



Pressedienst

12. September 2018

432/2018 Kindertheater in der Stadtbibliothek

Restkarten für`s Rumpelstilzchen sichern

433/2018 VHS-Tagesseminar

Sich selbst motivieren - Mit Leichtigkeit zum Ziel





12. September 2018

432/2019

Kindertheater in der Stadtbibliothek

Restkarten für`s Rumpelstilzchen sichern

„Ach, wie gut, dass niemand weiß...“ Am Mittwochnachmittag, 19. September, um 16.00 Uhr bringt das Lille Kartoffler Figurentheater das Märchen Rumpelstilzchen auf die Bühne der Stadtbibliothek. Für das Puppenspiel für Kinder ab vier Jahren sind in der Stadtbibliothek, Im Ort 2, noch Restkarten zum Preis von 4 EUR erhältlich.

Es spielen mit: große und kleine Textilfiguren, ein Erzähler, jede Menge Stroh und Gold und einige Mehlsäcke. Dabei wird das Kinderpublikum immer hautnah in das Spiel einbezogen. Die Kinder haben die Möglichkeit, helfend in die Handlung einzugreifen. Das Spiel folgt der Grimmschen Märchenaufzeichnung, setzt aber eigene interpretierende Akzente.





12. September 2018

433/2019

VHS-Tagesseminar

Sich selbst motivieren - Mit Leichtigkeit zum Ziel

In einem neuen Tagesseminar der Volkshochschule geht es am Sonntag, 23. September, einen ganzen Tag lang darum, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Von 10.00 bis 18.00 Uhr lernen die Teilnehmer ein bestimmtes Ziel zu erreichen, mehr Antrieb und Energie im Alltag zu gewinnen, schlechte Gewohnheiten loszuwerden und gewünschtes Verhalten zu etablieren - egal ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören, regelmäßiger Sport, berufliche oder private Veränderung das Ziel ist.

Die Teilnehmer werden durch den Kurs disziplinierter und können so besser Dinge bis zum Ende durchziehen. Sie lernen unbewusste Denkprozesse hinter ihrem Verhalten kennen. Das Seminar setzt an konkreten und praktischen Bezügen zum Alltag an, um eine wirkliche und nachhaltige Veränderung zu erreichen. Mit der neuen Motivation, die in einer lockeren Atmosphäre im Kurs im Berufsbildungszentrum in Dingen, Westheide 63, aufgebaut wird, können die gute Vorsätze für das persönliche Ziel mit Leichtigkeit umgesetzt werden. Ein Snack und Getränke sollten mitgebracht werden.

Anmeldungen sind in der VHS-Geschäftsstelle, Widumer Straße 26, Tel. 02305 / 54884-10 oder über die Internetseite www.vhs.castrop-rauxel.de möglich. Das Tagesseminar kostet 44 EUR.

