

# GREIFSWALDER KULTURNACHT PROGRAMM DER vhs

12. SEPTEMBER  
2025

MARTIN-  
LUTHER-STR. 7A

KOSTENLOS UND  
OHNE ANMELDUNG!

**17.00 UHR – 17.30 UHR**

**PUPPENTHEATER „DER FISCHER  
UN SIN FRU ILSEBILL“**

Der Fischer und seine Frau Ilsebill wohnen am Meer, das ist schön! Aber leider haben sie kein Haus, sondern müssen in einem alten Pisspott hausen. Da kann man schon mal von einem Schloss, einer Krone und Dienern träumen, vor allem, wenn der Fischer einen verwunschenen Butt gefangen hat. Bei diesem Puppentheater für Große und Kleine wird das altbekannte Märchen auf Platt gespielt.

**17.00 UHR – 17.45 UHR**

**ENTDECKE QIGONG**

Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Achtsamkeit stärken Körper und Geist. In unserer Schnuppereinheit erlebst du, wie Qigong Stress reduziert, die Gesundheit fördert und innere Ruhe schenkt – ganz ohne Vorkenntnisse. Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Hallenschuhe genügen – und los geht's!

**18.00 UHR – 18.45 UHR**

**LEBENSKUNST LACHYOGA**

Das Lachen neu ent-decken, Lebensfreude und Leichtigkeit aus dem Inneren hervorzaubern – dazu bietet Lachyoga Methoden, die funktionieren. Wie das geht? Schau herein und erlebe es selbst!  
Du benötigst rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe.

**18.00 UHR – 19.00 UHR**

**OFFENE IMPRO-THEATER-PROBE:  
EIN POTPOURRI DER GUTEN LAUNE**

Lachen, staunen, mitmachen! In dieser offenen Probe erlebst du einen Einblick in die Welt des Impro.-Theaters. Mit einem spritzigen Potpourri aus Humor und Fantasie zeigen die Teilnehmenden des Impro-Theater-Kurses, ihre Kreativität und feiern die Freude am gemeinsamen Spiel. Spontan, interaktiv und garantiert unterhaltsam.

**17.00 UHR – 20.00 UHR**

**MEDITATIVES ZEICHNEN  
OFFENES KOMMEN UND GEHEN**

Lass dich von Linien und abstrakten Formen in eine kreative Auszeit entführen. Mit Finelinern auf Papier erschaffst du in entspannter Atmosphäre Muster, die sowohl abstrakt als auch gegenständlich sein können. Ohne den Druck, ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen, erlebst du, wie die Zeichnung ihre eigene Dynamik entwickelt – und am Ende erwartet dich immer eine wunderbare Überraschung.

**19.00 UHR – 20.00 UHR**

**HULA HOOP DANCE – AUFFÜHRUNG  
UND SCHNUPPER-WORKSHOP**

Frisch aus Neuseeland zurück – inspiriert uns Rebecca Würfel mit einer Hula Hoop Dance Performance. Anschließend hast du die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden: In einem kurzen Schnupper-Workshop lernst du grundlegende Bewegungen und erste Tricks kennen und erlebst, wie viel Freude der Tanz mit dem Reifen bereiten kann.

MEHR INFORMATIONEN UNTER:

[www.vhs-vg.de](http://www.vhs-vg.de)