

Workshopangebote

Spieglein, Spieglein an der Wand

WS 1 *Christina Gebauer, Corinna Thal*

Wir gestalten eine Schmuckgarderobe. Dazu werden wir zugeschnittene Holzteile mit einem Spiegel, Garderobenhaken und einem Ablagebrett zusammenbauen. Wir bohren, schleifen und bemalen das Objekt und können es noch mit Schmucksteinen, Borten und Perlen gestalten.

Schon mal KUNST gemacht?

WS 2 *Martina Schröer, Katharina Falk und Lydda-Künstlerinnen, Bethel*

Blau oder Gold? Malen oder modellieren? Das entscheidet ihr selbst. Und ihr dürft noch viel mehr ausprobieren, denn hier ist alles möglich. Mit uns könnt ihr eure eigene Art entdecken, Kunst zu schaffen. Erfahrene Lydda-Künstlerinnen stehen euch dabei gerne mit praktischen Tipps zur Verfügung. Für die Teilnahme sind eure Neugier und ein Malkittel völlig ausreichend. Lasst euch überraschen, wie viel Kunst in euch steckt! Wir freuen uns auf euch!

Ein Tag als Fotografin – Mit der digitalen Kamera unterwegs

WS 3 *Stefanie Lahl, Claudia Otterpohl*

Kennt ihr das auch? Da möchtet ihr ein tolles Foto machen und das Bild gefällt euch hinterher gar nicht? Es fehlt der halbe Kopf von der Freundin, die schöne Blume ist viel zu klein geraten oder das Meer hängt so schief, als wenn es gleich auslaufen würde. Wir wollen es anders machen und genau hinsehen. Mal eine kleine Blume ganz groß aufnehmen oder nur einen kleinen Ausschnitt von einem Auto. Ihr könnt euch auch gegenseitig fotografieren. Nachher gucken wir uns die Bilder am Computer an, bearbeiten sie und machen vielleicht eine eigene Foto-Show! Eure Fotos könnt ihr hinterher mit nach Hause nehmen. Wer keine digitale Kamera hat, kann sich von uns eine ausleihen.

Papiercollagen

WS 9 *Jutta Fründ, Cornelia Krüger-Schütte (Handweberei Bethel)*

Schneiden, falten, knicken, biegen, malen und bekleben: Alles, was wir mit verschiedenen Papieren machen können, bringen wir zu einer Collage zusammen. Die kann groß oder klein, zum Bild oder einer Grußkarte werden. Oder zu etwas ganz anderem, was uns einfällt!

„Rap your Song!“

WS 10 *Ann-Cathrin Obermeier*

Rap ist eine andere Art sich auszudrücken. Schon mal einen Rap-Song geschrieben? Hier dreht sich alles um Rhythmus, Sprache und Rap. Mit kleinen Übungen lernen und verbessern wir unser Taktgefühl. Dann kommt die Sprache dazu, das ist natürlich die Grundlage für einen Rap-Song. Wir entwickeln einen Song oder kleine Stücke – und haben bestimmt eine Menge Spaß dabei!

Servietten – was kann ich sonst noch damit machen?

WS 11 *Crystal Johnson (Handweberei Bethel)*

Mit Servietten können wir unseren Alltag verschönern. Schlichte Taschen werden zum Hingucker, Blumentöpfe und Gläser werden zu Schmuckstücken oder Windlichtern. Wir schneiden oder reißen Motive aus Servietten und bringen sie auf verschiedene Materialien. Ihr könnt einen Gegenstand von zuhause mitbringen oder etwas aus unserem Angebot wählen.

„Und dann krieg ich den Mund nicht auf...“ – oder: Wie lerne ich mich besser durchzusetzen?

WS 12 *Jutta Rütter*

„Davon verstehst du doch nichts!“, „Warte, bis du größer bist!“, „Als Behinderte kannst du doch nicht...!“ – Sätze wie diese können uns als junge Frauen mit Behinderung schon die Sprache verschlagen. Und was noch schlimmer ist: Irgendwann wissen wir nicht mehr, was wir überhaupt wollen. Im Workshop werden wir darüber nachdenken, was wir wollen und wie wir unsere Wünsche durchsetzen können. In Rollenspielen werden wir einen anderen Umgang mit schwierigen Situationen üben.

Lust & Liebe

WS 17 *Gisela Schmidt-Gieseke (pro familia Detmold)*

In diesem Workshop hat alles Platz, was ihr zu den Themen Körper, Liebe, Sexualität und Beziehung wissen möchtet. Ihr bekommt Informationen, ihr könnt Fragen stellen und miteinander reden.

Trommelworkshop – Freude am Rhythmus

WS 18 *Marianne Drewer*

Wir lernen verschiedene Instrumente aus Afrika und Brasilien kennen. Vom kleinen Glöckchen bis zur großen Trommel können wir uns an allen Instrumenten ausprobieren und einen gemeinsamen Rhythmus erleben.

Alles Liebe – oder was? Theater-Workshop

WS 19 *Lotti Kluczewitz, N.N. (Theaterwerkstatt Bethel)*

Überall wird von Liebe geredet. Doch was ist die Liebe überhaupt? Wie fühlt sie sich an? Welche Rolle spielt sie in Familie, Freundschaft, Beruf, Werbung und Internet? Und nicht zuletzt: Wie ist das mit der Liebe zu sich selbst? Solchen Fragen gehen wir in diesem Theater-Workshop nach. Im Zusammenspiel mit anderen entstehen Szenen, Choreografien und Musikstücke, die – wenn ihr möchtet – am Sonntag vorgestellt werden.

Mit Pferden wachsen

WS 20 *Uta Adorf, Renate Brinner (Therapeutisches Reiten Bethel)*

Hast du Freude an Pferden? Träumst du auch davon, auf ihrem Rücken die Welt zu entdecken? Wir möchten mit dir das Reich der Pferde entdecken, dir zeigen, wie die Pferdefamilie sich unterhält, Pferde ausrüsten und vorbereiten und mit ihnen spielerisch in Aktionen treten.

Phantasien auf Stoff

WS 21 *Andrea Lipski-Sariaydin, Frau Flagmeier (Handweberei Bethel)*

Mit Stoffen, Garnen, Knöpfen, Perlen und Bändern können wir Collagen gestalten. Diese können zu Schals, Taschen, Sets, Kissen und Bildern verarbeitet werden. Zusätzlich können wir mit Nadelfilzarbeiten und Stickerei noch besondere Akzente setzen.

Indischer Tanz

WS 4

Meenal Karande-Templin

„Wie tanzt man in Indien?“ – Hier könnt ihr die Grundzüge des indischen Tanzes kennen lernen!

Flirten, Liebe, Partnerschaft

WS 5

Anne Bloom

Wie soll mein Traummann oder meine Traumfrau sein? Wo kann ich ihn oder sie kennen lernen? Wie spreche ich ihn oder sie an? Wie geht flirten eigentlich? Was ist mir wichtig in meiner Partnerschaft? In diesem Workshop geht es um Fragen, Wünsche und Erfahrungen zum Thema Kennenlernen, Liebe und Partnerschaft.

„Ich will tanzen!“ Kreativer Tanz

WS 6

Eike Bartheidel

Tanzen kann jede! Du brauchst keine Vorerfahrung. Zu ganz unterschiedlicher Musik tanzen wir gemeinsam oder jede für sich, so wie ihr mögt. Wir tanzen auch mit Seilen, Stöcken und Tüchern. Langsam oder schnell, rund oder eckig, laut oder leise. Ich freue mich auf dich.

„Let the sunshine in!“

WS 7

Regina Puffer, Katja Kolodzig

Wir bauen eine wunder-witzige Figur aus Silberdraht, Perlen, Federn und einer Solar-Zelle. Die Figur dreht sich in der Sonne. Wenn noch Zeit ist, kannst du ein kleines Blinkmodell bauen, das als leuchtende Brosche an deiner Jacke blinken kann. Du brauchst keine Vorkenntnisse: Werkzeuge wie z.B. ein Lötkolben werden erklärt und vor dem Bau geübt.

Interessen vertreten, aber wie?

Erkennen – ausdrücken – durchsetzen

WS 8 Annette Fuhrmann (Bildung & Beratung Bethel)

Wie kann ich erkennen, welche Interessen und Wünsche ich habe? Wie und wodurch kann ich sie ausdrücken? Und wie kann ich meine Interessen und Wünsche durchsetzen? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns in diesem Workshop. Wir machen Übungen, um Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu gewinnen. Und wir lernen zu sagen, was wir wollen.

Ich bin ich – und ich bin stark!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

WS 13

BellZett e.V., Mira Tkacz

In diesem Workshop geht es um deine Stärken! Aber auch um Situationen, in denen du dich überhaupt nicht stark gefühlt hast. Vielleicht wurdest du geärgert oder hattest irgendwie ein komisches Gefühl im Bauch. Vielleicht wurdest du auch beleidigt oder jemand kam dir zu nahe und hat dich angefasst, obwohl du es gar nicht wolltest. Hier kannst du lernen: Deine Stärken zu spüren, mit blöden Situationen umzugehen, oder zu handeln, wenn dir jemand zu nahe kommt. Wir üben, Gefühle auszudrücken, mit Angst und Wut umzugehen, uns mit verschiedenen Techniken zu wehren und zu befreien. Und natürlich ist auch Platz für Spaß & Spiel!

Natur erleben

WS 14

Conny Beyer

Wir wollen uns und die Natur besser kennenlernen. Wir werden unsere Wahrnehmung schulen und unsere Sinne öffnen, lustige Spiele spielen und Kunst in und aus der Natur herstellen.

Selbstbehauptung

WS 15

Ursula Schulze, Gerti Puhe (Bewegungs- und Sporttherapeutischer Dienst Bethel)

Um mich selbst behaupten zu können, muss ich wissen, was ich kann und was ich will! Wir arbeiten mit Übungen zur Körperwahrnehmung, zu Kraft und Geschicklichkeit, Standfestigkeit, Stimme und einfachen Verteidigungstechniken. Spiel und Entspannung sind natürlich auch mit dabei.

„Ich bin schön! – Wie zeig‘ ich das?“

WS 16 Nadine Serafinowski, Julia-Sofie Markmann

Ein Kurs, in dem sich alles nur um dich dreht! Wie kann ich mich richtig schminken und frisieren? Und wie kann ich mir ein Nageldesign selbst machen? Wir zeigen Tipps und Tricks für dein eigenes individuelles Styling und wie du deine Schönheit noch mehr zum Ausdruck bringen kannst. Bei uns kannst du dich fühlen wie im Kosmetik- und Nagelstudio.

Einfach traumhaft – Mein Leben im Jahr 2020

WS 22

Christiane Rischer

Wir stellen uns unsere Zukunft vor mit Traumwohnung, Traumjob, Traumtyp, Traumurlaub, Traumhaus, Traumauto, Traumkarriere. Wir überlegen auch, was zu tun ist, damit unsere Träume wahr werden können. Wir werden kreativ und basteln, malen, singen, fotografieren usw.!

Hundeführerschein

WS 23

Kathrin Ziese

„Hunde, die bellen, beißen nicht“ – falsch oder richtig? „Hunde, die wedeln, freuen sich“ – stimmt das immer? Findet ihr Hunde auch spannend und möchtet mehr über sie erfahren? Oder habt ihr manchmal Angst vor Hunden und wisst nicht, wie ihr euch verhalten sollt? Dann macht mit beim Hundeführerschein. Mit dabei sind Jette und Skipper, zwei Labradorhündinnen.

Und Action! – Wir drehen einen Kurzfilm

WS 24

Inken Kramp

Guckst du gerne Filme? Wolltest du schon immer mal wissen, wie so was gemacht wird? Möchtest du mit anderen Mädchen zusammen einen eigenen Kurzfilm machen? Wenn du gerne mal vor oder auch lieber hinter einer Kamera stehen möchtest, dann melde dich an.

Energie durch Atmung – Bewegung – Entspannung

WS 25

Gundula Lahl

Über das Spüren unserer Atembewegungen, verbunden mit sanften, langsamen Bewegungen, lernen wir, unseren Geist und unseren Körper zu entspannen – frische Energien fließen. Spaß und Freude sind garantiert!

Iss was!? Fit durch Ernährung

WS 26

N.N.

Was braucht mein Körper, um fit für den Tag zu sein? Was kann ich statt Pommes, Hamburger und Cola Leckerer genießen? Wir bereiten Obstcocktails zu und begeben uns gemeinsam auf die Suche nach Lebensmitteln, die gesund sind und auch gut schmecken.