

## PRESSEMITTEILUNG 118

vom 22.04.2022

### Kurse der Kreisvolkshochschule für Kurzentschlossene

#### Kultur

#### **Kreatives Nähen und Schneiden - Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene**

Jeder mit Interesse an Kreativität, edlen Stoffen und schönen Accessoires, mit Freude an der Faszination Neues und Schönes selbst zu erschaffen, kann den Kurs besuchen und erfolgreich abschließen.

Lernen Sie die eigene Nähmaschine und deren Handhabung kennen und erhalten Sie einen Einblick in Grundlagen und Details: vom Maßnehmen, dem Umgang mit verschiedensten Schnittmustern über die Stoffwahl bis hin zum Ausführen der unterschiedlichsten Nähte und Stiche.

Termine:            02.05.2022 – 30.05.2022 (Mo) in Pritzwalk            19:00 – 21:15 Uhr  
                         04.05.2022 – 01.06.2022 (Mi) in Pritzwalk            19:00 – 21:15 Uhr

#### Gesundheit:

#### **Wildkräuterspaziergang**

Auf dem Weg durch die Natur begegnen uns zahlreiche Wildkräuter wie Schafgarbe, Brennnessel, Spitzwegerich & Co. In diesem Kurs werden sie botanisch vorgestellt, Unterscheidungsmerkmale verdeutlicht die Nutzung für den Menschen in den Bereichen der Küche, Kosmetik usw. erklärt. Das Hauptaugenmerk liegt darauf, das reiche Angebot der Natur zu erfahren und es im Alltag zu verwenden. Während des Spazierganges werden Wildkräuter gesammelt, die am Ende der Wanderung gemeinsam zubereitet werden. Das kann eine köstliche Brennnesselsuppe sein oder ein frischer Wildkräutersalat, eine Haarspülung oder eine Wundsalbe für die Haut. Freuen Sie sich auf das saisonale Angebot der Natur. Der Kurs findet auf dem Gelände und in der Küche von der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (Waldschule) statt. Dadurch entstehen zusätzliche Gebühren in Höhe von 3,00 €, die bei der Dozentin vor Ort zu bezahlen sind.

Termine:            11.05.2022 (Mi) in Pritzwalk            17:00 – 20:00 Uhr  
                         25.05.2022 (Mi) in Pritzwalk            17:00 – 20:00 Uhr

#### **Hatha-Yoga Pritzwalk**

Es ist nie zu spät die positive Wirkung von Yoga für die eigene Gesunderhaltung zu nutzen. Eine ausgewogene Asanasreihe (Körperstellungen), Atemübungen und Meditation können in diesem Kurs erlernt werden. Sie werden nach einiger Zeit der Yoga-Praxis, Dinge tun können, die Sie nie für möglich gehalten haben.

Termine:            02.05.2022 – 30.05.2022 (Mo) in Pritzwalk            17:00 – 18:30 Uhr  
                         02.05.2022 – 30.05.2022 (Mo) in Pritzwalk            18:45 – 20:15 Uhr

