

Semesterschwerpunkt

Mit allen Sinnen



Feb – Sep 2026
www.vhs-tuebingen.de



Semester- schwerpunkt

Mit allen Sinnen

*„Wir können überhaupt nicht denken,
ohne unsere fünf Sinne zu gebrauchen“,*

meinte einst Albert Einstein. Doch die Bedeutsamkeit der Sinne geht weit übers Denken hinaus: die Sinne ermöglichen uns, überhaupt in der Welt zu existieren und mit ihr in Kontakt zu sein. Da Sinne so grundlegend für uns sind, stehen sie – samt den Möglichkeiten, sie zu erweitern – im Frühjahr und Sommer 2026 im Zentrum unseres Semesterschwerpunktes. In Präsenz- und Online-Vorträge über Kunstbetrachtung, Kunst im Museum mit allen Sinnen erleben, islamische Mystik, „Bauchentscheidungen“, Mal-, Lektüre- und Achtsamkeitskursen, Führungen durch Ausstellungen und die Stadt und in zahlreichen Kochkursen können Sie im Semesterschwerpunkt Ihre Sinne aktivieren, aber auch erfahren, wie es um die Sinne von Hunden bestellt ist!

Mit allen Sinnen Kunst erleben

261-20309V

Leonardo da Vinci und die italienische Renaissance

Vortrag

CHC Geiselhart

Leonardo da Vinci (1450-1519) wird neben Raffaello Santi und Michelangelo Buonarroti zum Dreigestirn der italienischen Renaissance gezählt. Seine vollendeten Werke sind ebenso selten wie bahnbrechend und haben nicht zuletzt auch Sigmund Freud beschäftigt, wie wir am Bild „Anna Selbdritt“ aufzeigen können. Zugleich wird der Maler und Zeichner da Vinci als philosophischer Kopf bezeichnet, der ebenso als Architekt, Erfinder von Flugapparaten und Kriegswaffen wie als Anatom tätig war. Über Florenz, Mailand, Perugia bis Rom, immer in Auftragsabhängigkeit zu den mächtigen Fürstengeschlechtern der italienischen Stadtstaaten, findet er als Universalgelehrter 1517 auf Einladung des französischen Königs Franz I. letztlich Anerkennung und Ruhe in Amboise, wo sein Leben zwei Jahre später endet.



Di, 03.03., 19:00-20:45 Uhr, ohne Gebühr, vhs, Saal

261-20304

Ab in die Wanne!

Führung anlässlich des Außer-Haus-Projekts
„Bernd Ribbeck“ der Kunsthalle Tübingen

Zita Hartel

Seine eindrücklichen räumlichen Interventionen machten Bernd Ribbeck bekannt. Für das dritte Außer-Haus-Projekt der Kunsthalle Tübingen verändert er nun unseren Blick auf eines der zwei 1960er-Jahre-Hochhäuser gegenüber der Kunsthalle – ein wunderbarer Anlass, die Gegend um die Kunsthalle, genannt die Wanne, besser kennenzulernen. Zita Hartel, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Kunsthalle, stellt Ihnen im gemeinsamen Stadtspaziergang zentrale Straßen, Plätze und Gebäude vor. In Kooperation mit der Kunsthalle Tübingen

Fr, 06.03., 15:30-16:30 Uhr, 16,00 €

Treffpunkt: Foyer der Kunsthalle Tübingen

KUNSTHALLE TÜBINGEN

261-10018V

Kunst im Ohr

Ein Livestream für alle Sinne



Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme
Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!
Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund/-innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren. Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren. In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 – 1883): der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868. Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit.

Eine Online-Veranstaltung in der Reihe „wissen live. vhs. öffnet horizonte“ in Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München, der Hamburger Kunsthalle und dem Sozialforum Tübingen, Forum & Fachstelle Inklusion

Mi, 11.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, online



261-20402V

Theaterspaziergang im Botanischen Garten

Gemeinsam mit Theaterpädagog/-innen und Tänzer/-innen entwickeln Studierende und andere Interessierte am Studio Literatur und Theater der Universität Tübingen (SLT) einen interaktiven Theaterspaziergang im Botanischen Garten/Tropicarium. Themen der Stationen sind Boden, Wald, Klima und Ernährung der Zukunft aus lokaler und globaler Perspektive. In die Inszenierungen finden Texte aus der Welt- und Gegenwartsliteratur, der aktuellen Wissenschaft sowie aus Kreativ-Seminaren am SLT Eingang und werden mit der Umgebung im Botanischen Garten in einen mit allen Sinnen erfahrbaren Kontext gebracht.

Die Theaterwerkstatt ist eine Veranstaltung des Ernährungsrates Region Tübingen-Rottenburg e.V. und findet in Kooperation mit dem SLT, dem Botanischen Garten

und der vhs Tübingen statt. Mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union. Für den Inhalt ist ausschließlich der Ernährungsrat Region Tübingen-Rottenburg e.V. verantwortlich.

**So, 29.03., 14:00-15:30 Uhr,
ohne Gebühr, der genaue
Treffpunkt im Botanischen
Garten Tübingen wird
noch bekannt gegeben.**



Co-funded by
the European Union



© Reiner Bajo / Centropolis / NKT

261-20306

DREAMWORLDS – The Vision of Roland Emmerich

**Führung durch die Ausstellung
im Neuen Kunstmuseum Tübingen (NKT)**

Ab Februar 2026 zeigt das Neue Kunstmuseum einen exklusiven Einblick in das Leben und Wirken von Hollywood Regisseur Roland Emmerich. Die Ausstellung zeichnet die ereignisreiche Karriere des gebürtigen Schwaben nach, der mit Blockbustern wie „Stargate“, „Independence Day“, „The Day After Tomorrow“ und „2012“ Welten zerstört, aber auch Welten geschaffen hat. Roland Emmerich gehört heute zu den berühmtesten und erfolgreichsten Regisseuren der Gegenwart, seine Filme haben Milliarden eingespielt. Aus Anlass seines 70. Geburtstag präsentiert das NKT eine Retrospektive, die dem Menschen und Künstler gewidmet ist.

Im Anschluss an die Führung sind die Besucher/-innen herzlich eingeladen, sich bei einem Glas Sekt über die Ausstellung auszutauschen.

**Do, 23.04., 18:00-20:00 Uhr; 15,00 €
Treffpunkt: Eingang des Neuen
Kunstmuseums Tübingen,
Schaffhausenstraße 123**

neues
Kunstmuseum
Tübingen
Forum für Kunst und Kultur

261-20305

Alex Katz. Dancing With Reality

Direktorenführung und Apéro

Prof. Dr. Nicole Fritz

Bei diesem Vermittlungs-Special erfahren die Besucher/-innen von der Kunsthallendirektorin und Ausstellungskuratorin Prof. Dr. Nicole Fritz aus erster Hand Spannendes und Wissenswertes zur Ausstellung „Alex Katz. Dancing With Reality“. Alex Katz ist einer der einflussreichsten Künstler der US-amerikanischen Gegenwartskunst. Seine reduziert-plakativen Bilder von Frauen mit Hüten und Darstellungen von Partyszenen in kräftigen Farben machten ihn in den 1970er Jahren als Chronisten des American Way of Life weltberühmt und sind heute Ikonen der Kunstgeschichte. Die Ausstellung stellt das expressive Spätwerk des Künstlers erstmals umfassend in Deutschland aus. Im Anschluss an die Führung sind die Besucher/-innen herzlich eingeladen, sich bei einem Apéro über die Ausstellung auszutauschen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Kunsthalle Tübingen. In der Kursgebühr ist der Eintritt in die Kunsthalle enthalten.

Di, 09.06., 16:00-17:30 Uhr, 22,00 €

**Treffpunkt: Foyer der Kunsthalle,
Philosophenweg 76**

KUNSTHALLE TÜBINGEN

261-10042V

Musik, Wissenschaft & Technik



Eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Prof. Dr. Myles W. Jackson

Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt. Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums. Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten.

Die Veranstaltung in der Reihe „wissen live. vhs. öffnet horizontale“ findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Di, 21.07., 19:30-21:00 Uhr

**ohne Gebühr,
online**

WISSEN LIVE
öffnet horizontale

acatech
DEUTSCHE AKADEMIE DER
TECHNIKWISSENSCHAFTEN

Mehr Sinne, weniger Sinne, feinere Sinne

261-31139

Wenn die Sinne feiner sind – Hochsensibilität verstehen und leben

Workshop an einem Abend

Jessica Ascher

Hochsensible Menschen nehmen die Welt intensiver wahr – Geräusche, Stimmungen, Details. Diese Feinfühligkeit ist ein großes Geschenk, kann aber auch schnell überfordern. In diesem Workshop erfährst du, was Hochsensibilität wirklich bedeutet, wie sie sich zeigt und wie du besser mit Reizüberflutung und Erschöpfung umgehen kannst. Mit kleinen Übungen, Inspiration und Wissen lernst du, deine Sensibilität als Stärke zu leben – bewusst, achtsam und mit allen Sinnen.

Do, 26.02., 18:00-21:00 Uhr

24,00 €, vhs, Raum 309

261-88375

Aromatherapie für Hochsensible

Julia Hornstein

Hochsensibilität ist ein einzigartiges Persönlichkeitsmerkmal, das etwa 15-20 % der Bevölkerung betrifft. Viele Reize werden intensiver wahrgenommen. Aromatherapie kann dich sanft unterstützen, um Stress durch Reizüberflutung abzubauen und Entspannung zu fördern. Wir stellen gemeinsam einen Roll-On oder ein Massageöl her, das dich im Alltag begleiten und unterstützen kann. Du erhältst im Kurs ein Workbook mit allen Informationen.

Dienstag, 10.03., 18:30-19:30 Uhr

8,00 € + 15,00 € Materialgebühren

Lehrstr. 18, 72131 Ofterdingen

261-30002V

Erkrankungen der Hand

Ärztlicher Vortrag

Dr. Thomas Vogel

Unsere Hände sind die wichtigsten Werkzeuge, um alltägliche Aufgaben zu erledigen. Bei Beschwerden wie Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen merkt man jedoch, wie wichtig eine einwandfreie Funktion der Hände wirklich ist. Es



gibt eine Vielzahl von beschwerdeauslösenden Faktoren und Funktionsstörungen. Das Ziel jeder Therapie sollte eine funktionierende Hand sein, um den Alltag bewältigen und die Lebensqualität steigern zu können. Probleme an der Hand lassen sich oft konservativ behandeln, z. B. mit orthopädischen Hilfsmitteln, Ergotherapie oder Krankengymnastik – manchmal sind jedoch auch Operationen notwendig. Der Vortrag gibt einen Überblick über die häufigsten Erkrankungen und Verletzungen der Hand sowie deren Behandlungsmöglichkeiten. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Referent: Dr. med. Thomas Vogel, Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Tübingen. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) statt.

Alles Gute.

KVBW

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Di, 17.03., 18:00-19:30 Uhr
5,00 €, vhs, Saal

261-11105V

Zauberwesen Hund

Hunde und ihre Sinne

Gabriele Busse

Seit über 30.000 Jahren sind Hunde an der Seite des Menschen und verhalten ihm vermutlich sogar zu seinem (r)evolutionären Erfolg in der Entwicklung hin zur dominierenden Spezies. Doch was wissen wir eigentlich über unsere allertreuesten Freunde? Wie nehmen sie die Welt wahr? Wie nehmen sie uns wahr – und warum nehmen sie uns sogar besser wahr als je-



des andere Lebewesen auf diesem Planeten? Wie helfen sie uns damit im Alltag und sogar beim Überleben? Und warum sind ihre Supersinne auch eine Belastung – für sie selbst, aber auch für das Zusammenleben mit ihnen? Wie können wir unseren Begleitern das Leben in einer künstlich gewordenen Welt erleichtern? Diesen Fragen widmet sich Comedienne und Hundetrainerin Gabriele Busse in einem lustig-lehrreichen Hundevortrag. Anschauungsobjekt vorhanden.

Di, 24.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

261-10782V

Wie sich Traumata auf die Wahrnehmung auswirken

Ulrike Held

Nach einem traumatischen Erlebnis ist nichts mehr wie es vorher war, obwohl die Welt sich nicht verändert hat. Sie wird durch eine „Traumabrille“ gesehen, gehört, gerochen, gespürt. Wie wirkt sich ein schreckliches Erlebnis oder auch eine ganze Kette schrecklicher Erlebnisse auf unser Gehirn aus? Was bedeutet das für die Sinneswahrnehmung und das Verhalten. Das soll auch anhand von Beispielen im Vortrag erläutert werden.

Di, 09.06., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

261-30003V

Hörverlust im Alter

Ärztlicher Vortrag

Dr. Julia Seehawer

Hörverlust im Alter, auch Presbyakusis genannt, ist eine langsam fortschreitende, beidseitige Schwerhörigkeit, die typischerweise ab dem 50. Lebensjahr beginnt und mit dem Alter zunimmt. In diesem Vortrag werden die jeweiligen Ursachen sowie die aktuellen Diagnosemöglichkeiten vorgestellt. Hiernach wird auf die modernen Therapiemöglichkeiten eingegangen, insbesondere die Unterstützung durch Hörhilfen, die heute einem hohen technischen Standard entsprechen und zumeist ein „normales“ Hören und Verstehen weitestgehend wieder gewährleisten. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen. Dr. med. Julia Seehawer ist Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde in Tübingen. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) statt.

Di, 16.06., 19:00-20:30 Uhr
5,00 €, vhs, Saal

Alles Gute.

KVBW 

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

261-10038V

Bauchentscheidungen

Die Intelligenz des Unbewussten
und die Macht der Intuition

Prof. Gerd Girenzer

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert. Die Wissenschaft scheute lange die „Herzensgründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser. Aber: Gute Entscheidungen basieren



oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand. In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt. Eine Online-Veranstaltung in der Reihe „wissen live. vhs. öffnet horizonte“



Do, 18.06., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, online

WISSEN LIVE
öffnet horizonte

Mit allen Sinnen künstlerisch gestalten

261-20516

Aquarell, Tusche und andere Mischtechniken

für Anfänger/-innen
und Geübte

Jacqueline Weinert

Beginne das Wochenende entspannt mit Farbe und Musik! Musik hilft uns, das Tor zu unserer eigenen Kreativität schneller zu öffnen, wir arbeiten konzentrierter an unseren Bildern und verschwenden weniger Gedanken daran, unsere Bilder zu bewerten und zu vergleichen. Wir kombinieren Aquarellfarben mit z. B. Tusche, Kohle, Feder, Gouache oder einem anderen Malwerkzeug. Zart oder bunt leuchtend, klein und präzise oder groß und schwungvoll, jede und jeder entwickelt nach kurzer Anleitung den eigenen Stil weiter. Wir üben vor allem mit floralen Motiven oder Stillleben. Anfänger/-innen sind herzlich willkommen, zu Beginn der Stunde gibt es eine Einführung in verschiedene Techniken sowie Tipps & Tricks. Benötigtes Material siehe Kursinfo auf der Website.



Fr, 27.02., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

261-20827

Circle of Peace – Chorprojekt

Kraft der Stimme, Lieder des Friedens

Marcela Lizano Yglesias

Ein Kurs über die Kraft der Stimme, Lieder des Friedens und Klang in Gemeinschaft. Wir singen Lieder über den Frieden – in uns, zwischen Menschen und über Grenzen hinweg. Das Repertoire umfasst mehrstimmige Songs, Kanons und Lieder aus verschiedenen Kulturen, die vom Miteinander, vom Mut zur Menschlichkeit und von der Sehnsucht nach Frieden erzählen. Dabei geht es nicht nur um ruhige Klänge, sondern auch um kraftvolle, rhythmische Stücke, die uns bewegen – musikalisch und persönlich. Durch gezielte Atem- und Stimmübungen bereiten wir uns auf das gemeinsame Singen vor und stärken dabei unsere Präsenz, unseren Klang und unsere Verbindung zur Gruppe. „Circle of Peace“ steht für gemeinsames Klingen in einer offenen, wertschätzenden Atmosphäre – getragen von der Idee, dass Musik Brücken baut und Gesang verbindet. Für alle, die Lust haben, mit anderen zu singen, Kraft zu tanken und musikalisch ein Zeichen für Frieden zu setzen. Notenkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht notwendig.

freitags 19:00-20:30 Uhr, ab 27.02.

7 Termine, 84,00 €

vhs, Raum 014

261-20928

Modern Dance, Improvisation und Gestaltung

Iris Braun-Schärdel

Der Körper spricht: Kommunikation durch Haltungen, Bewegungen, Gesten. Diese Vorgänge bewusst zu machen, den Bewegungen nachzuspüren, ihren emotionalen Gehalt wahrzunehmen ist zentraler Bestandteil dieses Kurses. Wir erleben durch spielerisches Erproben von Körpersprache und das Erlernen kleiner Bewegungsverbindungen auf Basis des Modernen und des Zeitgenössischen Tanzes neue Arten, uns zu bewegen. Aus einzelnen Elementen kleiner Etüden entsteht im Verlauf des Kurses nach und nach eine Choreografie. Der Kurs hilft uns durch Wahrnehmen und Verstehen von Bewegungen, unsere tänzerischen Möglichkeiten zu erkunden und zu erweitern.

Bitte bequeme Kleidung, Baumwollsocken ohne Stopper und eine Decke mitbringen.

donnerstags 18:15-19:45 Uhr, ab 05.03.

14 Termine, 168,00 €

vhs, Saal

261-20548

Kreativität am Vormittag: Die eigene visuelle Ausdruckssprache finden

Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Freda Blob

Akzeptanz förderndes Zeichnen und Malen lässt einen künstlerischen Ausdruck zu, der von authentischem Empfinden getragen ist. Der unverwechselbar persönliche Malstil wird so befördert. Zum Einstieg werden achtsamkeitsbasierte Zeichenübungen vermittelt. Sie führen zum persönlichen Ausdrucksthema hin. In der Gestaltungsphase mit freier Wahl des Themas und der Maltechniken geschieht intentionaler Flow. Unter Anleitung lernen Sie, Ihren Malprozess und das eigene Werk auszuwerten hinsichtlich Farbe, Kontrast, Komposition und Bedeutungsgehalt. Bitte mitbringen: eigene Malsachen und bei Bedarf visuelle Vorlagen aus der Kunstwelt als Hilfestellung/Inspiration!

Di, 24.03., 10:00-13:00 Uhr

28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

261-20519

Atemübung, Mediation, Aquarell

Achim Wippenbeck

Die Gestaltung in Aquarell ist hier das Verarbeiten eines feinen Eindrucks aus der Meditation. Es dient der Verbildlichung und Klärung und ist eine Form der Nachbereitung. Im Kurs üben wir das Führen des Atems und meditieren. Das tatsächliche Erleben im Raum der Stille und die Klärung dieser Erlebnisse soll das Thema des Kurses sein. Bitte Yogakissen, Skizzen- und Aquarellmalsachen mitbringen.

montags 09:45-11:45 Uhr, ab 13.04.

5 Termine, 80,00 €

vhs, Atelier, Raum 306

261-20400

Impro-Crashkurs

Dein spontaner Einstieg in die Welt des Improvisationstheaters!

Tobias Rockenfeld

Lerne die ersten Grundlagen des Improvisationstheaters kennen – ganz ohne Vorkenntnisse! Unter der Leitung von Tobias Rockenfeld, einem langjährigen erfahrenen Spieler von Theatersport-Tübingen, entdeckst du spielerisch, wie du mit Spontaneität, Kreativität und Teamwork aus dem Moment heraus agierst und Geschichten entstehen. Erlebe, wie befreiend „positives Scheitern“ sein

kann, sammle jede Menge AHA-Momente und genieße ein humorvolles Training voller überraschender Wendungen. Der Workshop ist eine Kooperation mit dem Institut für Improvisationstheater.

Do, 23.04., 19:00-21:00 Uhr
16,00 €, vhs, Raum 310



261-20661

Keramik-Tonwerkstatt Spezial: Kopf Modellieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene – Kleingruppe

Christiane von Seebach

Der Workshop richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Es werden die Grundlagen für Form und Proportion des menschlichen Kopfs mit Modell erarbeitet. In Abweichung von unseren AGB ist bei diesem Kurs nach Mo, 20.04.2026 kein Rücktritt mehr möglich. Alternativ können Sie eine Ersatzperson stellen.

Mittagspause 30 Min. nach Absprache

samstags 11:00-17:00 Uhr, ab 25.04.,
2 Termine, 103,00 € + 28,00 € Materialgebühren +
40,00 € Modellgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

Mit allen Sinnen – Farbe! Farbe! Farbe!

Martina Nehr-Kley

Viele Künstler haben es bereits formuliert, dass Farbe niemanden gleichgültig lässt. Farbe ist ein Teil unseres Lebens und unseres Alltags. Und es ist das zentrale Material in der Malerei. Wir legen den Fokus auf die Wirkung von Farbe und deren Verwendung im Bild. Im Zentrum stehen die Grundfarben und deren Komplementäre. Dazu werden kleine Studien gemacht. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse werden in ein kleines Bild integriert. Material (Papier, Pinsel, Farbe) wird von der Kursleitung gegen eine Materialgebühr von 10,00 € gestellt (diese bitte bar im Kurs bezahlen) und kann gerne durch eigenes Material erweitert werden.

261-20523

So, 26.04., 14:00-18:00 Uhr
37,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

261-20524

Mi, 08.07., 15.07., 22.07., 18:00-20:15 Uhr
62,00 €, vhs, Atelier, Raum 306



261-20666

Aufbaukeramik 101: Becher, Schalen und mehr

Siegfried Pöschik

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs beinhaltet eine Einführung in die grundlegenden Techniken der Aufbaukeramik und Materialbeschaffenheit und eine Beschäftigung mit Formgebung und farblicher Gestaltung. Wir widmen uns der Erstellung von Vasen, wobei Naturformen und Pflanzenteile wie Zapfen, Eicheln, Rinde oder Blüten als Vorbilder uns die Eigenarten des Werkstoffes näherbringen werden. Eigene Ideen für freie Projekte sind herzlich willkommen und werden unterstützt. Am sechsten Termin werden die gebrannten Objekte noch glasiert, dann gebrannt und am siebten Termin besprochen und abgeholt.

dienstags 18:30-21:00 Uhr, ab 05.05.

7 Termine, 132,00 € + 42,00 € Materialgebühren

vhs, Werkstatt, Raum U 015

261-20669

Kreative Seifenwerkstatt

Anneliese Braitmaier

Wir verwandeln Pflanzenölkernseife mit getrockneten Kräutern, Blüten oder Gewürzen in ganz besondere Seifenstücke. Lassen Sie sich überraschen! Bitte mitbringen 2-3 Schüsseln mit ca. 15-20 cm Durchmesser, 1 Küchenreibe, Löffel, Ausstechformen (Herz, Blume usw.). Materialkosten von 10,00 € bitte im Kurs bar bezahlen.

Di, 05.05., 19:00-22:00 Uhr, 28,00 €, vhs, Raum 017



Alle Veranstaltungen

finden Sie laufend auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de

261-20408

Mit allen Sinnen – Raum & Atmosphäre

Interior Design

Anika Rother

Entdecke, wie Räume auf dich wirken und wie du dein Zuhause bewusster gestalten kannst! In diesem Kurs lernst du, die Atmosphäre eines Raumes mit all deinen Sinnen wahrzunehmen, und zu verstehen, wie Farben, Formen, Materialien, Licht, Düfte und Klänge dein Wohlbefinden beeinflussen. Zu Beginn tauchst du durch praktische Wahrnehmungsübungen in die unmittelbare Raumwirkung ein: Du suchst dir intuitiv einen Platz, der sich für dich stimmig anfühlt, und reflektierst, was diesen ausmacht. Danach übersetzt du deine innere Wahrnehmung in eine Skizze oder Zeichnung – nicht das Sichtbare, sondern das Spürbare steht im Mittelpunkt. Im theoretischen Teil erfährst du, wie unterschiedliche Gestaltungselemente Atmosphäre erzeugen und wie du diese Erkenntnisse gezielt in deinem Alltag nutzen kannst. Zum Abschluss entwickelst du Ideen für dein eigenes Zuhause und gestaltest deinen persönlichen „Sinnes-Raum“ – einen Ort, der Körper, Geist und Seele nährt. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Wahrnehmung schulen, Räume bewusster erleben und ihr Wohn- oder Arbeitsumfeld wohltuender gestalten möchten. Kleingruppe 6-9 Personen. Benötigtes Material im Kurs auf der Website.

Sa, 16.05., 10:00-14:00 Uhr

37,00 €, vhs, Raum 117

261-20409

Mit allen Sinnen – Farbwirkung

Anika Rother

Wir entdecken Farbe neu – nicht nur mit den Augen, sondern mit allen Sinnen. Wir erleben, wie Farbe klingt, duftet, sich anfühlt und wirkt. Dadurch entsteht ein tieferes Verständnis für die persönliche Farbempfindung und den Einfluss von Farben auf Stimmung, Ausdruck und Präsenz. Verschiedene praktische Übungen sensibilisieren für den eigenen Farbraum und den Einfluss von Farben auf Stimmung und Präsenz. Ein theoretischer Impuls zur Farbpsychologie vertieft das Verständnis der emotionalen und energetischen Wirkung von Farbe. Abschließend gestalten wir unser persönliches Farbblatt oder Moodboard und entdecken dabei unsere aktuelle Resonanzfarbe – jene Farbe, die uns im Moment besonders stärkt oder anspricht. Benötigtes Material im Kurs auf der Website.

Sa, 27.06., 10:00-14:00 Uhr

37,00 €, vhs, Raum 117

Mit allen Sinnen Literatur erleben

261-86415

Let's talk (B2)

Karla Theil

To see – to hear – to smell – to taste and to feel! Do we use all these five senses when talking in a foreign language? „Let's try, let's see, let's talk!“

montags 08:15-09:45 Uhr, ab 23.02., 14 Termine, 140,00 €, Containerraum 2, Mössingen, Goethestr. 15

261-86418

English Conversation C1

Karla Theil

We don't have five senses only, but seven – some people say. Let's talk about it!

montags 10:00-11:30 Uhr, ab 23.02., 14 Termine, 140,00 €, Containerraum 2, Mössingen, Goethestr. 15

261-20136

Literatur im Gespräch

Jutta Silbereisen

„Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar.“ Diese Feststellung von Paul Klee lässt sich auf die Literatur übertragen. Auch in der Literatur geht es nicht nur um die äußere Erscheinung der Dinge, sondern um das Verständnis dessen, was über diese äußere Erscheinung hinausgeht. Wir lesen einen Text und seinen Sinn erfassen wir beim Nachdenken und Diskutieren darüber, was über die erzählte Geschichte hinausweist. Wenn die individuelle Erinnerung mit den Texten eine Sinneinheit bildet, können wir beim Lesen sogar Gerüche, Töne oder Farben wahrnehmen. In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur kennen. Informationen zu Autorinnen und Autoren sowie zu den jeweiligen Lektüren bilden zusammen mit den eigenen Leseindrücken die Grundlage unserer gemeinsamen Diskussionsrunden. Die Lektüre für den ersten Termin wird von der Kursleiterin mitgebracht. Am 18. März 2026 besprechen wir „Maman“ von Sylvie Schenk.

**Mi, 25.02., 18.03., 15.04., 29.04.,
jeweils 18:30-20:00 Uhr, 48,00 €, vhs, Raum 117**





261-20216

Die Stimme der Pflanzen

Kreative Schreibwerkstatt im Botanischen Garten

Laura Bon

Was würden uns die Pflanzen wohl zuflüstern, wenn wir ihren Stimmen aufmerksamer lauschen würden? Welche Geschichten wandern durch Regenwald, Blüten und Blätterdach? Bei diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, bei einer Exkursion in den Botanischen Garten Neues über die Kommunikation, die Intelligenz und die Sinne von Pflanzen zu erfahren, Mythen und Gedichte über Pflanzen kennenzulernen und zu besprechen und dann selbst Gedichte/Texte über Pflanzen zu schreiben. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Papier, Stifte, Getränke, kleiner Imbiss für die Mittagspause

Sa, 13.06., 10:00-16:15 Uhr, 50,00 €

**Treffpunkt: Botanischer Garten der Universität
Tübingen, vor den Gewächshäusern,
Auf der Morgenstelle.**

261-20107

Zwischen Stolz und Sinnlichkeit

Leben und Werk von Jane Austen
anlässlich ihres 250. Geburtstags

Nina Piorr

Für die damalige Zeit erhielt Jane Austen (1775-1817) eine sehr gute Bildung als Mädchen. Sie begann früh zu schreiben, veröffentlichte jedoch zeitlebens anonym unter der Verfasserangabe „by a lady“. Dank ihrer Beobachtungsgabe, ihres Realismus und ihres Humors ist sie bis heute eine der meistgelesenen Autorinnen der englischen Literatur. Ihr literarischer Grundsatz: nur über das schreiben, was sie aus eigener Erfahrung kennt, was sie mit ihren eigenen Sinnen erfassen kann. Dieser Vortrag widmet sich Leben, Werk und geschichtlichem Kontext der mit 41 Jahren viel zu früh verstorbenen Schriftstellerin.



So, 14.06., 11:00-12:30 Uhr, 12,00 €

Nonnenmacher-Haus, Gartenstraße 28



261-20109V

Über Lesen, Schreiben und Nichtstun

Nina Lenz

Der Schwerpunkt des Schreibens und Lesens von Texten an Schulen und Universitäten liegt mehr darin, ein genormtes Ergebnis abzuliefern. Eigene Lektürezugänge oder das Finden einer eigenen Sprache kommen dabei häufig zu kurz. Im Sinne des Nichtstuns nach Jenny Odell als einer Form des „Etwas anderes“ stellt dieser Vortrag Möglichkeiten und Methoden literarischer Praktiken vor, die nicht nützlich sein wollen, sondern den Blick auf Alternativen weiten können und Lesen und Schreiben als explorativen Prozess denken.

Eine Veranstaltung des Literatursommers 2026 der Baden-Württemberg Stiftung, www.literatursommer.de.



Di, 23.06., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

261-20110V

Gegen den Strom. Europas fantastische Heroes

Prof. Dr. Jürgen Wertheimer

In Zeiten der von manchen ersehnten Kriegstüchtigkeit sprießen sie wieder aus dem Boden: die Helden. Und in den Comics überfluten uns ganze Geschwader magischer Phantasyhelden. Die wahren Helden Europas aber verlieren wir bei all den kraftstrotzenden Supermännern und -frauen fast aus den Augen. Dabei sind unsere Dramen und Romane voll von Ihnen – wir müssen sie nur wieder zum Leben erwecken. Das 2025 im Konkursbuch Verlag erschienene Buch „Gegen den Strom. Europas fantastische Heroes“ ist ein Versuch dazu: unsere Suche geht von Antigone und Medea bis hin zu Mutter Courage und Anna Karenina. Aber auch männliche Helden kommen nicht zu kurz!

Di, 14.07., 19:00-20:30 Uhr, ohne Gebühr, vhs, Saal

Mit allen Sinnen die Welt erleben

261-10944

Antiker Alltag mit allen Sinnen

Führung im MUT – Museum der Universität Tübingen

Christina Häfele

Wie sah das Leben einer Athenerin oder eines Römers vor über 2000 Jahren aus? Mit Hilfe von Originalen aus den archäologischen Sammlungen und anderem Anschauungsmaterial setzen wir uns aktiv mit dem Alltag

der Menschen in der Antike auseinander. Gemeinsam werden wir erkunden, was die Menschen damals rochen, hörten, schmeckten und in den Händen hielten. Die Führung erlaubt einen lebendigen Einblick in Bereiche des privaten und öffentlichen Alltagslebens in der Antike und zeigt auf, wie frühere Errungenschaften unser Leben noch heute prägen. Der Eintritt von 3,00 € ist nicht in der Kursgebühr enthalten und vor Ort zu bezahlen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem MUT – Museum der Universität Tübingen.

Sa, 18.04., 15:00-16:30 Uhr, 8,00 €

Treffpunkt: Eingang/Kasse Museum Alte Kulturen auf Schloss Hohentübingen, Burgsteige 11

EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



MUSEUM
DER UNIVERSITÄT
MUT



261-10930

Vom Labyrinth zur Himmelsleiter

**Bahnexkursion und Aussichtswanderung
um Haigerloch**

Nicola Poppe

Albpanorama, viel Wald und eine sehr schön gelegene Klosteranlage: all das bietet die Aussichtswanderung auf der Hochfläche oberhalb des Eyachtales. Wir wandern auf Waldwegen und Naturpfaden, ersteigen eine Himmelsleiter, können ein Labyrinth begehen und dabei eintauchen in die Stille und Weite der Landschaft. Die Rundwanderung von Haigerloch nach Kloster Kirchberg mit Einkehrmöglichkeit und zurück hat etwa 15 km Länge mit Höhenunterschieden (ca. 200 m) und findet bei jedem Wetter statt. Anteilige Fahrtkosten am Naldo-Gruppenticket (ca. 10,00 €) sind selbst zu bezahlen – außer mit einem Deutschlandticket. Anfahrt und Rückfahrt bis Tübingen über Rottenburg. Bitte mitbringen: Wettergemäße Kleidung, feste Schuhe, Vesper, Getränk und Sitzunterlage. Eine Anmeldung zu diesem Kurs beinhaltet Ihr Einverständnis, dass die Kursleiterin von uns Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummern erhalten darf, um Sie bei unsicherer Wetterlage zu informieren. Bitte schauen Sie vor dem Kurs noch in Ihr E-Mail-Postfach.

So, 19.04., 10:20-19:30 Uhr, 25,00 €

Treffpunkt: 10:20 Uhr in der Eingangshalle Hbf Tübingen (Abfahrt 10:35 Uhr).

261-10945

Der Stuttgarter Hafen

Von hier in die ganze Welt – Führung

Ulrich Burkhardt

Der Stuttgarter Hafen ist eine Welt für sich. Schiffe, Eisenbahnen, Lastwagen, Containerbrücken zeigen ihre eigene „Choreographie“. Unterschiedlichste Waren werden in alle Welt verschickt, andere Produkte kommen hier an. Massen- und Stückgüter, Container und Sattelanhänger werden umgeschlagen und zwischengelagert. Die Entstehung des Hafens war durchaus begleitet von heftigen Widerständen. Doch heute ist der Hafen die Drehscheibe unserer heimischen Wirtschaft. Über 50 Unternehmen beschäftigen ca. 2.500 Mitarbeitende. Lernen Sie auf dieser Tour das Herzstück der regionalen Infrastruktur aus der Nähe kennen. Lassen Sie sich von den gewaltigen Anlagen faszinieren, schauen Sie dem geschäftigen Treiben zu und vielleicht verspüren Sie beim Kreischen der Möwen auch ein wenig Fernweh ... Strecke ca. 2 km. Zusatz: Es wird teilweise unebenes Firmengelände begangen. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Nicht für Kinder geeignet. Ende der Führung: Bruckwiesenweg

Do, 23.04., 14:00-16:00 Uhr, 16,00 €

Treffpunkt: Parkplatz vor dem Zollamt, Am Westkai 6



Das Gartenparadies von Prof. Dr. Roland Doschka und Gabi Doschka

Prof. Dr. Roland Doschka

In Dettingen bei Rottenburg liegt einer der schönsten Privatgärten Europas. Im Jahr 2006 wurde der über sechs Hektar große Garten als erster deutscher Garten mit dem Europäischen Gartenschöpfungspreis ausgezeichnet. Inspiriert durch bedeutende Künstler der Klassischen Moderne, wie Claude Monet, wurde das Gartenparadies in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Roland Doschka und seiner Frau Gabi geschaffen. Französische

und englische Gartenräume, unzählige Skulpturen, akkurat geschnittene Buchskugeln, Teiche, romantische Sitzplätze, üppige Blumenbeete und botanische Raritäten lassen das Herz eines jeden Gartenliebhabers höher schlagen.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Führung findet bei jedem Wetter statt.

261-10925

Tulpenblüte im Frühling

Do, 24.04., 17:00-18:30 Uhr, 20,00 €

**Treffpunkt: 16:40 Uhr Sportplatz Dettingen,
Härlesweg 59, 72108 Rottenburg**

261-10926

Im Frühsommer

Do, 02.06., 17:00-18:30 Uhr, 20,00 €

**Treffpunkt: 16:40 Uhr Sportplatz Dettingen,
Härlesweg 59, 72108 Rottenburg**

261-10910V

Eintauchen in das Fremde

Erzählerische Annäherungen an Südasien

Prof. Dr. Jürgen Wasim Frembgen

Als Grenzgänger zwischen Ethnologie und Literatur schildert der Autor seine gelebten Erfahrungen muslimischer Lebenswelten, sein Eintauchen und Abtauchen mit allen Sinnen in Megacitys wie Karachi und Delhi. Im Mittelpunkt seiner dichten narrativen Ethnographien stehen Begegnungen mit Menschen aus randseitigen Milieus und Rituale von hoher emotionaler Intensität an Heiligungsschreinen. Frembgen liest (und erzählt) aus seiner Trilogie „Sufi Hotel“, „Bambasa Street“ und dem jüngst erschienenen Band „Ein Ort der Zuflucht“, alle drei im Verlag Schiler & Mücke erschienen. Eine Diskussion wird die Lesung begleiten.

**Di, 05.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**





261-10928

Tübingen mit allen Sinnen

Stadtführung

Andrea Bachmann

Tübingen hat alle fünf Sinne beieinander – und manchmal verfügt die Stadt sogar über einen sechsten. Wie verhält es sich in Tübingen mit dem Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken? Ein bunt komponierter Stadtrundgang mit vielen neuen Sinneseindrücken führt Sie an bekannte und weniger bekannte Orte in der Stadt, und ein bisschen Geistersehen ist auch dabei.

Fr, 08.05., 15:00-16:30 Uhr, 15,00 €

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

261-40932

Summer conversation course – Engage your senses B1/B2

Esther Lilje

What can you hear? Is it a waterfall, a river rushing by or a dripping tap? What can you see? Is it a place, where you'd like to be? What can you smell? Is it a natural scent or a strong perfume? Our five senses are often under-used, either due to stress or routine in our everyday lives. Come and join a group of curious people and together let's discover what we can see, hear, touch, taste and smell both inside und outside the classroom. Enjoy the opportunity to develop and extend your vocabulary to describe your experiences with the help of your teacher, who is a native speaker from south Africa.

This 5 day course includes a guided imagery exercise which will leave you relaxed and refreshed towards the end. Course material will be provided by your teacher.

freitags 10:15-11:45 Uhr, ab 03.07.

5 Termine, 50,00 €, vhs, Raum 111

Hölderlins Weltwahrnehmungen

261-10829V

Naturwahrnehmung bei Friedrich Hölderlin

Dr. Claudia Luchetti

*„Eins sein mit allem,
das ist das Leben des Göttlichen,
das ist der Himmel des Menschen.“*

Hölderlin hatte nicht nur entscheidenden Einfluss auf die Entstehung des deutschen idealistischen Systemdenkens, sondern auch auf die Rezeption des antiken griechischen Denkens, mit besonderem Schwerpunkt auf den Vorsokratikern und dem Platonismus. Der doppelte Einfluss, der einerseits durch die philosophisch-kulturelle Konstellation seiner Zeit und andererseits durch seine außergewöhnliche Verbundenheit mit dem antiken Griechenland hervorgerufen wurde, veranlasste ihn als Dichter, sich als Verkünder der Idee der Schönheit und Interpret der Götter der klassischen Mythologie zu verstehen, was zu einer ebenso vielschichtigen wie tiefgründigen Sichtweise der Naturwahrnehmung führte.

Di, 12.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

261-10114V

Wir & Hölderlin

Dr. Kurt Oesterle

Vor dem Hintergrund der Französischen Revolution wollte Friedrich Hölderlin (1770-1843) mit den Mitteln des Dichtens und Denkens eine grundlegende Reform der bisherigen Lebensart in Angriff zu nehmen. Dabei ging es ihm um ein neues Zusammenleben zwischen den Menschen, unbelastet von nationaler und persönlicher Rivalität, Sexismus und Geschlechterkampf. Das Politische umfasst bei ihm neben dem Zwischenmenschlichen und dem Rechtsstaat auch eine gerechte Wirtschaftsordnung sowie ein nicht entfremdetes und ausbeuterisches Verhältnis zur Natur. Der Vortrag geht der Frage nach, was uns Hölderlin an diesen Themen entlang, die uns mehr denn je bewegen, mitzuteilen hat.



Di, 30.06., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Mit allen Sinnen die Natur erleben

Waldbaden

Eintauchen in den Moment:
Achtsamkeitsübungen im Wald

Birgit Merz, Waltraut Stöhr

Nicht immer muss beim Baden Wasser im Spiel sein: Beim Waldbaden tauchen wir mit all unseren Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein. Wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken den Wald. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen lenken wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf unsere Sinne. Waldbaden kann das Wohlbefinden stärken, den Stresspegel senken und das Immunsystem unterstützen – eine wohltuende Erfahrung für Körper und Geist. Die geführte Tour im Rammert bei Weilheim führt uns abseits befestigter Wege. Eine Anmeldung zu diesem Kurs beinhaltet Ihr Einverständnis, dass die Kursleiterinnen von uns Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummern erhalten dürfen, um Sie bei unsicherer Wetterlage zu informieren. Bitte schauen Sie vor dem Kurs noch in Ihr E-Mail-Postfach. Bei starkem Regen, Sturm oder Gewitter findet der Kurs nicht statt. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk sowie wetterangepasste, eher warme Kleidung im Zwiebelprinzip. Bringen Sie außerdem eine Sitzunterlage und eine gefüllte Wasserflasche mit.

261-34015

So, 12.04., 14:00-17:00 Uhr

24,00 € + 2,00 € Forstgebühr

**Treffpunkt Schützenhaus in Weilheim,
Talstraße 2, 72072 Tübingen**

261-34016

So, 26.04., 14:00-17:00 Uhr

24,00 € + 2,00 € Forstgebühr

**Treffpunkt Schützenhaus in Weilheim,
Talstraße 2, 72072 Tübingen**



261-11102

Baumschnittkurs mit Boris Palmer

Erlernen Sie einen fachgerechten Baumschnitt in Theorie und Praxis vom ausgewiesenen Fachmann Boris Palmer. Der Tübinger Oberbürgermeister zeigt an verschiedenen Apfelbäumen, wie Sie nach der von seinem Vater entwickelten Öschberg-Palmer-Methode schneiden können, und erläutert die Vorteile dieses Schnitts. Anmeldung ist zwingend erforderlich.



Fr, 27.02., 13:30-15:30 Uhr, 15,00 €

**Treffpunkt: Pfarrgarten der Ev. Kirchengemeinde
Derendingen, Sieben-Höfe-Straße 125**

261-34012

Wildpflanzenführung im Sommer

Anneliese Braitmaier

Lernen Sie die Wildpflanzen der Jahreszeit kennen und erfahren Sie Spannendes über ihre Verwendung in der Küche, als Heilpflanze, für Tees und vieles mehr. Zusätzlich kann ein Pflanzen- und Rezeptsript für 3,00 € im Kurs erworben werden.

So, 14.06., 18:00-20:30 Uhr, 20,00 €

Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand, Fitnessstation

261-87390

Wildpflanzenkurs Teil 1 mit der Kraft der Natur

Sabine Haug

Wenn die Natur im Mai in voller Blüte steht, ist es die ideale Zeit, um die heilende und nährende Kraft der Frühlingskräuter zu entdecken. In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Kräuterkunde kennen und hast die Möglichkeit zum Abschlusszertifikat nach dem Sommerkurs am 14. Juni 2026. Beide Kurse sind selbstverständlich unabhängig buchbar ohne Zertifikat. Kurs findet bei jedem Wetter statt! Voraussetzung: gut zu Fuß mit festem Schuhwerk und wettergerechter Kleidung, kleiner Rucksack mit Getränk und kleines Vesper. Bitte mitbringen: verschiedene Sammelboxen, Schreibmaterial, Schüssel mittlere Größe, Brett, Messer, Gabel.

So, 03.05., 11:00-14:00 Uhr, 24,00 €

**Treffpunkt: Freizeitanlage/Wanderparkplatz
Schwanholz in Nehren**



261-87391

Wildpflanzenkurs Teil 2

Sommerduft & Pflanzenkraft

Sabine Haug

Jetzt ist die Hoch-Zeit der Wildkräuter: Wenn die Sonne am höchsten steht, entfalten viele Pflanzen ihre stärkste Heilkraft. Wir widmen uns Sommerkräutern wie Linde, Mädesüß, Johanniskraut und Odermennig, die uns mit Duft, Farbe und Wirkstoffen für die Naturapotheke und Vorratsküche bereichern. Gleichzeitig stellen wir Kräuterbündel her für das Sonnwendfeuer. Wenn du am Wildpflanzenkurs Teil 1 im Frühjahr dabei warst, erhältst du nach Abschluss des Kurses ein persönliches Abschlusszertifikat für Teil 1 und Teil 2, das dir die Grundlagen der Kräuterkunde bescheinigt. Mitbringen: verschiedene Sammelboxen, Schreibmaterial, zwei Schraubdeckelgläser ca. 0,5 l, Gabel, 1 Glas Flüssighonig, 1 Flasche Apfelessig.

So, 14.06., 11:00-14:00 Uhr, 24,00 €

**Treffpunkt: Freizeitanlage/Wanderparkplatz
Schwanholz in Nehren**

Schmecken und schmecken lassen

261-88389

Wir backen ein leckeres Baguette und Kleingebäck

Meike Kohlhepp

In diesem Kurs lernen Sie, mit Dinkelmehl Baguette und Kleingebäck für zu Hause zu backen. Dinkel ist eine aromatische nährstoffreiche und vielseitige Alternative zu Weizen. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an! Bitte mitbringen: Küchenschürze, Frischhaltefolie, 2 Küchenhandtücher, Backpinsel, Backpapier, 2 Schüsseln und Tupperware zum Mitnehmen.

Sa, 28.02., 15:00-18:30 Uhr

28,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten

Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

261-30120

Vegetarische und vegane Brotaufstriche

Köstlich und leicht selbstgemacht

Anneliese Braitmaier

Selbst gemachte vegetarische und vegane Brotaufstriche liegen im Trend. In diesem Kurs bereiten wir verschiedene Variationen mit Gemüse, Früchten, Kräutern, Nüssen, Käse, Quark, Butter, Frischkäse und weiteren Zutaten zu – ganz nach individuellem Geschmack. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Löffel, 3 Schüsseln (ca. 20 cm Durchmesser), Gummischaber und Gefäße für Kostproben.

Fr, 13.03., 19:00-22:00 Uhr

24,00 € + 12,00 € Materialgebühren, vhs, Raum 211



261-88387

Dinkel-Zimtschnecken und Rohlíky-Fingerhörnchen

Tschechische Brezel

Meike Kohlhepp

Wir lernen ein wunderbares Pendant zur schwäbischen Brezel kennen: Rohlíky – die Fingerhörnchen – und erweitern so unsere Kenntnisse, indem wir ein Water Roux und einen Vorteig miteinbeziehen. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an! Bitte mitbringen: Küchenschürze, Rollholz, Frischhaltefolie, 2 Küchenhandtücher, Backpinsel, Backpapier, 2 Schüsseln, Pizzaformen (wer möchte) und Tupperware zum Mitnehmen

Sa, 14.03., 15:00-18:30 Uhr

28,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten

Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

261-85102

Kochabend für Männer

Daniela Weh

An diesem Kochabend für Männer, an den sich auch Kochunerfahrene herantrauen können, machen wir eine Marktgemüse-Quiche, Pasta mit Pfifferlingen und Gemüse, Kalbsgulasch mit handgeschabten Spätzle und einem Gemüse-Kartoffelsalat. Zum Dessert bereiten wir eine leichte Panna cotta mit Früchten zu. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an! Bitte mitbringen: ein gutes Küchenmesser, Schürze, Spüllappen, Topflappen, ein Geschirrtuch, ein Behältnis für übriggebliebene Kostproben und ein Getränk.

Mi, 18.03., 18:00-21:30 Uhr

28,00 € + 25,00 € Lebensmittelkosten

Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Küche

261-88382

Maultaschen

Ilse Braitmaier

Wir bereiten Maultaschen mit verschiedenen Füllungen, z.B. klassisch, mit Käse oder Gemüse usw. zu und servieren sie in der Brühe, gebraten und und... wir entdecken kreative Varianten. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig die Maultasche sein kann. Der Kurs bietet praktische Tipps, jede Menge Genuss und die Gelegenheit, die Maultasche neu zu entdecken. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben.

Fr, 20.03., 19:00-22:00 Uhr

24,00 € + 12,00 € Lebensmittelkosten

Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

261-84301

Türkische Küche – 3-Gänge-Menü

Filiz Akyol

Wir beginnen mit einer würzigen Linsensuppe, bevor im Hauptgang Izmir Köfte auf den Tisch kommt – saftige Hackfleischbällchen aus der Region Izmir, begleitet von aromatischem Bulgur mit Knoblauch und Tomaten, einer bunten Gemüsepfanne und einem frischen Salat aus Linsen, Gewürzgurken, Oliven und gemischtem Gemüse. Dazu lernen Sie, wie man Ayran, das erfrischende Joghurtgetränk, ganz einfach selbst herstellt. Den süßen

Höhepunkt bildet „Kalbura Basma“, ein traditionelles Gebäck mit Walnüssen, serviert mit türkischem Tee. Zum Abschluss entdecken Sie die Kunst der Zubereitung von türkischem Mokka,



der Ihnen einen Hauch Orient nach Hause bringt. Auf Wunsch können auch Raki, Efes (Bier) und Wein dazu getrunken werden (Kosten hierfür werden im Kurs beglichen). Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Spülschwamm, Geschirrtuch, ein Behältnis für restliche Köstlichkeiten.

Sa, 21.03., 17:00-21:00 Uhr

32,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten

Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Küche

261-84304

Superfood Hülsenfrüchte

die nachhaltige Alternative

Eni Mousavi

Dieser Kochkurs ist ein echtes Highlight für alle, die Theorie in die Praxis umsetzen möchten. Gemeinsam kochen wir aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln ein köstliches 3-Gänge-Menü, das ganz im Zeichen der Hülsenfrüchte steht. Entdecken Sie die Kraft regionaler Superfoods und lernen Sie, wie Sie diese geschmackvoll in Ihren Alltag integrieren und gleichzeitig durch saisonale Zutaten der Region Ihren CO₂-Fußabdruck verringern können. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam die zubereiteten Speisen in geselliger Runde. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an! Dieser Kurs kann ergänzend zum „Superfood Hülsenfrüchte: die nachhaltige Alternative – Vortrag“ (261-84104) gebucht werden. Die beiden Kurse sind unabhängig voneinander, ergänzen sich jedoch ideal. Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Spülschwamm, Geschirrtuch sowie ein Behältnis für Reste.

Fr, 27.03., 15:00-20:00 Uhr

40,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten

Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Küche

261-85103

Tapas und Paella

Kochkurs

Ricardo Herreros

Hol Dir den Urlaub nach Hause! Während die Paella valenciana im Ofen schmort, bereiten wir einige typische spanische Tapas vor: Pimientos de Padron, Champignons in Chili-Honig-Sud, Garnelen in Weißwein, Runzel-Kartöffelchen mit Mojo Rojo und Mojo Verde, Kartoffeltortilla, Fleischbällchen in Tomatensauce, gefüllte Thunfischtaschen, Hähnchenspieße in Sherrysauce und zum süßen Abschluss Birnen in Rotwein.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer sowie ein Behältnis für eventuelle Reste.

Fr, 27.03., 18:00-22:00 Uhr

32,00 € + 16,00 € Lebensmittelkosten

Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Küche

261-84305

Kaffeeverkostung in der Kirchentellinsfurter Kaffeerösterei

Jannik Reiff

Wir nehmen Sie an diesem Abend mit in die spannende Welt des Kaffees und zeigen, wie vielfältig und unterschiedlich Kaffee schmecken kann! Angefangen mit Wissen rund um den Kaffeeanbau, den Ernteprozess & die Röstung möchten wir tiefer in die Zubereitung einsteigen und hier die wichtigsten Basics vermitteln.

An diesem Abend lernen Sie anhand einer Verkostung die geschmack-

lichen und sensorischen Unterschiede zweier verschiedener Kaffees kennen. Zudem geben wir Ihnen Tipps für die Kaffeezubereitung zu Hause mit.

Do, 23.04., 19:00-21:00 Uhr, 16,00 €

**Treffpunkt: Kaffeerösterei roastbears, Im Gässle 25,
72138 Kirchentellinsfurt**





261-80301

Kleine Geschenke aus der Küche mit Wildpflanzen und Kräutern

Anneliese Braitmaier

Wir stellen kleine Geschenke mit den Wildpflanzen und Kräutern des Frühlings her, z.B. Frühlingskräutersalze, Kräuterzucker, Essig, Öl, Käse in Öl, Pesto, Senf und vieles mehr. Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: 10 kleine Gläser ca. 150-250 ml, 2 kleine Flaschen, Messer, Schneidebrett, 2-3 Schüsseln ca. 15 cm Durchmesser, wenn vorhanden Wiegemesser, Trichter, Teigschaber, Schürze, Geschirrtuch, Klebeetiketten, Kugelschreiber, Küchenpapier. Raum wird vor Ort bekannt gegeben.

Sa, 25.04., 19:00-22:00 Uhr

24,00 € + 16,00 € Lebensmittelkosten

Gemeinschaftsschule Ammerbuch

261-84303

Zu Gast in Mexiko

Sona Hannaleck

Schlemmen wie in Mexiko? Das lässt sich machen – ohne Kofferpacken! An diesem Nachmittag zaubern wir Mexican-Feeling mit leckeren Gerichten und Cocktails.

Unser Menü: Ensalada Mexicana, Salsa Mexicana und Guacamole, Enchiladas Suizas, Fajitas, Platanos flameados con Tequila, Margarita Cocktail. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Spülschwamm, Geschirrtuch, ein Behältnis für Reste.

Sa, 09.05., 15:15-19:00 Uhr

30,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten

Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Küche

261-56237



Im Wein liegt die Wahrheit

Berufsfeld Winzer und Sommelier

Constantin Adam vom Weingut Höfflin (Bötzingen) erzählt im Gespräch mit Timo Stösser vom Geschäft mit dem edlen Rebtropfen. Von der Rebe bis zur Verkostung. Vom Einstieg in die Branche und der Ausbildung bis zu den Berufswegen.

Sa, 09.05., 19:00-20:00 Uhr, ohne Gebühr, online



261-30110

Ayurvedisch kochen

Genussvolle, glutenfreie Frühlings- und Sommergerichte – Kochkurs für alle Sinne

Agatha Heim

Ayurveda, das „Wissen vom langen und gesunden Leben“, hat sich in der indischen Hochkultur entwickelt. Ayurvedisches Kochen ist die Kunst, Speisen so zuzubereiten, dass sie auf Körper und Geist ausgleichend wirken und mehr Lebensenergie sowie Gesundheit schenken können. Gleichzeitig können Sie Ihre fünf Sinne mit köstlichen Speisen verwöhnen. Nach einem Einblick in die ayurvedische Ernährungslehre sind Sie eingeladen, gemeinsam immunstärkende, glutenfreie, vegetarische und vegane Speisen zu kochen. Erleben Sie die kraftvolle Wirkung von Gewürzen und Zutaten wie Ingwer, Kardamom, Koriander, Zimt, frischem Gemüse, Hülsenfrüchten und Zwiebelgewächsen – sie gelten im Ayurveda als Medizin. Freuen Sie sich darauf, anschließend die köstlichen, schön angerichteten Speisen zu genießen! Sie erhalten ein Skript zum Kurs sowie die Rezepte aller zubereiteten Gerichte. Bitte bringen Sie Behälter für Kostproben, ein Geschirrhandtuch und eine Kochschürze mit. Der Zugang erfolgt über den Nebeneingang, der sich rechts vom Haupteingang der Schule befindet. Sie werden dort vor Kursbeginn von der Kursleiterin abgeholt. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Sa, 09.05., 14:00-20:00 Uhr

48,00 € + 23,00 € Lebensmittelkosten

Mathilde-Weber-Schule, Schulküche

261-88380

Türkische Vorspeisen – Mezeler

Filiz Akyol

Eine genussvolle Reise durch die türkische Küche fängt mit unseren Meze-Spezialitäten (Vorspeisen) an. Lernen Sie von mir für jeden Geschmack ausgesuchte Varianten kennen (vegetarisch, vegan und auch mit Fleisch). Gemeinsam kochen wir aus allen Ecken der Türkei kalte und warme Vorspeisen aus frischen Zutaten. Gegessen wird die Meze mit Brot. Daher backen wir auch Simit (Sesamkringel) und Brot. Ein süßes Gericht zum gelungenen Abschluss wird ebenfalls zubereitet. Natürlich darf der türkische Tee nicht fehlen. Zudem bereiten wir Ayran zum Essen vor. Vertrauen Sie auf meine Erfahrung und lassen Sie sich von der Meze-Vielfalt überraschen. Hinweis: Raki, Wein oder Bier sind optional erhältlich und müssen direkt bei mir im Kurs bezahlt werden. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und ein Behältnis für eventuelle Reste.

Sa, 13.06., 17:00-21:00 Uhr

32,00 € + 20,00 € Lebensmittelkosten

Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

261-31015

Ayurveda für den Alltag

Die Kunst, im Gleichgewicht zu leben

Marie Luise Geisbusch

Ayurveda – die traditionelle indische Gesundheitslehre – betrachtet Körper, Geist und Natur als untrennbare Einheit. In dieser Kursreihe erfahren Sie, wie sich ayurvedische Prinzipien leicht und genussvoll in den Alltag integrieren lassen – durch Ernährung, kleine Routinen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Theorie und Praxis verbinden sich in jeder Einheit, zum Beispiel durch Atemübungen, Selbstmassage, Sinnesübungen, Reflexionsimpulse oder Kräutertees. Der Kurs vermittelt ein Grundverständnis der ayurvedischen Philosophie, der fünf Elemente und der drei Doshas und zeigt einfache Wege zu mehr Balance, Energie und Selbstwahrnehmung. Er richtet sich an alle, die natürliche Methoden für Gesundheit und inneres Gleichgewicht kennenlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Schreibzeug sowie Papier oder Notizzettel zum Kurs mit. Kleidung ganz nach Bedarf – normale Alltagskleidung oder etwas Bequemes.

donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab 18.06.

5 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 314



261-80303

Grüne Delikatessen mit Löwenzahn, Brennessel und Spitzwegerich

Anneliese Braitmaier

Wir bereiten verschiedene Aufstriche, Suppe, Quiche und vieles mehr zu. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Wildpflanzen überraschen. Mit vielen Tipps zur Wildpflanzenverwendung. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Getränk, Messer, Schneidebrett, Löffel, 3 Plastikschüsseln ca. 15-20 cm Durchmesser, wenn vorhanden Wiegemesser, Teigschaber, Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben, 2 Schraubdeckelgläser. Raum wird vor Ort bekannt gegeben.

Di, 23.06., 19:00-22:00 Uhr

24,00 € + 15,00 € Lebensmittelkosten

Gemeinschaftsschule Ammerbuch

261-88383

Kochkurs für Männer

Ilse Braitmaier

Wir bereiten eine Vorspeise, Geschnetzeltes mit Spätzle und Sommergemüse, sowie ein Dessert zu. Lassen sie sich überraschen. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben

Fr, 26.06., 19:00-22:00 Uhr

24,00 € + 14,00 € Lebensmittelkosten

Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

261-86371

Leichte vegetarische Küche

Claudia Scheidemann

Passend zum Sommer kochen wir kalte Avocado-Gurken-Suppe, gebratenen Brokkoli mit Chili und Mandeln, Rote-Beete-Carpaccio, Kohlrabi-Ziegenkäse-Tarte, Gemüse-Lasagne, Bulgur-Salat, Erbsen-Kartoffel-Frittata und zum süßen Abschluss Beeren-Quark. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch sowie ein Behältnis für eventuelle Reste.

Fr, 03.07., 18:15-22:00 Uhr, 30,00 € +

14,00 € Lebensmittelkosten, Farrenberg-

Grundschule Mössingen, Küche, Goethestr. 13

261-84302

Schnelle vegetarische Sommerküche

Claudia Scheidemann

Lecker, gesund und in dreißig Minuten fertig: gefüllte Auberginen, Erbsen-Mandelcreme-Suppe mit Walnuss-Minz-Pesto, Chinesische Nudelpfanne mit Tofu, Kürbis-Kokos-Suppe, Linsen-Suppe Thai Art, Weiße Bohnen in Tomaten-Basilikum-Sauce, Kürbis-Paprika-Gemüse mit Kokos-Tofu-Sticks, Kürbis- und Kartoffel-Wedges mit Avocado Dip und als Dessert Obst-Crumble. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Spülschwamm, Geschirrtuch, ein Behältnis für Reste.

Fr, 10.07., 18:00-22:00 Uhr

32,00 € + 16,00 € Materialgebühren

Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Küche





261-88388

Sizilianischer Menüabend

Andrea Menichelli

Sizilien – die größte Insel des Mittelmeeres und mindestens genauso groß ist ihr kulinarischer Reichtum. Die sizilianische Küche zählt zu den ältesten und vielseitigsten Regionalküchen Italiens. Während im Inselinneren eher Fleischgerichte auf den Tisch kommen, sind in den Küstenregionen vermehrt die Fischgerichte heimisch und eine ganz besondere Rolle spielen auf Sizilien die Süßspeisen. Wir zaubern euch an unserem sizilianischen Menüabend eine Auswahl verschiedenster Köstlichkeiten auf den Teller und begleiten die Speisen mit passenden Paradeweinen von der Sonneninsel Sizilien. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung/Nichterscheinen im Kurs an! Bitte mitbringen: Küchenschürze, Küchenhandtuch, 1 Schüssel und Tupperware zum Mitnehmen

Sa, 11.07., 17:00-21:00 Uhr

32,00 € + 49,00 € Lebensmittelkosten

Burghof-Schule Offerdingen, Küche

261-30121

Fruchtiger und pikanter Senf selbst gemacht

Anneliese Braitmaier

In diesem Kurs stellen wir fruchtigen und pikanten Senf her, der sich auch hervorragend als selbstgemachte Geschenkidee eignet. Im Anschluss gibt es einen kleinen Imbiss, bei dem wir unseren Senf direkt mit Käse und Brot verkosten. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: 6–8 kleine Gläschen (ca. 100 ml), Schürze, Geschirrtuch, Klebeetiketten, Stift, Messer, Schneidebrett, Löffel, Gummischaber

Fr, 17.07., 19:00-22:00 Uhr

24,00 € + 12,00 € Materialgebühren, vhs, Raum 211

Mit allen Sinnen den Körper spüren

261-31460

Yoga für Schwangere

Dr. Akanksha Moga

Yoga ist in der Schwangerschaft weit mehr als Bewegung. In diesem Kurs unterstützen wir deinen wachsenden Körper mit Bewegungen, die Stabilität, Offenheit und Leichtigkeit fördern. Wir stärken behutsam deine Körpermitte und deinen Rücken, schaffen mehr Weite in den Hüften und üben einen ruhigen, tiefen Atem, der dir helfen kann, zentriert und gelassen zu bleiben. Viele Schwangere spüren in dieser Zeit neue Energie. Der Kurs kann dich dabei unterstützen, diese Kraft bewusst zu nutzen, ohne dich zu überfordern. Jede Haltung ist so ausgewählt, dass du dich sicher, getragen und mit deinem Baby verbunden fühlst – für mehr Wohlbefinden in Körper und Geist. Wenn die Teilnehmerinnen möchten, können einzelne Übungen oder Anleitungen auch auf Englisch durchgeführt werden.

mittwochs 16:30-17:30 Uhr, ab 04.03.

8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 313

261-31137

Mit allen Sinnen in Balance

Wege aus Dauerstress und Erschöpfung

Workshop an einem Abend

Jessica Ascher

Fühlst du dich oft müde, angespannt oder innerlich unruhig – obwohl du dir eigentlich Zeit zur Erholung genommen hast? In diesem Workshop lernst du, dein Nervensystem besser zu verstehen und mit allen Sinnen wieder in Kontakt zu kommen. Mit kleinen Übungen, achtsamen Momenten und wertvollem Hintergrundwissen tauchst du in dein eigenes System ein: Spüren, Atmen, Verstehen, Wahrnehmen. Für mehr Ruhe, Lebendigkeit und Balance – in dir und in deinem Alltag.

Do, 05.03., 18:30-21:00 Uhr

23,00 €, vhs, Raum 117



261-31261

Shiatsu: Japanische Meridianmassage für Entspannung und Wohlbefinden

Marion Rempp

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Heilkunst und eine energetische Körperarbeit, die traditionell auf dem Boden (Futon) ausgeführt wird. Wichtige „Werkzeuge“ für diese Ganzkörpermassage sind das Körpergewicht und die Hände, mit denen man Druck auf den Körper des anderen ausübt. Die Art dieser Berührung spielt dabei eine wesentliche Rolle, denn wir erreichen an der Oberfläche und in der Tiefe des Körpers die Meridiane (feine Energiekanäle). Shiatsu eröffnet Wege zu den eigenen inneren Kräften, fördert Lebensfreude und Leistungsvermögen, der Kopf wird freier & das Herz leichter. An diesem Schnuppertag erlernen wir die Prinzipien dieser Berührung und auch, wie diese uns im Alltag viel Gutes tun kann. Außerdem werden wir die Meridianpunkte kennenlernen, die wir bei Alltagsbeschwerden wie z. B. Kopf-, Magen-, Zahn- oder Regelbeschwerden selbst massieren können. Da wir viele Übungen in bodennahen Positionen durchführen, ist der Kurs weniger für Menschen mit starken Knieproblemen geeignet. Bitte in bequemer Kleidung kommen; Decke, Kissen, Wasser/ Tee, Vesper mitbringen.

Sa, 21.03., 10:00-16:00 Uhr

44,00 €, vhs, Raum 313

261-31250

Kraftquelle Bauch – Die sanfte Bauchselbstmassage

Andrea Rosa Simma

Die körpereigene Energiequelle liegt in unserem Verdauungstrakt, im Bauch. Kleinste unmerkliche Spannungen entstehen dort und können sämtliche Lebensenergien ausbremsen. Verdauungsstörungen, Schlafstörungen etc. sind mögliche Folgen. Unser Kurs vermittelt theoretisches und praktisches Wissen, um Ihren Bauch wieder



zur vitalen Kraftquelle zu machen und Ihre Gesundheitskompetenz zu steigern. Sie erlernen die wohltuende Bauchselbstmassage, damit Sie jederzeit im (Berufs-) Alltag Ihren Bauch selbst entspannen können. Zusätzlich behandeln wir wichtige Aspekte der Darmgesundheit, wie eine ausgewogene Ernährung und die Stärkung des Immunsystems. Bitte Decke und kleines Kissen mitbringen.

Do, 09.07., 18:30-20:45 Uhr

21,00 €, vhs, Raum 310

261-31270

Thai-Yoga-Massage

Tageskurs in Kleingruppe

Inge Wöllhaf

Wir werden gelockert, gedehnt, entspannt und berührt. Seit Jahrhunderten wird diese Form der Massage zur Entspannung und Gesunderhaltung eingesetzt und findet bekleidet statt. Mit Daumen, Handballen und Fersen wird Akupressur ausgeübt, und der ganze Körper wird immer wieder sanft geschaukelt. So kann sich das Energiesystem ausgleichen, und Verspannungen können gelöst werden. Der tiefe Zustand der Entspannung und des Wohlbefindens löst Blockaden auf seelischer und körperlicher Ebene, steigert die Beweglichkeit und beugt stressbedingten sowie degenerativen Erkrankungen vor. Wir erlernen praktische Griffe und Massage-techniken – mit dem Schwerpunkt auf dem Erlernen einer Sequenz aus der Thai-Yoga-Massage. Ziel ist es, eine wirkungsvolle und wohltuende Massage durchzuführen. Es wird in Zweiergruppen geübt und auf Matten am Boden massiert. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Do, 17.09., 17:00-20:00 Uhr

24,00 €, vhs, Raum 310



Bildnachweis

S. 3: Leonardo da Vinci: Anna Selbdritt (Gemälde, ca. 1503-1519), gemeinfrei; S. 5: ©Reiner Bajo/ Centropolis/NKT; S. 10: Prof. Gerd Girenzer©Arne Sattler; S. 17: Jane Austen, Stich von 1896 nach der Skizze von Cassandra Austen, gemeinfrei; S. 20: ©Roland Doschka; S. 21: ©Markus Heidingsfelder; S. 23: Friedrich Hölderlin; Pastell von Franz Karl Hiemer, 1792, gemeinfrei; S. 25: ©Gudrun de Maddalena

Informationen zum Semesterschwerpunkt:

Fachbereichsleitung Gesellschaft

Dr. Patricia Ober

Tel.: 07071 5603-31

Mo, Di, Do, 10:15-13 u. 14-16 Uhr,

Fr, 10:15-14:00 Uhr

gesellschaft@vhs-tuebingen.de



Anmeldung und Auskunft:

Volkshochschule Tübingen

Katharinenstr. 18

72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29

anmeldung@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de



Bildnachweise:

Ausführlicher Bildnachweis siehe Innenseite hinten (S.39).

Für alle weiteren Bilder liegen die Rechte bei der Volkshochschule, wurden uns übertragen oder sind lizenziert nach CC0.