

GREIFSWALDER KULTURNACHT PROGRAMM DER vhs

11. SEPTEMBER
2026

MARTIN-
LUTHER-STR. 7A

KOSTENLOS UND
OHNE ANMELDUNG!

17.00 UHR – 17.45 UHR

**OFFENE IMPRO-THEATER-PROBE:
ALLES KANN, NICHTS MUSS**

In dieser offenen Impro-Probe erhältst du einen lebendigen Einblick in die Leichtigkeit und Kreativität des improvisierten Theaterspiels. Warm-Ups, kurze Szenen aus dem Moment und überraschende Impulse zeigen, wie Improvisation Theater zum Erlebnis macht. Wer mag, kann spontan mitmachen und kleine Übungen ausprobieren; wer lieber zuschaut, genießt die Atmosphäre und nimmt trotzdem Inspiration mit. Alles kann, nichts muss: Bühne frei für Neugier und gute Laune.

17.00 UHR – 17.45 UHR

18.00 UHR – 18.45 UHR

CHINESISCHE TEEZEREMONIE

Erlebe die stille Kunst des Tees: In dieser 45-minütigen Einführung öffnen wir ein Fenster zur chinesischen Teekultur. Du entdeckst die Bedeutung von Wasser, Blatt und Gefäß, lernst traditionelle Handgriffe kennen und verkostest eine erlesene Teesorte in entspannter Atmosphäre. Eine kleine Reise durch Geschichte, Ästhetik und Achtsamkeit – ideal für Neugierige.

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.

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.

17.00 UHR – 20.00 UHR

**JAPAN ENTDECKEN MIT KALLIGRAFIE
OFFENES KOMMEN UND GEHEN**

Japan – Nihon – Nippon – ein Land der Extreme, exotisch und in vielem fremd anmutend. Kommen Sie in die vhs Greifswald und entdecken Sie dieses faszinierende Land Südostasiens. Erhalten Sie einen Einblick in seine Sprache und Schrift, Kultur und Kunst und lassen Sie sich begeistern. Sie können unter anderem das Silbenschriftsystem kennenlernen und wir zeigen Ihnen die Kunst der japanischen Kalligraphie. Schreiben Sie Ihren eigenen Namen in Katakana, tauchen Sie ein in seine Musik und werden Sie so selbst kurz Teil dieses Landes.

19.00 UHR – 20.00 UHR

**HULA HOOP DANCE – PERFORMANCE &
SCHNUPPER-WORKSHOP**

Erlebe eine mitreißende Hula-Hoop-Tanz-Performance von Becci – voller Rhythmus, Flow und guter Laune! Anschließend hast du die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden: In einem kurzen Schnupper-Workshop lernst du grundlegende Bewegungen und erste Tricks kennen und spürst, wie viel Freude der Tanz mit dem Reifen macht. Die Reifen werden gestellt.

MEHR INFORMATIONEN UNTER:

www.vhs-vg.de