegner**

24.9.11, 8 UStd.

Sa, ganztägig

€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

## Sonderveranstaltung zu den Fahrradtouren:

Vortragsabend: Drei Länder, drei Fahrräder, drei Lächeln

Mit dem Fahrrad auf der Route der alten Khmer durch Thailand, Laos, Kambodia  
Im Herbst 2010 fuhr Fahrradtouren-Teilnehmer Dr. Rizakowitz auf dieser beeindruckenden Route und zeigt an diesem Abend Bilder und Eindrücke seiner Reise:

Drei Entwicklungsländer auf dem Weg zum Tigerstaat – groteske sportliche Langnasen: Ihr und Eure Fahrräder! – durch Bangkoks Sümpfe – auf dem Chao Praya bei Hochwasser – von Ayuthaya durch den unbekanntesten Osten Thailands, Phimai – Knabberfische im Phuchong Nationalpark – an den Ufern des Mekong bei Pakse und Champasak in Laos – zu den Wasserfällen der 4000 Inseln: Hier tobt der Mekong, hier tobt der Bär-Irawaddi Delfine, wo? – auf zu Kambodias Hauptstadt Pnom Pen: Die Flussumkehr des Tonle Sap – Weltkulturerbe Angkor Wat bei Siem Reap – nicht nur vom Urwald bedroht: Angkor Thom, Bayon - von der Schönheit der Natur, der Skulpturen, der Apsaras.



**Sp1.479F Dr. Eberhard Rizakowitz**

28.3.12, 2 UStd.

Mi, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.08

entgeltfrei 12-20 Teiln.

## Von Wilmersdorf über Stegelitz nach Prenzlau

ca. 40 km

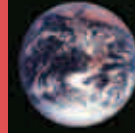
Die Namen für die beiden gleichnamigen Berliner Stadtbezirke sollen dereinst von diesen uckermärkischen Dörfern hergeleitet worden sein. Von dort führt uns unser Weg am Ufer des Ober- und des Unteruckersees im Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin, durch eine zauberhafte Landschaft zur einstigen Uckermärkischen Hauptstadt, nach Prenzlau.

**Sp1.484F Heinz-J. Wegner**

5.5.12, 8 UStd.

Sa, ganztägig

€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.



2011

2012

## Auf dem Fläming-Skate zu Bettina und Achim von Arnim

ca. 60 km  
Wieder laufen die Räder „wie von allein“ auf der besonders feinen Asphaltdecke des Fläming-Skates. Diese Runde südlich der Stadt Jüterbog führt auch am einstigen Wohnsitz des Schriftstellerehepaares der „von Arnims“ vorüber, dem Schloss Wiepersdorf.

**Sp1.485F Heinz-J. Wegner**  
12.5.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

## Rheinsberger Seen

ca. 45 km  
Vor 20.000 Jahren haben die Eismassen der letzten Eiszeit an ihren Endpunkten zwei etwa 130m hohe Hügelketten aufgeschoben, die Endmoränen bei Rheinsberg. Später haben die abschmelzenden Gletscher unzählige Rinnenseen hinterlassen. So ist hier eine reizvolle Landschaft entstanden, welche nicht nur der damalige preußische Kronprinz zu schätzen wusste. Dessen ehemaliges Kronprinzenpalais, das Schloss Rheinsberg, ist noch heute ein Touristenmagnet.

**Sp1.486F Heinz-J. Wegner**  
19.5.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

## Von der Burg Stargard zur Burg Penzlin und am Ufer des Tollensesees nach Neubrandenburg

ca. 50 km  
Von Deutschlands nördlichster Höhenburg, der Burg Stargard, geht es hinab zwei Stockwerke tief unter die Erde, zu den „Hexenverliesen“ auf der Burg Penzlin. Weiter, am Ufer des Tollensesees entlang, führt uns der Weg nach Neubrandenburg. Das prächtige Stargarder Tor und die romantisch auf die mittelalterliche Stadtmauer aufgesetzten Wieckhäuser bereiten uns einen gebührenden Empfang.

**Sp1.487F Heinz-J. Wegner**  
26.5.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

2011

2012

## Nationalpark Unteres Odertal : Von Schwedt nach Tantow

ca. 48 km  
Die 5000 Hektar Flußauen auf deutscher- und 6000 Hektar auf polnischer Seite, die 1995 unter Schutz gestellt und zum ersten multinationalen Nationalpark erhoben worden sind, bilden das größte natürliche Überflutungs- und Rückhaltebecken in Mitteleuropa. Vielen seltenen Tieren und Pflanzen dient das Gebiet als Lebensraum. An Deutschlands letztem Bahnhof im äußersten Nord-Osten endet die Tour.

**Sp1.488F Heinz-J. Wegner**  
9.6.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.

## Ostseeküste bei Stralsund

ca. 50 km  
Vom Seebad Barth aus läuft unser Weg an der Ostseeküste entlang zur alten Hansestadt Stralsund, dem „Sprungbrett“ auf die Inseln Rügen und Hiddensee. Wir aber nehmen, nach einer kleinen Altstadttrunde, den Zug zurück nach Berlin.

**Sp1.489F Heinz-J. Wegner**  
23.6.12, 8 UStd.  
Sa, ganztägig  
€ 16,20 (erm: € 8,60) 12-20 Teiln.



# Ullis Fahrradladen

seit 1983

**Alltagsräder • Ersatzteile • Service**

Spezialist für Oldtimerräder  
und Ersatzteilcenter für „Brooks“ Ledersättel

13585 Berlin-Spandau, Jagowstraße 28

Tel.: (030) 336 69 87, Fax: (030) 336 92 15





2011

2012



## PSYCHOLOGIE

### Älterwerden in einer globalisierten Welt

*Lernen von anderen Kulturen*

Jede Kultur hat ein entsprechendes Menschenbild. Die Differenzen zu verstehen ist eine Voraussetzung, um eigene Umdenkprozess e- z.B. das Thema „Umgang mit dem Alter“– anzustoßen und neue Sichtweisen sich zu erschließen. In traditionellen Kulturen hatte das Alter eines Menschen einen hohen Wert und wurde entsprechend gewürdigt. In der westlichen Leistungsgesellschaft verlor sich der Wert der Erfahrung und gelten andere Leistungsprinzipien. Der Globalisierungsprozess zwingt ältere Kulturen zu gravierenden Werteverlusten, weil die jüngeren Generationen den Focus einseitig in Richtung Lebensstandard richten. Was können wir lernen?

**Sp1.215H Dr. Dorothea Mezger**

21.9.11, 4 UStd.

Mi, 17.00-21.00 Uhr

€ 4,00 (erm: € 2,00) 8-10 Teiln.

### Zum Problem Mobbing

*Hilfe und Aufklärung für ein verbreitetes Problem!*

Wenn Mobbing stattfindet, erschweren zwischenmenschliche Beziehungen uns das Arbeitsleben bzw. machen es uns unmöglich. Diesem belastenden Druck sind heute zunehmend mehr Menschen ausgeliefert, sie ertragen ihn, sie schämen sich oft auch dafür oder sie setzen sich einem Kampf aus, der sie sehr belastet.

Mobbing kann ein systemisches Problem des Teams, des Betriebes oder der Aufgabe sein, aber auch ein persönliches.

In diesem Rahmen können wir das klären, auflösen und unsere eigenen Ressourcen finden um diese Last abzuwenden und um uns an der Arbeit wieder zu erfreuen.

**Sp1.216F Irma Dilba-Burnautzki**

20.-27.1.12, 10 UStd.

2 x Fr, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 27

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.

### Schuldgefühle, eine Selbstbehinderung!

*Von der negativen zur positiven Selbststeuerung!*

Schuldgefühle nagern an uns, belasten und zerstören unsere Lebensfreude. Das Schlimmste an ihnen ist, dass sie unsere Beziehungen zu unseren liebsten Menschen trüben. Schuldgefühle sind meistens unbewusst, sie werden in der Regel von Anderen erweckt. Diesen in uns belastenden Teil zu finden und zu beheben, damit kein Anderer ihn von außen mehr aktivieren kann, erfordert Mut in sich zu gehen, zu sehen wie viele Zusagen wir machen ohne es zu wollen und wie wir uns von ihnen lösen können.

**Sp1.217H Irma Dilba-Burnautzki**

7.-14.9.11, 10 UStd.

2 x Mi, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.

2011

2012

### Frauen nutzen ihre Ressourcen

Kreatives Coaching-Seminar

Wofür sind Sie Expertin? Wer weiß davon? Wie und bei welcher Gelegenheit bringen Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten zum Ausdruck?

Hätte, könnte, wollte ... – Packen Sie es jetzt an.

Ein Kurs für Frauen der Generation 50plus, die mit dem Herauskommen wollen, was sie am besten können. Mit Hilfe der Methoden des systemischen Coachings locken Sie hervor, was in Ihnen schlummert und bringen Ihr Projekt in Fahrt. Die Gruppe bereichert Sie dabei um eine erweiterte Ideensammlung und Feedback. Rücken Sie sich mit Ihrem Potenzial ins rechte Licht!

**Sp1.218H Sabine Lowsky**

23.-30.9.11, 10 UStd.

2 x Fr, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 35

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.

### Wünsche erfüllen

*Kreatives Coaching-Seminar*

Wenn Gott seine Liebsten beschenkt, dann packt er sein Geschenk in die Hülle von Problemen ein. Sie sollen sich dem Geschenk widmen, es damit würdigen und wertschätzen. Geschenke, die zu leicht erworben werden, werden zu selbstverständlich hingegenommen. Aber Geschenke, um die wir uns bemühen müssen, erhalten die ihnen zustehende Wertschätzung. Durch unsere Probleme entwickeln wir die in uns verborgenen Fähigkeiten, die uns bereichern. Wie können wir unsere Wünsche erfüllen und warum bleiben so manche Wünsche unerfüllt?

**Sp1.220H Irma Dilba-Burnautzki**

23.-30.9.11, 10 UStd.

2 x Fr, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 35

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.

**Sp1.220F Irma Dilba-Burnautzki**

10.-17.2.12, 10 UStd.

2 x Fr, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 35

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.



### Zielfindung durch Kreatives Schreiben

*Kreatives Coaching-Seminar*

Ihr Leben fühlt sich nicht mehr stimmig an? Es drängt Sie zur Veränderung? In welche Richtung sollen Sie sich bewegen? Folgen Sie Ihrer inneren Stimme. Einen besseren Kompass gibt es nicht! Ideen sammeln, Gedanken ordnen, Gefühle klären: Gekoppelt an Tools aus NLP und Coaching legt Kreatives Schreiben frei, was in Ihnen schlummert. Finden Sie heraus, was Ihnen hilft, Ihre Visionen wahr werden zu lassen und mit welchen Schritten Sie Ihr Ziel erreichen.

Inhalt / Ablauf:

Einführung und Kennenlernen – Themenfindung I: mit dem Wunsch zur Veränderung spielen – Themenfindung II: das eigene Thema präzisieren – Zielfindung I: Visionen entwerfen – Zielfindung II: das eigene Ziel handlungswirksam formulieren – Ressourcen I: Möglichkeiten zur Selbsthilfe sammeln und sortieren – Ressourcen II: neues, zielgerichtetes Handeln üben – Affirmation und Verabschiedung

**Sp1.223F Sabine Lowsky**

20.-27.4.12, 10 UStd.

2 x Fr, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 35

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.

→ Bitte beachten Sie auch unser Schreibprojekt für Frauen, S. 29



2011

2012

## Selbstbild – Fremdbild – Körperbild

### Kreatives Coaching-Seminar

Wir haben ein bestimmtes Selbstbild von uns und dieses ist für uns „normal“. Immer wieder begegnen wir Menschen, die von uns etwas wahrnehmen, was mit unserem Selbstbild nicht übereinstimmt. Das Fremdbild kann angenehme oder auch ablehnenswerte Eigenschaften benennen. Unser Selbstbild wird durch das Feed-back des Anderen (Fremdbild) immer wieder irritiert. Unser Körperbild sagt viel aus über unser unbewusstes Selbstbild.

Das bewusste Feedback von anderen Menschen kann Angst auslösen, stimulieren und Freude erwecken. Wir sind immer dem Fremdbild ausgesetzt, weil wir immer wieder neuen Menschen begegnen. Hier können Sie in einem geschützten Rahmen üben die verschiedenen Bilder von sich auszudrücken, wahrzunehmen und sich mit ihnen konstruktiv auseinander zu setzen.

#### Sp1.224H Irma Dilba-Burnautzki

21.-28.10.11, 10 UStd.

2 x Fr, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 35

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.

## Wenn du denkst, es geht nichts mehr...

### Wege aus Stress und Burnout!

#### Gestalt-Workshop

Wer seine persönlich relevanten Stressfaktoren kennt, kann individuelle Lösungen suchen. Es kann ratsam sein, belastende Situation zu verlassen, etwas zu verändern – oder sprichwörtlich „abzuwarten und Tee zu trinken“, bis das Schlimmste vorbei ist. Belastungsgrenzen einzuhalten, eigene Bedürfnisse im Blick zu haben, Ruhe und Humor zu entwickeln sind wichtige Voraussetzungen, um Freude am Leben zu haben. In diesem Gestaltworkshop entdecken Sie durch Entspannungstechniken, in Selbststärkungs- und Gelassenheitsübungen, Phantasie Reisen und praktischen Übungen neue Räume für Körper, Geist und Seele. Aus einem erschöpften kann ein kraftvolles Dasein werden, wenn Sie dem hektischen Alltag mit seinen Herausforderungen ausgeglichen begegnen!

#### Sp1.225H Stefanie Elmendorff

28.-30.10.11, 18 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr;

Sa/So, 09.30-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 14

€ 47,20 (erm: € 25,60) 8-14 Teiln.

## Kurskorrektur

### Gestalt-Workshop

Manchmal haben wir selbst den Wunsch, etwas zu verändern. Oft braucht es erst äußere Anlässe und kleine Katastrophen, um zu merken, dass wir zu lange festgehalten haben - an Jobs und Beziehungen, die uns nicht gut tun, an alten Vorstellungen, an ungeeigneten Verhaltensmustern etc...

Wir brauchen, wenn wir einen neuen Weg einschlagen, den Blick in eine neue Zielrichtung und etwas Mut, damit dies gelingt!

Sie können in diesem Workshop herauszufinden, was Sie sich wünschen und wo es hingehen kann und soll. Vielfältige Methoden ermöglichen Ihnen wichtige Erkenntnisse, regen Vorstellungskraft und Sinn für Wesentliches an. Widerstände können überwunden werden, wenn ein zwar noch unbekannter, aber auch spannender Kurs eingeschlagen wird und Sie beginnen, Ausgedientes über Bord zu werfen und Entscheidungen zu treffen.

Wenn der Kurs feststeht, wir uns nicht scheuen, auch gegen den Strom zu schwimmen, Gegenwind aushalten, das Ruder wieder in die Hand nehmen - sind wir in gutem Kontakt nicht nur mit uns selbst. Und haben die Kraft, die wir brauchen. Eine frische Brise hat noch keinem geschadet!

#### Sp1.226F Stefanie Elmendorff

20.-22.4.12, 18 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr;

Sa/So, 09.30-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 27

€ 47,20 (erm: € 25,60) 8-14 Teiln.

2011

2012

## Menschlich, mutig: ich!

### Gestaltworkshop

Durch die anscheinend notwendige Anpassung an Umstände, Notwendigkeiten und Bedürfnisse anderer und um das Risiko einer möglichen Ablehnung zu mindern, vergessen wir manchmal das Wichtigste: Uns selbst.

In diesem Persönlichkeitsworkshop können Sie gewahr werden, was Sie wirklich brauchen und wollen und wer Sie sind. Achtsam und in gutem Kontakt mit sich selbst finden Sie den Mut einzustehen für das, was wichtig und richtig ist. Sie verzeihen sich alte „Sünden“ und vertrauen Ihren Gefühlen. Sich selbst zu kennen ist keine Eitelkeit, sondern wichtige Voraussetzung, um im Leben Sinnvolles tun zu können, einen soliden Stand zu haben und gute Verbindungen einzugehen! Gehen Sie unter erfahrener Leitung in vertrauensvoller Atmosphäre auf Entdeckungsreise zu tieferen Gefilden. Es lohnt immer wieder, die belebende Erfahrung zu machen: Ich handele und bin einzigartig!

#### Sp1.227H Stefanie Elmendorff

11.-13.11.11, 18 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr;

Sa/So, 09.30-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26

€ 47,20 (erm: € 25,60) 8-14 Teiln.

## Selbstsicherheitstraining – Selbstsicherheit ist erlernbar!

### Workshop

Sie lesen eine reizvolle Stellenanzeige, bewerben sich aber nicht, weil Sie denken, dass Ihnen die nötigen Voraussetzungen fehlen? Sie sehen eine attraktive Person, trauen sich aber nicht, Kontakt aufzunehmen, weil Sie glauben, nicht zu gefallen? Sie bewundern die Kreativität anderer Menschen, sich selbst aber halten Sie für phantasielos?

Das soll sich ändern! In der geschützten Atmosphäre der Gruppe finden Sie mit den Methoden der Gestaltarbeit heraus, wie und wo die Selbstsicherheit und der Mut auf der Strecke geblieben sind. Sie begeben sich auf die Suche nach Authentizität. Sie werden sich Ihres Selbst bewusst und finden neugierig heraus, was längst in Ihnen steckt und (wieder-) entdeckt werden will. Sie lernen, sich zu zeigen, etwas auszuprobieren, sich zu mögen und anzunehmen und vor allem, auf Ihre Erfolge stolz zu sein, auch wenn sie noch so klein erscheinen. Mit Sicherheit!

#### Sp1.228F Stefanie Elmendorff

24.-26.2.12, 18 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr;

Sa/So, 09.30-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26

€ 47,20 (erm: € 25,60) 8-14 Teiln.

## NLP – Einführung in das Neuro-Linguistische Programmieren

als Technik für Kommunikation / Beratung / Coaching im beruflichen Alltag Neurolinguistisches Programmieren beinhaltet das Studium der subjektiven Wahrnehmung und Erfahrung. Die Methoden des NLP werden erfolgreich in Beratung und Coaching eingesetzt.

Wahrnehmen, Denken und Reagieren sind durch unser Nervensystem vermittelte Prozesse (Neuro). Dem, was wir erleben, geben wir über unsere Sprache Bedeutung (Linguistik) und unser Verhalten ist oft eine Folge von Einzelschritten, die bewusst oder unbewusst beschreibbar und beeinflussbar sind (Programmieren). Der Kurs richtet sich an alle, die eine Einführung in die Methoden und Techniken des NLP erleben möchten. Im Mittelpunkt stehen zahlreiche Übungen in Kleingruppen und Präsentationen im Plenum, die es ermöglichen, Neues direkt auszuprobieren, um es in den beruflichen Alltag mitzunehmen. Ziel des Seminars ist die Anwendung neuer Erfolgsstrategien im Umgang mit Kommunikation, die Erarbeitung eigener Ziele und die Erweiterung der Handlungskompetenz jedes Einzelnen.

#### Sp1.229H Sascha Neumann

10.-11.12.11, 16 UStd.

Sa/So, 09.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3,

Raum 23, Raum 26

€ 44,00 (erm: € 24,00) 9-15 Teiln.

#### Sp1.229F Sascha Neumann

2.-3.6.12, 16 UStd.

Sa/So, 09.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3,

Raum 23, Raum 26

€ 44,00 (erm: € 24,00) 9-15 Teiln.



2011

2012

2011

2012

### Das Wesentliche sagen und hören

Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M. B. Rosenberg

#### Einführung

Neben kurzen theoretischen Einführungen üben Sie anhand von Situationen aus dem Alltag konkrete Schritte auf dem Weg zu einer gelingenden Kommunikation.

Es geht um folgende Schwerpunkte:

- Wahrnehmung anstelle von Bewertung und Interpretation
- Mitteilen von Gefühlen anstelle von Vorwürfen
- Bedürfnisse erkennen und mit Hilfe von
- Bitten zum Ausdruck bringen ohne zu fordern

#### Sp1.230H Heike Laschinski

17.-18.9.11, 16 UStd.

Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26

€ 44,00 (erm: € 24,00) 8-12 Teiln.

#### Sp1.230F Heike Laschinski

3.-4.3.12, 16 UStd.

Sa/So, 09.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26

€ 44,00 (erm: € 24,00) 8-12 Teiln.

### Einführung in die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg

Intensivkurs

Wie kann ich einfühlsam zuhören und verstehen lernen? Wie kann ich Entfremdung überwinden und immer wieder neu Kontakt und Verbindung zu mir und anderen Menschen herstellen? Durch einfühlsames Zuhören kann eine Verbindung wachsen, die von Respekt, Neugier und Mitgefühl getragen ist. Dieses wollen wir gemeinsam erlernen und üben.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die sich und andere besser verstehen lernen wollen und dies mit der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg.

Gemeinsam erarbeiten wir in den vier Tagen die vier Grundelemente der gewaltfreien Kommunikation:

Einander einfühlsam zuhören – Beobachtung von Bewertung unterscheiden – Gefühle entdecken, erspüren, benennen und von Gedanken trennen – Bedürfnisse, die unsere Lebendigkeit ausmachen auf die Spur kommen und ihre Schönheit sehen – Konkrete Bitten finden und ausdrücken

Wie rede ich mit mir / mit Dir? Am Beispiel des Vier-Ohren-Modells erfahren Sie die Unterschiede.

Anhand Ihrer eigenen Situationen und Praxisbeispiele wird der Gruppenprozess für alle lebendig gestaltet. Partner- und Gruppenübungen sowie Rollenspiele unterstützen den gemeinsamen Lernprozess. Dieses Seminar kann zum Einstieg in die Grundausbildung angerechnet werden.

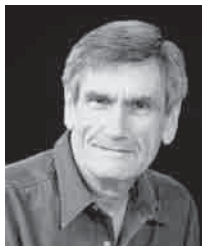
#### Sp1.231F Heike Laschinski

2.-4.4.12, 27 UStd.

Mo-Mi, 09.30-17.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 85,00 (erm: € 44,50) 8-10 Teiln.



### Einführung in die Mediation

Konfliktmanagement mit Herz & Humor

Konflikte erleben wir alle jeden Tag, beruflich wie privat. Sie kosten Zeit, Energie, Lebensfreude und manchmal auch die Gesundheit. Mithilfe einer externen „objektiven“ Person (Mediator) kann man jedoch eine andere Ebene betreten und den Konflikt analysieren, auflösen und Vereinbarungen treffen, die „den Frieden sichern“. Im beruflichen Umfeld, aber auch in Schulen, Kindergärten und Vereinen werden Mediationstechniken effektiv genutzt, um Konflikte zu entschärfen und einvernehmliche Regelungen zu finden.

Erfahren Sie in diesem Seminar die wichtigsten Grundlagen zum Thema Mediation und lernen Sie Techniken & Strategien zur Konfliktlösung, die Sie sofort umsetzen und anwenden können - beruflich wie privat.

#### Sp1.232H Jacqueline Semper-Jost

29.-30.10.11, 16 UStd.

Sa/So, 10.00-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26

€ 44,00 (erm: € 24,00) 8-14 Teiln.

#### Sp1.232F Jacqueline Semper-Jost

26.-27.4.12, 16 UStd.

Do/Fr, 09.00-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 44,00 (erm: € 24,00) 8-14 Teiln.

### Arbeits- und Gesprächskreis für Frauen

Frauen finden in dieser Gruppe die Möglichkeit, in der Begegnung und im Gespräch mit anderen Frauen über ihre Ängste, Hemmungen und die Isolation im Alltag zu reden. Die eigenen Bedürfnisse und Wünsche sollen nicht mehr hinten an stehen. Sie sollen bewusst gemacht und durchgesetzt werden. Wir arbeiten im Gespräch, mit Körperübungen, in Rollenspielen und setzen uns kreativ mit uns auseinander. Meditationen, Phantasie Reisen und Entspannungsübungen runden diesen Kurs ab.

Neue Frauen werden in der Gruppe herzlich aufgenommen. Zum noch besseren Kennenlernen wird meistens eine Wochenendfahrt organisiert!

#### Sp1.239H Angela Bommer

7.9.-23.11.11, 20 UStd.

10 x Mi, 19.45-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 2.E.05

erm: € 27,00 10-20 Teiln.

#### Sp1.239F Angela Bommer

8.2.-25.4.12, 20 UStd.

10 x Mi, 19.45-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 2.E.05

erm: € 27,00 10-20 Teiln.

### Graphologie in der praktischen Anwendung

Welche Aufschlüsse über die Persönlichkeit eines Menschen vermag die Schrift zu geben? Und wie lassen sich diese Erkenntnisse konstruktiv umsetzen? Anhand praktischer Beispiele, die überwiegend von den Hörern beigebracht werden können, soll es weniger um die „technische“ Wissensvermittlung und keinesfalls um die Suche nach einer Bewertungsskala bei der Schriftbeurteilung gehen, als vielmehr darum, ein subtiles Einfühlungsvermögen und differenziertes Verständnis für die Individualität des Schreibers zu wecken und zu schulen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### Sp1.240H Ingrid Salzwedel

6.9.-22.11.11, 20 UStd.

10 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.O.06

€ 45,00 (erm: € 24,50) 12-25 Teiln.

#### Sp1.240F Ingrid Salzwedel

7.2.-10.4.12, 20 UStd.

10 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.O.06

€ 45,00 (erm: € 24,50) 12-25 Teiln.

→ Bitte beachten Sie auch unser Schreibprojekt für Frauen, S. 29

WADZECK-STIFTUNG



Familienintegrativer Pflegekinderdienst für  
Pflegeeltern, Pflegekinder und deren Familien

FIP

Kindern eine Zukunft geben!  
– Werden Sie Pflegeeltern!

Pichelsdorfer Straße 124 · 13595 Berlin  
Tel. 030 351 34 996  
Fax 030 351 07 697

www.wadzeck-stiftung.de  
fip@wadzeck-stiftung.de