

Kleine Auszeit mit Progressiver Muskelentspannung und Klangschalen

Montag, 03. August 2020 von 10:00 bis 11:00 Uhr – [Anmeldung](#)

Mit Petra Nölting

Eine Stunde ausspannen, Kraft tanken und träumen. Lernen Sie die positive Wirkung der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson kennen. Sie unterstützt unseren Körper dabei, sich zu entspannen. Körper und Psyche kommen allmählich wieder in Balance. Durch den gezielten Einsatz von Klangschalen wird der Entspannungsprozess vertieft und verstärkt. PME ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode. Wir schließen die Stunde mit einer kleinen Fantasiereise ab. Bereiten sie sich einen ruhigen Platz zum Liegen vor, mit bequemer Unterlage, Decke und Kissen.

Neueste Technologie im Deutschen U-Bootbau von Brennstoffzelle bis Sensorik

Montag, 03. August 2020 von 18:00 bis 19:00 Uhr – [Anmeldung](#)

Mit Hans-Ulrich Raab

Informiert wird von Antriebstechnologie über Automation und Sensorik bis hin zu den Waffen.

Man nehme ... Kochrezept für appetitliche E-Bewerbungen

Donnerstag, 06. August 2020 von 18:00 bis 19:00 Uhr – [Anmeldung](#)

Mit Undine Stricker-Berghoff

In Form eines Kochrezeptes wird das Vorgehen bei einer erfolgreichen elektronischen Bewerbung beschrieben. Die Zutatenliste enthält u.a. Begleitmail, Anschreiben, Lebenslauf und Anlagen. Die Verarbeitung der Zutaten beginnt mit der Präsentation der besten „Online-Shops“ für Stellenausschreibungen und deren Nutzung. Zum Abschluss werden die Abläufe im Unternehmen erläutert.

Tabellenkalkulation mit Excel

Donnerstag, 13. August 2020 von 18:00 bis 19:00 Uhr – [Anmeldung](#)

Mit Anja Schley

Dieser Kursus ermöglicht Ihnen den Schnelleinstieg in die Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen den Umgang mit dem Programm, die Eingabe und Gestaltung einfacher Tabellen. Einfache Berechnungen mit Excel sind keine Hexerei, sie können schnell erlernt werden.

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

Donnerstag, 20. August 2020 von 10:00 bis 11:00 – [Anmeldung](#)

Mit Hilde Müther-Waldorf

Als Physiker, Ingenieur und Judomeister und mit einem unerschütterlichen Pioniergeist ausgestattet, war Moshe Feldenkrais immer an der Entwicklung, Entfaltung und Selbsterkenntnis der Menschen interessiert. „Sobald wir denken, handeln wir.“ und „Handeln ist Bewegung“. Das WIE des Handelns/ Bewegens interessiert uns. Zumeist auf dem Boden liegend, werden bestimmte Bewegungsabläufe erforscht. Die verbale Anleitung bietet den Raum, mit großer Achtsamkeit den eigenen Gewohnheiten auf die Spur zu kommen und dabei neue Möglichkeiten zu entdecken. Dabei werden die Bewegungen auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen oft ungewohnten Variationen ausgeführt, so dass scheinbar alltägliche Handlungen in ihrer Komplexität erfahrbar und bewusstgemacht werden. Bitte seien Sie in warmer bequemer Kleidung dabei und halten ein großes Badelaken für den Kopf und eine Decke für den Boden bereit, evtl. etwas zu trinken.

Meer Ethik

Donnerstag, 27. August 2020 von 18:00 bis 19:00 Uhr – [Anmeldung](#)

Mit Prof. Konrad Ott

Mit der Verabschiedung der Agenda 2030 wurde 2015 erstmalig in New York ein globaler Handlungs- und Orientierungsrahmen für nachhaltige Entwicklung geschaffen. Die Agenda schafft die Grundlage dafür, weltweiten wirtschaftlichen Fortschritt im Einklang mit sozialer Gerechtigkeit und im Rahmen der ökologischen Grenzen der Erde zu gestalten. Leben unter dem Wasser - Ziel 14 der globalen Ziele für Nachhaltige Entwicklung, will Ozeane, Meere und ihre Ressourcen erhalten und nachhaltig nutzen. In diesem Seminar geht Professor Ott in Kooperation mit dem Ocean Summit Kiel der Frage nach: Wie kann man Prinzipien der Umweltethik und Nachhaltigkeitskonzepte auf den Ozean übertragen?