

Am 07. September startet die VHS mit dem Herbstsemester.

Neben dem vielfältigen Angebot an Präsenzkursen bietet die Volkshochschule auch Online-Kurse an:

### **Online Kurs - Meditation**

[DD310160Z](#) - Dajana Richter

Meditation ist ein Entspannungsverfahren und hat schon nach wenigen Stunden einen spürbaren Effekt auf Körper und Geist. Mit Hilfe von Meditation können wir unsere Konzentration und unser Wohlbefinden steigern und gleichzeitig Stress reduzieren. Lernen Sie die Grundlagen der Meditation in Form von Theorie und Praxis kennen und genießen eine Mischung aus stiller, geführter und bewegter Meditation bequem von zu Hause.

20 € bei mind. 6 Teilnehmern, montags, 05.10.20-26.10.20, 18.00-18.45 Uhr

### **Online Seminar - Achtsam durch den Tag**

[DD310161Z](#) - Dajana Richter

Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung und das Erleben des aktuellen Momentes. Dazu gehört sowohl die Atem- und Körperwahrnehmung, als auch die Wahrnehmung von Gefühlen und Emotionen - und das ohne diese zu Bewerten. Achtsamkeitstraining steigert die Wahrnehmungsfähigkeit und hilft bei dem Umgang mit Gefühlen und Stress. Lernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeit mit hilfreichen Alltagsübungen in Form von Theorie und Praxis kennen.

20 € bei mind. 6 Teilnehmern, dienstags, 06.10.20-13.10.20, 18.00-19.30 Uhr

### **Online Seminar: Effiziente Geschäftskorrespondenz**

[DD510001E](#) - Thorsten Bradt

Form und Inhalt professioneller Briefe und E-Mails

Die Norm 5008 regelt Schreib- und Gestaltungsregeln für eine professionelle Geschäftskorrespondenz. Das Online Seminar Effiziente Geschäftskorrespondenz vermittelt Ihnen kurz und bündig die derzeit aktuellen Regeln und zeigt Möglichkeiten eines kreativen sowie individuellen Schreibstils in Verbindung mit der Norm auf. Der Dozent behandelt Briefe und E-Mails in seiner Veranstaltung.

Anmeldeschluss ist der 29.10.20, 15 €, Dienstag, 03.11.20, 10.00-11.30 Uhr

### **Online Seminar: Microsoft Word Serienbriefe**

[DD510002E](#) - Thorsten Bradt

Microsoft Word Serienbriefe

In diesem Webinar erlernen Sie die Grundlagen der Serienbriefferstellung mit Microsoft Word. Der Dozent wird dabei sowohl Brief- als auch E-Mail-Sendungen thematisieren.

Anmeldeschluss ist der 26.10.20, 15 €, Donnerstag, 29.10.20, 10.00-11.30 Uh

### **Online Seminar: Microsoft PowerPoint - Visual Storytelling**

[DD510003E](#) - Thorsten Bradt

Erzählen statt Aufzählen!

Visual Storytelling mit Powerpoint ist ein modernes Präsentationsmittel, um auf der Basis von Bildern und prägnanten Texten Inhalte spannend und nachhaltig zu kommunizieren. In diesem Webinar erlernen Sie die grundlegende Technik des Visual Storytelling mit Powerpoint.

Anmeldeschluss ist der 02.11.20, 30 €, Donnerstag, 05.11.20, 18.30-21.30 Uhr

### **Online Seminar: Low-Budget-Image-Film**

[DD510004E](#) - Thorsten Bradt

Mit bewegten Bildern erfolgreich werben.

Mit Digitalkameras und Smartphones lassen sich werbewirksame Imagefilme erstellen. In diesem Webinar lernen Sie die technischen und filmgestalterischen Elemente überzeugender Imagefilme in Eigenregie kennen. Aspekte des Inszenierens und der Dramaturgie werden dabei ebenso aufgegriffen wie Fragestellungen zur Kameraperspektive.

Anmeldeschluss ist der 11.12.20, 30 €, Montag, 14.12.20, 19.00-21.15 Uhr

### **Online Seminar: Erstellung interaktiver PDF-Formulare**

[DD510005E](#) - Thorsten Bradt

Gestaltung, Weitergabe und Auswertung

Die Gestaltung professioneller, interaktiver PDF-Formulare ist anspruchsvoll. In diesem Webinar erlernen Sie am Beispiel verschiedener Anwendungen von Adobe (Acrobat Reader) und Microsoft (Word, Excel usw.) sowie freier Programme systematisch die Erstellung interaktiver PDF-Formulare. Zudem zeigt der Dozent

Möglichkeiten zur automatisierten Verarbeitung bzw. Auswertung der Formulardaten auf.

Anmeldeschluss ist der 13.11.20, 22 €, Dienstag, 17.11.20, 19.00-21.15 Uhr

### **Online Seminar: Mind Mapping**

[DD510006E](#) - Thorsten Bradt

Inhalte ordnen und strukturieren

Als gehirngerechte Methode bietet sich Mind Mapping sehr gut zur Ordnung und Strukturierung von Informationen an. In diesem Webinar lernen Sie die Grundlagen des Mind Mappings kennen, um Ihre Arbeits- und Lernprozesse effizient zu gestalten.

Anmeldeschluss ist der 24.09.20, entgeltfrei, Montag, 28.09.20, 18.30-20.00