



## Newsletter der Volkshochschule Buxtehude

### Übersicht Inhalt:

- [Glanzlichter im September](#)
- [Vorstellung Shilan Sharif und Kay Vollmer](#)
- [Ausstellungseröffnung Natalia Tokar](#)
- [Das VHS-Rätsel](#)
- [Challenge 100: Knacken wir gemeinsam die 100?](#)

Liebe Newsletter-Abonnettin, lieber Newsletter-Abonnent,

noch eine Woche Regen, dann kommt der erste Schnee!

Gut, das ist natürlich etwas übertrieben, aber „Der Garten freut sich drüber!“ können Sie nach diesem „Sommer“ wahrscheinlich genauso wenig hören wie wir. Da hilft es doch, etwas Positives in der Zukunft zu suchen, auf das man sich freuen kann: einen Kurs aus unserem Herbstprogramm 2023. Seien Sie schnell, das nächste **Semester startet bereits am 04. September 2023**. Denken Sie dran: hier ist es warm und trocken! Das Programm finden Sie [online hier](#) und ganz neu ist die Möglichkeit, direkt im Programmheft auf den Kurs klicken zu können und direkt zur Anmeldung zu gelangen.

Wir freuen uns, Ihnen mit diesem Newsletter unsere beiden [neuen Kolleginnen](#) vorzustellen und Sie zu einer [bevorstehenden Ausstellungseröffnung](#) einzuladen. Mit dabei wie immer auch unser [Rätsel](#) und ganz neu die [Challenge 100](#).

Neugierig geworden? Dann einfach nach unten scrollen.

Wir wünschen Ihnen viele Sonnentage und freuen uns, Sie im September wieder in der VHS begrüßen zu dürfen.

Ihr

Tobias Rothenberg

P.S. Leiten Sie den [Newsletter](#) gerne an Freunde und Bekannte weiter! Unser Gewinnspiel für den 1.000 Newsletter-Abonnenten läuft noch. Zu gewinnen gibt es einen 50 € Gutschein.

---

## Glanzlichter im September

Kurse im September - unsere Empfehlungen für Sie:

### **Schneidern am Abend für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Der Spaß am Hobby "Nähen" soll in diesem Kurs im Vordergrund stehen. Vermittelt werden die Handhabung der Nähmaschine sowie Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen.

Wann? Donnerstags, ab 14.09.2023 18.00 bis 21.00 Uhr, 10 Termine

[Jetzt anmelden](#)

### **Vinyasa Yoga Basic Kurs (für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene)**

Mehr Entspannung und Bewegung: das haben Sie sich doch bestimmt auch schon mal vorgenommen! Hier ist Ihre Chance, denn Vinyasa Flow Yoga ist ein fließender Yoga-Stil, bei dem Atem und Bewegung sich verbinden.

Wann? Dienstags, ab 12.09.2023, 19.45 bis 20.45 Uhr, 15 Termine

[Jetzt anmelden](#)

### **Eintauchen in ChatGPT und Midjourney**

Wir werden KI Texte erstellen lassen, verbessern lassen oder kürzen lassen, fotorealistische Bilder zeichnen lassen und vieles mehr. Die Zukunft wartet auf Sie!

Wann? 07.10.2023, 14.00 bis 17.45 Uhr (in Harsefeld)

[Jetzt anmelden](#)

---



## Vorstellung Shilan Sharif und Kay Vollmer

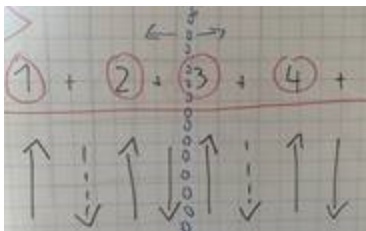
Wir freuen uns sehr, zwei neue Kolleginnen in der VHS begrüßen zu dürfen. Seit dem 01. Juni 2023 ist Shilan Sharif neu im Team und hat den Bereich Sprachen übernommen, solange sich Ines Hirschmann in Elternzeit befindet. Ebenfalls neu in der VHS ist Kay Vollmer, die seit dem 01. August 2023 den Bereich Integration übernommen hat. Wir freuen uns sehr über unsere neuen Kolleginnen und sagen „HERZLICH WILLKOMMEN!“

---



## Ausstellungseröffnung Natalia Tokar am 11. September 2023, 18:00 Uhr

Wir laden Sie ganz herzlich ein zur Ausstellungseröffnung der Künstlerin Natalia Tokar. Gezeigt werden 16 Bilder aus dem Werk der Künstlerin. Frau Tokar wird bei der Eröffnung anwesend sein. Das Besondere: Frau Tokar ist 2022 aus der Ukraine nach Deutschland geflüchtet und nach Buxtehude gekommen. Sie besucht derzeit einen Integrationskurs in der VHS Buxtehude und wir freuen uns sehr, dass wir diese Ausstellung bei uns haben können. Sollten Sie neugierig auf die Bilder sein, so werfen Sie doch gerne schon mal einen Blick in den Verwaltungstrakt der VHS, dort hängt bereits jetzt ein Bild der Künstlerin.



### Das VHS-Rätsel

#### Hätten Sie es gewusst?

Dieses Foto ist in einem unserer Kursräume entstanden. Aber können Sie erkennen, worum es geht und was dort abgebildet ist?

Das Foto ist aus dem Kurs

- [Body Workout](#) und zeigt die Bewegungen, die die Teilnehmer\*innen im Takt der Musik machen müssen
- [Zeichen- und Maltechniken für Anfänger\\*innen und Fortgeschrittene](#) und zeigt die Pinsel-Technik bei Colorierungen
- [Gitarre für Anfänger\\*innen](#) und zeigt die Abfolge der Handbewegungen beim Gitarre spielen

Volkshochschule

4,3 ★★★★★ (41) ⓘ

Volkshochschule

## Challenge 100: Knacken wir gemeinsam die 100?

Derzeit hat die VHS Buxtehude bei Google 41 Bewertungen mit durchschnittlich 4,3 von 5 Sternen. Das ist nicht schlecht, aber wir finden: da ist noch Luft nach oben! Und jetzt kommen Sie in's Spiel: Hätten Sie kurz Zeit, uns mit Sternen bei Google zu bewerten? Dann [klicken Sie hier](#) und lassen Sie uns wissen, wie viele Sterne Sie uns geben würden. Danke!

---

Klicken Sie [hier](#), um sich vom Newsletter wieder abzumelden.

Volkshochschule Buxtehude  
Bertha-von-Suttner-Allee 9  
21614 Buxtehude  
Telefon: [04161-7434-0](tel:04161-7434-0)  
Fax: 04161-7434-34  
E-Mail: [vhs@stadt.buxtehude.de](mailto:vhs@stadt.buxtehude.de)

[Gutscheine](#)  
[Impressum](#)  
[Datenschutz](#)