

**1048 | Reitverein Worswede**  
**Schnappertage im Reitverein**  
*10 bis 12 Jahre*  
Pferde-Interessierte kommen auf ihre Kosten: Hier könnt ihr erste Erfahrungen im Umgang mit Pferden sammeln und den Reitverein Worswede kennenlernen. Welche Pferdearten gibt es und was ist Voltigieren? Nach einer kurzen Einführung in die Theorie steigen wir in die Praxis ein: Kontaktaufnahme zum Pferd, Putzen, Satteln, Stallpflege, Füttern. Natürlich kann auch geritten werden. Vorkenntnisse sind nicht nötig.  
Bitte mitbringen: Knöchelhohe Schuhe, Reit- bzw. Fahrradhelm. In Kooperation mit dem Reitverein Worswede und Umgebung e.V.  
**Samstag, 22.07.2023 bis 23.07.2023, 15.30 – 12.00 Uhr, 2 Tage**  
**Gebühr: 65,00 €**  
*WORPSWEDE: Reitverein Worswede und Umgebung e. V., In de Wischen 13*

**1049 | Katrin Luise Schütte**  
**Kreativtage für Kinder**  
*6 bis 10 Jahre*  
Wie sieht die Blume oder die Lieblingskatze aus? Male ich mein Bild nur mit Farbe und Pinsel oder auch mit Kreide und Stiften? Heute soll die Landschaft aber blau sein und mein Baum schief. Nehme ich eine Vorlage oder male ich meinen Traum? All das und viel mehr erleben und erarbeiten sich die Kinder. Wir zeichnen und malen mit Acrylfarbe. Materialien werden im Kurs bereitgestellt.  
Bitte mitbringen: Pinselglas, Stifte, Kittel bzw. altes T-Shirt.  
**Montag, 14.08.2023 bis 16.08.2023, 09.00 – 12.00 Uhr, 3 Tage**  
**Gebühr: 44,00 €**  
*LILIENTHAL: Murkens Hof, Raum Worphausen, Klosterstr. 25*

**Bianca Widhalm**  
**Bastelvormittag in der Bibliothek**  
Wir basteln ein Insektenhotel! Kinder ab 5 Jahren sind herzlich eingeladen, kreativ zu werden. Dazu gehen wir gemeinsam in die Natur und sammeln dort geeignete Materialien. Anschließend gestalten wir aus diesen und weiteren Materialien ein Insektenhotel. Getränke werden gestellt.  
**Mittwoch, 09.08.2023, 10.00 – 12.30 Uhr**

**GESUNDHEIT**  
**Geh–Meditation: Achtsam im Hier und Jetzt**  
Achtsamkeit bedeutet, Handlungen bewusst auszuführen und sich damit im gegenwärtigen Moment zu verankern. Gedanken an Vergangenheit und Zukunft treten in den Hintergrund. Tag für Tag gehen wir, um an einem Ort anzukommen. Bei dieser Achtsamkeitsübung ist das Gehen das Ziel und eine Form der Meditation. Gehmeditation kann gut in den Alltag integriert werden und ist wohltuend für Körper und Geist.

**1065 | Kirsten Noltenius**  
**Mittwoch, 12.07.2023, 18.30 – 19.30 Uhr**  
**Gebühr: 8,00 €**  
*LILIENTHAL: Murkens Hof, Schroeter Saal, Klosterstr. 25*

**1066 | Kirsten Noltenius**  
**Mittwoch, 09.08.2023, 18.30 – 19.30 Uhr**  
**Gebühr: 8,00 €**  
*LILIENTHAL: Murkens Hof, Schroeter Saal, Klosterstr. 25*

**1068 | Susanna Stolzenwald**  
**Das gesundheitsschützende Qi Gong**  
Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Bewegungskunst zur Förderung der Gesundheit. Die 8 Übungen bewegen den gesamten Körper, bewirken einen Stressabbau und sind ganz allgemein der Gesundheit förderlich. Der Tag eignet sich zum Kennenlernen oder zur Vertiefung für die eigene Qi Gong-Praxis.  
**Samstag, 15.07.2023, 15.00 – 18.00 Uhr / Gebühr: 17,00 €**  
*LILIENTHAL: Murkens Hof, Schroeter Saal, Klosterstr. 25*

**1069 | Monika Warncke**  
**Yin Yoga zur Regeneration**  
An fünf aufeinander folgenden Abenden können Sie das sanfte Yin Yoga mit passiven Dehnungen bei wenig Muskelspannung erleben. Besonders stressbelastete Menschen profitieren von der entlastenden Wirkung auf Knochen, Gelenke, Wirbelsäule und das Fasziengewebe. Wir üben individuell mit Hilfsmitteln.  
Bitte mitbringen: Wärmende, bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Matte, Wolldecke, Kissen.  
**Montag, 24.07.2023 bis 28.07.2023, 18.00 – 20.15 Uhr, 5 Abende**  
**Gebühr: 58,90 €**  
*LILIENTHAL: Murkens Hof, Schroeter Saal, Klosterstr. 25*

**Vital–Yoga für Frauen**  
Hatha-Yoga-Posen werden mit einer dynamischen Atemtechnik ausgeführt und regen den Stoffwechsel an. So wird auch der Hormonspiegel stabilisiert. Vertieftes Atmen lässt tiefer entspannen.

**1070 | Monika Warncke**  
**Kurs-Vorbereitung in Präsenz**  
Für neue Teilnehmende ist die Teilnahme an dieser Vorbereitung verbindlich.  
**Samstag, 22.07.2023, 14.00 – 17.00 Uhr**  
**Gebühr: 19,00 €**  
*LILIENTHAL: Murkens Hof, Schroeter Saal, Klosterstr. 25*

**1071 | Monika Warncke**  
**Online-Kurs**  
**Dienstag 01.08.2023 bis 29.08.2023, 17.30 – 19.00 Uhr, 5 Abende**  
**Gebühr: 43,00 € / Zoom**

**1072 | Monika Warncke**  
**Hatha Yoga**  
**Online-Kurs**  
Wie wirkt klassisches Hatha-Yoga neuronal? Dynamisches Hatha-Yoga bereitet uns für achtsame Atemübungen, wie z.B. wechselseitiges Nasenatmen und stille Meditation zum Ende der Stunde vor. Geeignet für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung.  
**Dienstag 01.08.2023 bis 29.08.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 Abende**  
**Gebühr: 43,00 € / Zoom**

**1075 | Kirsten Noltenius**  
**Stressreduktion durch Achtsamkeit**  
**Das MBSR-Programm kennenlernen**  
Sie erfahren, wie Sie durch Achtsamkeit mit stressbedingten Belastungen anders umgehen und sich im Alltag immer wieder im gegenwärtigen Moment mit Gelassenheit ausrichten können. Sie machen erste Erfahrungen mit dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zin, z.B. mit der Atem-Meditation, dem „Bodyscan“ und der Gehmeditation.  
**Samstag, 05.08.2023, 10.00 – 14.00 Uhr**  
**Gebühr: 20,00 €**  
*LILIENTHAL: Murkens Hof, Schroeter Saal, Klosterstr. 25*

**Stand–Up–Paddling (SUP) Schnupperkurs**  
Stand-Up-Paddeln (SUP) ist der neue umweltfreundliche Trendsport. Er bietet für jede und jeden ein perfektes, ganzheitliches und gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining. Es werden die Grundlagen des Stand-Up-Paddelns in Theorie und Praxis sowie Informationen über Material und Pflege vermittelt. Es besteht die Möglichkeit verschiedene Boards zu testen.  
Voraussetzungen: Sicheres Schwimmen. Jugendliche ab 12 Jahren nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.  
Bitte mitbringen: Badesachen, Sonnenschutz, Brillenband, Kopfbedeckung, Handtuch, Getränk, Snack.  
Die Kosten für ein Leihboard (20,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten. Der Treffpunkt am See wird Ihnen vor Kursbeginn mitgeteilt.

**96373 | Marc Hennings**  
**Donnerstag, 20.07.2023, 17.30 – 19.45 Uhr**  
**Gebühr: 43,70 €**  
*OHLENSTEDT: Ohlenstedter Quellsee*

**9638 | Marc Hennings**  
**Samstag, 29.07.2023, 13.00 – 15.15 Uhr**  
**Gebühr: 43,70 €**  
*RITTERHUDE: Wassersportverein Ritterhude, Niederender Straße*

**96374 | Marc Hennings**  
**Samstag, 26.08.2023, 11.00 – 13.15 Uhr**  
**Gebühr: 43,70 €**  
*OHLENSTEDT: Ohlenstedter Quellsee*

**9645 | Marc Hennings**  
**Stand–Up–Paddling (SUP) Hamme-Tour**  
Gemeinsam paddeln wir von Ritterhude entlang der Hamme (bis zu 9 km) und genießen Landschaft und Natur vom Wasser aus. Unterwegs machen wir eine Pause.  
Voraussetzung: Erste SUP-Erfahrung (ca. 3 km am Stück), sicheres Schwimmen.  
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Shorts, Handtuch, Sonnencreme, Sonnenbrille mit Brillenband, Kopfbedeckung, Getränk, Snack. Ein Board kann entliehen werden (25,00 €, bitte bei Anmeldung angeben).  
In Kooperation mit dem Wassersportverein Ritterhude  
**Samstag, 12.08.2023, 11.00 – 15.30 Uhr**  
**Gebühr: 26,00 €**  
*RITTERHUDE: Wassersportverein Ritterhude, Niederender Straße*

**SOMMER SPEZIAL**  
**Pflanzentauschbörse**  
Auf dem Außengelände von Murkens Hof findet für alle Pflanzliebhaberinnen und Gartenfreunde eine Pflanzentauschbörse statt: Wer Garten- und Zimmerpflanzen oder auch Sämlinge an andere weitergeben möchte oder selber nach einer Möglichkeit sucht, neue Pflanzen bei sich zu Hause – im eigenen Garten oder auf dem Balkon – auszuprobieren, kann hier tauschen, abgeben, finden.  
**Samstag, 08.07.2023, 14.00 – 17.00 Uhr**  
**Gebührenfrei, Anmeldung unter 04298 929-135**  
*LILIENTHAL: Murkens Hof, Klosterstr. 25*

**1084**  
**Die Herrenhäuser Gärten Exkursion nach Hannover**  
Die Herrenhäuser Gärten entstanden im 17. Jahrhundert und beeindrucken mit ihren imposanten Wasserspielen, dem Irrgarten, der großen Kaskade und vielen barocken Ornamenten. Auf der Exkursion erwarten uns zwei Gruppen-Führungen: Die erste durch den historischen Großen Garten (11 – 12:30 Uhr) die zweite (nach einstündiger Pause) durch das Museum Schloss Herrenhausen (13.30 – 14.30 Uhr). Erleben Sie einen der bedeutendsten Barockgärten Europas.  
**Treffpunkt: Bahn-Infostand im Hbf Bremen: 09:00 Uhr**  
**Rückkehr: ca. 16.45 Uhr**  
**Anmeldeschluss: 20.07.2023 / Samstag, 29.07.2023, 09.00 – 16.45 Uhr**  
**Gebühr: 47,00 € (inkl. Eintritt, 2 Führungen und Fahrtkosten)**

**1085 | Dr. Jutta Kemmer**  
**Das Teufelsmoor: Gestern, heute und morgen**  
**Fahrrad- und Fußwanderung**  
Landschaftsgeschichte, Flora, Fauna und Naturschutzmanagement des Teufelsmoores – eine spannende Entwicklung, die wir auf unserer Radtour verfolgen wollen. Über die Findorffsiedlungen und das Überschwemmungsgebiet Hammeniederung führt uns der Weg über einen nur kurzzeitig im Jahr geöffneten Pfad in das wiedervernässte Torfabbaugebiet im Günnemoor. Nach kurzer Pause am Melkhus „Brinkhof“ stehen das Gebietsmanagement und die Zukunftsperspektive des Teufelsmoors im Mittelpunkt. Die Fahrstrecke beträgt ca. 30 km, festes Schuhwerk ist erforderlich.  
**Samstag, 05.08.2023, 10.00 – 14.00 Uhr**  
**Gebühr: 20,00 € (inkl. Eintritt, 2 Führungen und Fahrtkosten)**  
*WORPSWEDE: Philine-Vogeler-Haus (Touristeninformation), Bergstr. 13*

**1086 | Hartmut Lindemann**  
**Fotografieren mit dem Smartphone**  
Das Smartphone eignet sich gut für kreative und spontane Fotos. Sie lernen, welche Einstellungen Sie vornehmen können, um noch bessere Bilder zu machen und erfahren, wo Stärken und Grenzen des Smartphones liegen. Die entstandenen Fotos werden mit kostenlosen Apps bearbeitet. Weitere Themen sind die Ablage sowie die Sicherung von Fotos und Videos.  
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel.  
**Freitag, 11.08.2023, 15.00 – 19.00 Uhr**  
**Gebühr: 27,50 €**  
*LILIENTHAL: Murkens Hof, Raum Heidberg, Klosterstr. 25*

**1088 | Michael Hänel, Karin Arens-Schilling**  
**Tango Argentino**  
**Einführungsstunde**  
Hier erfahren Sie alles rund um den Tango Argentino, der von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt wurde, und Sie machen Ihre ersten Schritte: Was zeichnet diesen Tanz aus? Woher kommt er? Was ist das Geheimnis seiner weltweiten Verbreitung?  
Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Ledersohlen oder Gymnastikschuhe. Turnschuhe sind nicht geeignet.  
**Sonntag, 13.08.2023, 15.30 – 17.00 Uhr**  
**Gebühr: 13,10 €**  
*LILIENTHAL: Murkens Hof, Schroeter Saal, Klosterstr. 25*

**1089 | Michael Hänel, Karin Arens-Schilling**  
**Tango Argentino**  
**Milonga**  
Im wundervollen Schroeter Saal bietet die vhs Lilienthal in Zusammenarbeit mit „Tango tanzen ist schön“ für Tänzer:innen aus Lilienthal, Bremen und umzu eine Milonga an. Wein, Wasser und Saft können erworben werden. Melden Sie sich möglichst paarweise an (Abendkasse möglich).  
**Sonntag, 13.08.2023, 17.00 – 21.00 Uhr**  
**Gebühr: 8,50 €**  
*LILIENTHAL: Murkens Hof, Schroeter Saal, Klosterstr. 25*



# Ein Sommerferien-Programm im Kulturzentrum Murkens Hof



## ERÖFFNUNGSTAG AM 8. JULI

14.00 – 17.00 Uhr

**Bücherflohmarkt** in der Bibliothek

**Frühbucherrabatt** in der vhs: Alle, die sich heute für das kommende Semester vor Ort anmelden, erhalten einen Rabatt von 10%

**Pflanzentauschbörse** rund um Murkens Hof

**Kinderschminken** mit Gudrun Apel

14.30 – 16.45 Uhr

**Pflanzaktion für Kinder:** Wir gärtnern nachhaltig

17.00 Uhr

**Ausstellungseröffnung**

Garteneinblicke: Bemerkenswerte Gartenfotos

18.00 Uhr

**Lesung unter freiem Himmel:** Gärten in der Literatur

Ihr Team von Murkens Hof

### LITERATUR UND MUSIK

#### Gärten in der Literatur

*Lesung unter freiem Himmel*

Im Garten hinter Murkens Hof liest Ingrid Kluth Gedichte und Geschichten rund um das vhs-Schwerpunktthema „Gärten und Parks“. Sie hören Amüsantes und Nachdenkliches, u. a. von Theodor Fontane, Hermann Hesse, Rainer Maria Rilke und Friederike Roth. Bei schlechter Witterung findet die Lesung im Schroeter Saal statt.

1002 | Ingrid Kluth

*Samstag, 08.07.2023, 18.00 – 19.00 Uhr*

*Gebühr: 2,00 €*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Garten, Klosterstr. 25*

1003 | Ingrid Kluth

*Sonntag, 09.07.2023, 11.00 – 12.00 Uhr*

*Gebühr: 2,00 €*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Garten, Klosterstr. 25*

1005 | Uwe Kempf

#### Wenn wir vom Fußball träumen

*Kleine Lesereise durch die Welt des Ballspiels*

Mit Roman-Auszügen, Gedichten, Erinnerungen, Gedanken und Anmerkungen werfen wir einen literarischen Blick auf die „schönste Nebensache der Welt“. Und wir werden feststellen, dass der Fußball nicht nur der beliebteste Volkssport, sondern auch ein großes Thema in der Literatur ist.

*Donnerstag, 20.07.2023, 19.00 – 21.15 Uhr*

*Gebühr: 5,00 €*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Garten, Klosterstr. 25*

1014

#### Klezmer im Grünen

*Gartenkultur-Musikfestival mit „Sol sayn gelebt“*

Klezmer ist die Musik der aschkenasischen Juden Osteuropas, die seit Jahrhunderten auf Hochzeiten und anderen Festen gespielt wird. „Sol sayn gelebt“, das Trio aus Bremen, betont den ursprünglichen Kontrast der Klezmermusik, bei der sowohl Melancholie und Trauer als auch Lebensfreude und Vitalität im Mittelpunkt stehen.

Susanne Sasse: Akkordeon, Percussion.

Martin Kratzsch: Klarinette, Bassklarinetten. Ralf Stahn: Kontrabass.

*Dienstag 08.08.2023, 19.00 – 20.45 Uhr*

*Gebühr: 6,00 €*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Garten, Klosterstr. 25*

1016 | Dr. Gerd-Walther Krüger

#### Folk-Songs aus aller Welt

*Mit Gitarrenbegleitung*

We shall overcome, Die Gedanken sind frei, Let it be, El Condor Pasa – diese und andere bekannte und weniger bekannte Lieder stehen für unser abendliches Singen auf dem Programm. Wir – das sind neun Gitarrenspieler – singen seit vielen Jahren gemeinsam Folk-Songs aus aller Welt und begleiten die Songs auf unseren Gitarren. Wir freuen uns über alle „Neuzugänge“! Texte mit Gitarrengriffen stehen zur Verfügung. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in der Galerie statt.

*Dienstag, 01.08.2023, 18.30 Uhr*

*Gebühr: Eintritt frei*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Garten, Klosterstr. 25*

### FILM

1020 | Telse Schulze, Annette Umlauf

#### Where the Crawdads Sing

*Film auf Englisch mit englischen Untertiteln*

Kya Clark, abandoned by her family, raised herself in the marshlands of the Deep South in the 1950s. Known to the townspeople of Barkley Cove as the Marsh Girl, she is mysterious and wild. When the town hotshot is found dead, and inexplicably linked to Kya, the Marsh Girl is the prime suspect in this murder case.

(Regie: Olivia Newman, 2022)

*Dienstag 01.08.2023, 18.00 – 20.00 Uhr*

*Gebühr: 5,00 €*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Schroeter Saal, Klosterstr. 25*

1022 | Telse Schulze, Annette Umlauf

#### The Father

*Film auf Englisch mit englischen Untertiteln*

Suffering from dementia, Anthony, an aging senior, constantly forgets many of the important details of his life. He refuses all assistance from his daughter Anne. Anthony is constantly confused by his faltering memory as it puts him at various points in his life. His changing circumstances cause him to distrust his loved ones, his own mind, and even the fabric of his reality. (Regie: Florian Zeller, 2020)

*Donnerstag, 03.08.2023, 18.00 – 20.00 Uhr*

*Gebühr: 5,00 €*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Schroeter Saal, Klosterstr. 25*

1026 | Telse Schulze, Annette Umlauf

#### Woman in Gold

*Film auf Englisch mit englischen Untertiteln*

Sixty years after fleeing Vienna, Maria Altmann an elderly Jewish woman, attempts to reclaim family possessions that were seized by the Nazis. Among them is a famous portrait of Maria's beloved Aunt Adele: Gustave Klimt's "Portrait of Adele Bloch-Bauer I." With the help of young lawyer Randy Schoenberg, Maria embarks upon a lengthy legal battle to recover this painting from Austria. (Regie: Simon Curtis, 2015)

*Donnerstag, 10.08.2023, 18.00 – 20.00 Uhr*

*Gebühr: 5,00 €*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Schroeter Saal, Klosterstr. 25*

### KREATIVES

1032 | Yuki Klink

#### Shodo: Japanische Kalligrafie Zen Kunst

Die japanische Kalligrafie Shodo ("Der Weg des Schreibens") ist eine traditionelle Schönschrift-Kunst mit schlichten, feinen Schriftzeichen. Wir üben Pinseltechniken anhand von Vorlagen sowie die richtige Körperhaltung. Als eine Form der mentalen Entspannung beinhaltet Shodo auch Zen-Elemente: Konzentration und Entspannung sollen gleichzeitig erreicht werden.

Bitte mitbringen: Zeitungspapier zum Üben (geschnitten: 24 x 33 cm, ca. 50 Stück), Imbiss, Arbeitskleidung, Sitzkissen.

*Samstag, 15.07.2023, 10.00 – 17.00 Uhr*

*Gebühr: 34,00 €*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Raum Heidberg, Klosterstr. 25*

1033 | Andrea Fanelsa

#### Lieblingsorte: Meer, Strand und Dünen

*Aquarellworkshop*

Die Weite am Strand, das Meer und die Wellen faszinieren zu jeder Jahreszeit! Im Aquarell lassen sich durch die Nass-in-Nass-Technik stimmungsvolle Bilder vom Strand oder Sonnenuntergängen am Meer gestalten.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Material, sofern vorhanden.

Aquarellpapier und Farbe können für 3,00 € im Kurs erworben werden.

*Samstag, 15.07.2023, 11.00 – 13.15 Uhr*

*Gebühr: 14,00 €*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Raum Worphausen, Klosterstr. 25*

1034 | Yuki Klink

#### Sumie: Japanische Tuschemalerei Zen Kunst

Sumie ist eine minimalistische, traditionelle japanische Maltechnik, bei der schwarze Tusche und Wasser miteinander verschmelzen. Durch Einflüsse aus dem japanischen Wabi-Sabi sowie der Zen-Philosophie hat das Malen einen meditativen Effekt. Wir üben Grundlagen zu Farbton, Abstufungen, Linienstärke sowie weitere Tuschtechniken. Material kann im Kurs ausgeliehen oder erworben werden (ca. 10,00 €).

Bitte mitbringen: zwei Wassergefäße, drei kleine weiße Teller (ca. 7 cm Durchmesser), Bleistift, Papier für Skizzen, Zeitungspapier (geschnitten: 24 x 33 cm), Arbeitskleidung und Mittagsimbiss.

*Sonntag, 16.07.2023, 10.00 – 17.00 Uhr*

*Gebühr: 34,00 € (zzgl. ca. 10,00 € Materialkosten)*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Raum Heidberg, Klosterstr. 25*

1035 | Ulrike Miesen-Schürmann

#### Natur-Miniaturen mit Bleistift

Sie möchten Naturschauspiele und Landschaften festhalten, ohne nur auf den Auslöser zu drücken? Kleine Bleistiftzeichnungen sind oft mehr als nur ein Abbild dessen, was wir sehen oder auf einer Leinwand erscheinen kann. Die Dozentin vermittelt dafür Fertigkeiten: von der richtigen Handhaltung über die Bildkomposition bis zu den verschiedenen Tonwerten.

Bitte mitbringen: Landschaftsfotos oder -postkarten, Zeichenblock (A5, Papierstärke ab 200g) Bleistifte (H, HB, 2B, 4B, 6B), Radiergummi, Papiertaschentücher.

*Donnerstag, 20.07.2023, 10.00 – 14.00 Uhr*

*Gebühr: 21,00 €*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Raum Heidberg, Klosterstr. 25*

### KINDER UND FAMILIEN

1036 | Annette Umlauf, Inge Zilz

#### Stoff statt Plastik

*Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren*

Wir nähern aus geschenkten Stoffen Einkaufstaschen und Rucksäcke. Sie erhalten natürlich Anleitungen für den Umgang mit der Maschine sowie Unterstützung beim Nähen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine. Stoff steht zur Verfügung.

*Dienstag 25.07.2023 bis 08.08.2023, 10.00 – 14.00 Uhr, 3 Vormittage*

*Gebühr: kostenfrei mit Anmeldung*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Raum Worphausen, Klosterstr. 25*

1040 | Nataly Kraus

#### Wir gärtnern nachhaltig

*8 bis 11 Jahre*

Wir bepflanzen gemeinsam die Beete um Murkens Hof. Dabei erhaltet ihr viele Tipps, lernt Beeren, Kräuter und Wildblumen kennen und erfahrt, welche Zusammenhänge zwischen dem Naturgärtnern und Nachhaltigkeit bestehen: Welche Blumen locken welche Tiere an? Was kann man essen und ist es vielleicht sogar gesund? Und warum gärtnern wir torffrei? Gefördert von den Osterholzer Stadtwerken.

*Samstag, 08.07.2023, 14.30 – 16.45 Uhr*

*Gebühr: 11,00 €*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Garten, Klosterstr. 25*

1044 | Andrea Fanelsa

#### Malen für Kinder

*6 bis 11 Jahre*

Hier könnt ihr unterschiedliche Mal- und Drucktechniken kennenlernen. Egal ob euer Lieblingstier, Delphine oder Fantasiewesen – alles lässt sich mit Pinsel, Stempel oder Stift auf Papier bringen. Bitte mitbringen: Malkittel, Getränk, Pausenbrot.

*Montag, 10.07.2023 bis 14.07.2023, 09.00 – 13.00 Uhr, 5 Tage*

*Gebühr: 88,00 €*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Raum Worphausen, Klosterstr. 25*

1046 | Olaf Haschke

#### Film ab! Filme selber machen

*8 bis 11 Jahre*

Klappe auf: Wir werden zur Filmcrew und drehen gemeinsam einen Film. Wir entwickeln die Geschichte, werden zu Schauspielern oder stehen hinter der Kamera. Auch euer Lieblingsspielzeug kann zum Filmstar werden. Anschließend schneiden wir den Film und schauen das Ergebnis an. Zudem denken wir uns Kurzgeschichten aus, die wir als Trickfilm animieren. Ihr erfahrt, wie optische Täuschungen und visuelle Effekte in sogenannten Trickfotos erzeugt werden.

Bitte mitbringen: Lieblingsspielzeug (z.B. Playmobil, Lego, Barbies), Fotokamera, Handy (wenn vorhanden).

*Montag, 17.07.2023 bis 21.07.2023, 09.00 – 12.00 Uhr, 5 Tage*

*Gebühr: 74,00 €*

*LILIENTHAL: Murkens Hof, Raum Worphausen, Klosterstr. 25*



## Teilnahme und Anmeldung:

Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich. Eine kostenfreie Abmeldung ist bis zehn Tage vor Beginn möglich.

Für Anmeldungen wenden Sie sich bitte an:



Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal,  
Tel.: 04298 929-240/-241, Fax: 04298 929-293,  
vhs@lilienthal.de, www.vhs-lilienthal.de

Es gelten die Teilnahmebedingungen der vhs.

**Bibliothek**

Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal,  
Telefon: 04298 929-133,  
bibliothek@lilienthal.de

Die **Bibliothek Lilienthal** hat während der gesamten Ferien geöffnet: Vom 14. Juli bis 15. August findet wieder ein umfangreicher **Bücherflohmarkt** statt mit vielen Medien zu Schnäppchenpreisen.