

Online-Seminare mit der vhs.cloud

301.24 **Grundlagen der Meditation - Einsichten in das Sein**

Beginn: jederzeit Horst Polomka

Online-Kurs

55.- €

Umfang:

8 *Lerneinheiten*

>Online<

In diesem Online-Kurs beschäftigen wir uns mit einer fundamentalen Meditationsübung und folgen dabei ein Stück weit dem Weg des Buddha in seiner persönlichen Entwicklung. In verschiedenen Stufen der Meditation betrachten wir die Bereiche unseres Seins und finden schließlich Stille in uns.

Verschiedene multimediale Lernmaterialien und Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen Teilnehmenden und der Kursleitung unterstützen Sie in Ihrem persönlichen Lernprozess.

301.25 **Grundlagen des Taiji-Qigong**

- der Weg ist das Ziel

Beginn: jederzeit Horst Polomka

Online-Kurs

40.- €

Umfang:

6 *Lerneinheiten*

>Online<

Im Mittelpunkt dieses Onlinekurses stehen grundlegende Qigong-Übungen. Sie sind leicht auszuführen und können problemlos den individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Ergänzend zu den Bewegungsfolgen beschäftigen wir uns mit Atem- und Meditationsübungen. Abgerundet wird das Kursgeschehen durch Informationen zur chinesischen Philosophie und Medizin.

Verschiedene multimediale Lernmaterialien und Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen Teilnehmenden und der Kursleitung unterstützen Sie in Ihrem persönlichen Lernprozess.



301.27 **Auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit**

Beginn: jederzeit Horst Polomka

Online-Kurs

55.- €

Umfang:

8 *Lerneinheiten*

>Online<

Unser Leben ist vielfältig und hält zahlreiche Überraschungen für uns bereit. Dann sind wir gefordert, uns auf neue Situationen einzustellen.

In diesem Online-Workshop beschäftigen wir uns damit, wie wir unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit steigern können. Dazu entwickeln wir unsere eigene Meditationspraxis und werfen zusätzlich einen Blick auf verschiedene philosophische Theorien. Bewegungsübungen aus verschiedenen asiatischen Gesundheitssystemen, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele trainieren, ergänzen das Kursgeschehen.

Verschiedene multimediale Lernmaterialien und Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen Teilnehmenden und der Kursleitung unterstützen Sie in Ihrem persönlichen Lernprozess.

301.29 **Das 5-Elemente-Taiji-Qigong**

– Online-Workshop

Beginn: jederzeit Horst Polomka

Online-Kurs

10.- €

Umfang:

4 Lerneinheiten

>Online<

In diesem Online-Kurs wird die 5-Elemente-Übung aus dem Taiji-Qigong vorgestellt, die auf der chinesischen Philosophie und Medizin basiert.

Die Bewegungsfolge ist leicht zu erlernen und vielfältig anzuwenden.

Steigern Sie auf sanfte Art und Weise Ihr Wohlbefinden!

302.10 **Wirbelsäulengymnastik - von Kopf bis Fuß**

Beginn: jederzeit Andrea Becker

Online-Kurs

40.- €

Umfang:

6 Lerneinheiten

>Online<

Auf angenehme und effektive Weise den Rücken stärken und einen Ausgleich schaffen! Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Wahrnehmungsübungen können helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Wir üben Koordination und Balance und beugen so Sturzgefahren im Alltag vor. Bei akuten und chronischen Beschwerden ist ein Arztbesuch unverzichtbar.

Dieser Online-Kurs besteht aus 6 Lerneinheiten in Form von Videos und steht Ihnen für den gesamten Sommer zur Verfügung. Ein Austausch mit der Kursleiterin ist über das Forum im Kurs möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da Sie Ihr Tempo selber bestimmen.

Schauen Sie gerne in das Demovideo auf der Website der VHS Langenhagen, in dem Details zum Training erklärt werden.

302.00 **Fitness – Kraft – Spaß**

Beginn: jederzeit Andrea Becker

Online-Kurs

45.- €

Umfang:

6 Lerneinheiten

>Online<

In diesem Online Kurs wird ein individuell dosierbares Sporttraining angeboten. Je nach Fitness Level können sich Geübte fordern und Anfänger einen Einstieg finden. Trainiert werden Kondition, Koordination, Balance, Muskeln und Freude an Bewegung. Sie lernen Übungen kennen, die Sie selber in ihrer Intensität steuern können. Am Ende jeder Einheit wird gedehnt. Wir trainieren mit Flaschen, Besen, Handtuch und was der Privathaushalt an Trainingsgeräten so vorrätig hält. Gute Laune und Musik sind bei jedem Kurs dabei!

Dieser Online-Kurs besteht aus 6 Lerneinheiten in Form von Videos und steht Ihnen für den gesamten Herbst zur Verfügung. Ein Austausch mit der Kursleiterin ist über das Forum im Kurs möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da Sie Ihr Tempo selber bestimmen.

Schauen Sie gerne in das Demovideo auf der Website der VHS Langenhagen, in dem Details zum Training erklärt werden.

842.21 **Spanisch**

- Fit für die Oberstufe!

7x mittwochs
28.10.-09.12.20
19.00-20.30 Uhr
56,-€
Karin Vosberg-Witham

Pretérito perfecto, imperfecto, indefinido, subjuntivo Gar nicht so einfach, oder?

>Online< Wenn Du in der 10. oder 11. Klasse bist und Dein Spanisch verbessern oder festigen möchtest, bist du hier genau richtig!

Wir wollen in diesem Online-Seminar die Grundlagen der spanischen Grammatik wiederholen, kurze Texte lesen und das freie Sprechen üben.

Für Schülerinnen und Schüler der Oberstufe.



Online-Seminare mit Microsoft - Teams



501.60 **Fotos aufpolieren mit Gimp**

Do, 10.09.20 Rolf-Thomas Tita
16.30-18.00 Uhr
13,60 €

Zu hell, zu dunkel, rote Augen, schiefer Horizont, stürzende Linien?

>online<

Es gibt viele Fehler, wenn man seine digitalen Fotos zu Hause betrachtet. Wir werden mit dem freien Gimp diese Fehler einfach nachträglich korrigieren.

Bitte laden Sie Gimp 2.10.18 vor dem Seminar herunter:

<https://www.gimp.org/downloads/>

501.61 **Alte Fotos retten mit Gimp**

Di, 15.09.20 Rolf-Thomas Tita
16.30-18.00 Uhr
13,60 €

Sie haben alte Fotos, die verblasen? Retten Sie diese in das Digitalzeitalter.

>online<

Wir werden gescannte Fotos bearbeiten und ihnen den „Zahn der Zeit ziehen“. Dazu nutzen wir das kostenlose Gimp.

Bitte laden Sie Gimp 2.10.18 vor dem Seminar herunter:

<https://www.gimp.org/downloads/>



501.62 **Out of Bound – mit Gimp**

Do, 08.10.20 *Rolf-Thomas Tita*

16.30-18.00 Uhr
13,60 €

Finden Sie das Herausragen von Objekten aus einem Bild auch interessant?

>online< Mit dem freien Gimpwie ist dies ganz einfach zu bewerkstelligen.

Bitte laden Sie Gimp 2.10.18 vor dem Seminar herunter:

<https://www.gimp.org/downloads/>

501.63 **Altes Bild mit Passepartout**

Di, 27.10.20 *Rolf-Thomas Tita*

16.30-18.00 Uhr
13,60 €

Sie wollen einem neuen Foto alten Charme geben?

>online< Wie wäre es mit einem künstlich gealterten Bild in einem Passepartout? Das geht ganz einfach mit dem kostenlosen Gimp.

Bitte laden Sie Gimp 2.10.18 vor dem Seminar herunter:

<https://www.gimp.org/downloads/>

501.64 **Penrose-Dreieck mit Inkscape**

Do, 29.10.20 *Rolf-Thomas Tita*

16.30-18.00 Uhr
13,60 €

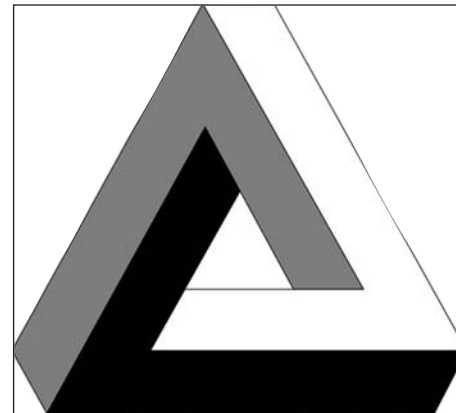
Ein Dreieck, bei dem die Balken in rechtem Winkel aufeinander stehen? Das gibt es nicht! Wirklich? M. C. Escher macht's möglich.

>online<

Wir werden mit Inkscape eine derart unmögliche Figur konstruieren.

Bitte laden Sie vor dem Seminar Inkscape 0.92.4 herunter:

<https://inkscape.org/de/release/inkscape-0.92.4/>



501.65 **Weihnachtskarten selber drucken**

Mi, 02.12.20 Rolf-Thomas Tita
 16.30-18.00 Uhr
 13,60 €

>online<

Weihnachtspost muss immer so plötzlich geschrieben werden. Und dann die richtigen schönen Karten finden.

Sie haben einen Tintenstrahldrucker und Fotopapier? Warum machen Sie Ihre Weihnachtskarten nicht selbst?

Mit dem kostenlosen Scribus und freien Bildern aus dem Netz ist das kein Problem. In diesem Kurs lernen wir, wie das funktioniert.

Bitte laden Sie vor dem Seminar Scribus 1.5.5 herunter:
<https://www.scribus.net/downloads/unstable-branch/>

501.66 **Calibre**

E-Book-Lektüre verwalten

Do, 10.12.20 Rolf-Thomas Tita
 16.30-18.00 Uhr
 13,60 €

>online<

Wer sich nicht an die Lieferanten der Reader für seine Lektüre binden will, sondern DRM-freie Bücher alternativ kauft, muss diese selbst installieren und verwalten. Dafür gibt es Calibre.

Wir werden Bücher verwalten, auf dem eigenen Reader installieren und sie auch in verschiedene Formate umwandeln.

Bitte laden Sie vor dem Seminar Calibre 4.17.0 herunter:
https://calibre-ebook.com/download_windows64

501.67 **Sicherheit in der digitalen Welt**

- nichts ist 100-prozentig

Vortrag Oliver Schlickeisen
Mi, 16.09.20
 18.00-20.15 Uhr
 20,40 €

>online<

Für die Sicherheit Ihrer digitalen Geräte gibt es für viele Nutzer oft nur zwei Optionen – entweder „gar nicht“ oder „zu viel“. Eine sinnvolle Umsetzung der Sicherheit auch im Bereich des Home-Office soll in diesem Vortrag betrachtet werden.

Wir geben einen kleinen Überblick zur Steigerung der Sicherheit von Geräten, des Microsoft-Betriebssystems und von Diensten.

- Absicherung von Windows 10 mit Bordmitteln
- Notwendigkeit der wichtigsten Browser- Plug-ins bzw. Add-ons
- Überblick über diverse Sicherheits-Mythen

Hinweis: Der Vortrag richtet sich an interessierte Nutzer und nicht an Personen, die im administrativen Bereich arbeiten. Die behandelten Themen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



**501.68 Smart-Home
(Internet der Dinge)**

– was ist das, brauch´ ich das?

Vortrag Oliver Schlickeisen

*Di, 29.09.20
18.00-20.15 Uhr
20,40 €*

>online<

Das Leben wird immer digitaler. Aber mit dem Begriff „Smart-Home“ oder „Internet der Dinge“ können nur wenige etwas anfangen.

Ist dies eine neue Revolution oder begeistern sich daran nur Wissenschaftler oder Fachmessen?

Zum Teil leben wir schon in diesem smarten Alltag. Ihr Kühlschrank schickt Ihnen eine SMS, wenn er feststellt, dass bestimmte Lebensmittel fehlen. Ihre Heizung schaltet sich ein, wenn Sie sich mit Ihrem Auto nähern.

Wir geben einen kurzen Überblick über die Thematik und wollen auch auf die damit verbundenen Gefahren (Daten-schutz) hinweisen. Wie immer im Leben macht es die richtige Dosierung, auch in der zunehmenden digitalen Welt.

Word und Excel - online

Entspannt und von zuhause aus die beiden wichtigsten Programme aus dem Microsoft Office kennenlernen: Word und Excel. Die Apps müssen dazu noch nicht einmal installiert sein. Office 365 macht es möglich, beide Apps online zu nutzen.

501.69 Word Grundlagen

2x dienstags, Wolfram Fabricius

*08. u. 15.09.20
und 2x mittwochs,
15. u. 16.09.20
18.30-20.00 Uhr*

54,40 €

>online<

Auszug aus den Kursinhalten:
- Texte korrigieren, markieren und optisch gestalten (formatieren)
- Seitenformatierung und Silbentrennung
- Bilder und Texte kombinieren

501.70 Excel Grundlagen

2x dienstags, Wolfram Fabricius

*08. u. 15.09.20
und 2x mittwochs,
15. u. 16.09.20
18.30-20.00 Uhr*

54,40 €

>online<

Auszug aus den Kursinhalten:
- Tabellen anlegen und gestalten
- einfache Berechnungen vornehmen
- Diagramme erstellen