



Pressedienst

13. Februar 2017

89/2017 **Bürgerbüro-Mitarbeiter bilden sich fort**

90/2017 **VHS-Wochenendseminar/ Bildungsurlaub „Living smART! Die Kunst einer gelassenen Lebensführung“**

91/2017 **Geschäftsstelle der VHS am Donnerstag geschlossen**





13. Februar 2017

89/2017

Bürgerbüro-Mitarbeiter bilden sich fort

Das Bürgerbüro der Stadt Castrop-Rauxel legt am Dienstag, 14. Februar, in der Zeit von 12.00 bis 14.00 Uhr eine „Mittagspause“ im Publikumsverkehr ein, um währenddessen u.a. notwendige Nacharbeiten zu den am Vormittag eingegangenen Anliegen der Bürgerinnen und Bürger zu erledigen. Da mehrere Mitarbeiter zum Thema „Neues Melde-, Pass- und Ausweisrecht“ geschult werden, können die verbleibenden Kollegen die sonst durchgängige Öffnung über die Mittagszeit nicht gewährleisten. Wartemarken werden bis 15.00 Uhr ausgegeben.





13. Februar 2017

90/2017

VHS-Wochenendseminar/ Bildungsurlaub „Living smART! Die Kunst einer gelassenen Lebensführung“

Wie kann ich es schaffen trotz hoher Belastung durch Beruf und Familie eine innere Haltung der Gelassenheit zu entwickeln? Dieser Fragestellung geht eine Seminarwoche der Volkshochschule von Montag, 6. März, bis Freitag, 10. März, nach. Täglich von 10.00 bis 15.30 Uhr treffen sich die Teilnehmer im Berufsbildungszentrum (BBZ) der VHS im Stadtteil Dingen, Westheide 63.

Das neue VHS-Seminar können Arbeitnehmer in Absprache mit ihrem Arbeitgeber auch als Bildungsurlaub im Sinne des Weiterbildungsgesetzes NRW buchen.

Kursleiterin ist Katrin Sasse. Die Künstlerin und Trainerin arbeitet mit Techniken aus dem Improvisationstheater und mit der Body-Mind-Art-Methode. Dies ist eine Kombination von Bewegung, Coaching und Kunst. So erlernen die Teilnehmer durch kreatives Schreiben, Körperwahrnehmungstraining und biografisches Theater, Gefühle, Lebensumgebung und Verhalten genau zu beobachten und zu beschreiben. Kreativtechniken trainieren die Flexibilität im Denken, und so finden sich oft Lösungen, die wir uns vorher gar nicht vorstellen konnten. Biografisches Theater bietet die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen zu erproben wie in einem Flugsimulator. Das Neue wird körperlich und emotional spürbar und somit im Gehirn besser verankert.





Pressedienst

Seite 2

Durch Mentaltraining werden die Teilnehmerinnen in die Lage versetzt, neue Denkweisen auch in reales Handeln umzusetzen. Ziel ist eine achtsamere Lebensführung, die den Einzelnen befähigt, besser zu erkennen, was ihm gut tut und was er auch lassen kann, um zu mehr Lebenszufriedenheit zu gelangen.

Anmeldungen nimmt die VHS in ihrer Geschäftsstelle, Widumer Straße 26, unter Tel. 02305 / 54884-10, per E-Mail an vhs@castrop-rauxel.de oder online über die Seite www.vhs-castrop-rauxel.de entgegen.





13. Februar 2017

91/2017

Geschäftsstelle der VHS am Donnerstag geschlossen

Wegen ihrer Fachtagung zur Programmplanung für das Veranstaltungsjahr 2017/18 bleibt die VHS-Geschäftsstelle in der Castroper Altstadt, Widumer Straße 26, am Donnerstag, 16. Februar, geschlossen.

Mit Dozenten, Teilnehmern und Kooperationspartnern der VHS plant das Castrop-Rauxeler VHS-Team sein nächstes Jahresprogramm. Interessierte Bürger, die ebenfalls an der Fachtagung teilnehmen möchten, sind am Donnerstag um 9.00 Uhr im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, herzlich willkommen. Denn neue Ideen sind immer erwünscht.

Im Mittelpunkt der Tagung steht der Vortrag von Dr. Andreas Fisch vom Sozialinstitut Kommende Dortmund zum Thema „Welten treffen auf einander – Verändern Zuwanderer unsere Kultur?“. Die VHS möchte diesen Vortrag und seine Erkenntnisse nutzen und in die Programmplanung mit einbeziehen.

