

Kompaktbausteine

Frauenakademie Schwäbisch Hall

Mittwoch 8:30 bis 11:30 Uhr

Mittwoch, 04.03.2026	Kunstgeschichte Mythos Jungfrau Petra Brüning	9:00 bis 12:30 Uhr
Mittwoch, 11.03.2026	Philosophie Zwischen Atheismus und Gottesglauben Dr. Peter Lucke	9:15 bis 12:30 Uhr
Mittwoch, 18.03.2026	Methodenwerkstatt Stimme zeigen - Wirkung entfalten Lisa Arumugam	
Mittwoch, 25.03.2026	Literatur Theater hintergründig: Kleist „Der zerbrochene Krug“ Nina Piorr M.A.	
Mittwoch, 15.04.2026	Ernährung Ceviche, nachhaltige peruanische Garmethode mit Säure Reinhard Bauer	
Mittwoch, 22.04.2026 Mittwoch, 29.04.2026	Theater Theater leicht und spielerisch mit dem Ausdrucksspiel Heidi Silbermann	
Mittwoch, 06.05.2026	Technologie Was ist KI eigentlich wirklich? Katharina Opper	
Mittwoch, 13.05.2026	Gesellschaft Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand Carola Müller-Christoph	
Mittwoch, 20.05.2026	Ethik Mensch und Umwelt - von und mit der Natur leben Brigitte Scholl-Jesper	
Mittwoch, 10.06.2026	Geschichte der deutschen Literatur Literatur und Kultur im frühen 20. Jahrhundert Dr. Matthias Setzer	
Mittwoch, 17.06.2026	Kreatives Gestalten Monogramm Gudrun H. Hölzer	
Mittwoch, 24.06.2026	Literatur Friedrich Schiller, seine Zeit, sein Werk Franz Burkhard	
Mittwoch, 01.07.2026	Psychologie The Power of No: Selbstbewusst Grenzen setzen und Burnout vermeiden Susanne Smith-Hinz	

Die Kursgebühr beträgt 16 € pro Termin plus ggf. Materialkosten

Die Anmeldungen sind verbindlich und per Anmeldeformular, über www.vhssha.de oder formlos per Mail an c.krauth@vhs-sha.de möglich.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der VHS Schwäbisch Hall e. V.

Stand: 16. Dezember 2025



Mittwoch, 04.03.2026

Kunstgeschichte
Mythos Jungfrau

Kulturen, die Jungfräulichkeit hoch bewerten, sind durchweg patriarchalisch organisierte Kulturen. Durch die Kontrolle der weiblichen Sexualität wurde schon in sehr frühen Kulturen die Nachvollziehbarkeit der patrilinearen Abstammung sichergestellt. Jungfräulichkeit ist vor allem ein gedankliches Konstrukt, das in vielen Bereichen moderner Gesellschaften bis heute seinen Niederschlag findet.

Wir beleuchten diesen Mythos kunstgeschichtlich, beschäftigen uns mit Heiligen Jungfrauen/Märtyrerinnen, um dann in der Johanniterkirche den Darstellungen in der christlichen Kunst nachzugehen.

Achtung: Geänderte Unterrichtszeiten wegen der Öffnungszeiten der Johanniterkirche

09:00 bis 10:30 Uhr: Einführung im Haus der Bildung

11:00 bis 12:30 Uhr: Führung in der Johanniterkirche

Dozentin

Petra Brüning

Mittwoch, 11.03.2026

Philosophie

Zwischen Atheismus und Gottesglauben

In den westlichen Ländern sind die christlichen Konfessionen auf dem Rückzug, aber weltweit gewinnen die Religionen an Bedeutung.

- Welche Rolle spielen dabei die verschiedenen Gottesvorstellungen?
- Was sprach und spricht noch heute für einen Gottesglauben, und welche Argumente hatten und haben die Atheisten dagegen?
- Oder liegt die Wahrheit dazwischen – bei den Agnostikern, die die Antwort offen lassen?
- Kündigt sich auch in der Gottesfrage eine Zeitenwende an?

Fragen über Fragen, die sich noch und wieder zu erarbeiten und zu diskutieren lohnen.

Bitte geänderte Uhrzeit beachten: 9:15 bis 12:30 Uhr

Dozent

Dr. Peter Lucke

Mittwoch, 18.03.2026

Methodenwerkstatt
Stimme zeigen - Wirkung entfalten

Im Seminar „Stimme zeigen – Wirkung entfalten“ erarbeiten wir gemeinsam den Aufbau einer guten Präsentation und lernen, wie eine spannende Präsentation gelingt, bei der das Publikum gerne zuhört. Zusätzlich werden die Teilnehmerinnen darin gefördert selbst Spaß am Vortragen und Sprechen vor Gruppen zu entwickeln, sodass sie selbstsicher und souverän auftreten und sprechen können. Ebenso bekommen die Teilnehmerinnen ein Notfallkit an die Hand, was sie tun können, wenn die Stimme wegbricht oder zittrig wird.

- Abbau der Hemmschwelle vor Sprechsituationen
- Aufbau einer guten Präsentation
- Pitch it! Was macht eine Präsentation spannend
- Informationen prägnant auf den Punkt bringen
- Selbstsicher und souverän vor Gruppen sprechen
- Notfallkit: was tun, wenn die Stimme wegbricht

Dozentin

Lisa Arumugam

Mittwoch, 25.03.2026

Literatur

Theater hintergründig:

Kleist „Der zerbrochene Krug“

„Gestrauchelt bin ich hier; denn jeder trägt den leid'gen Stein zum Anstoß in sich selbst.“

Diese scharfsinnigen Worte stammen aus dem Mund von Dorfrichter Adam, der in Heinrich von Kleists Lustspiel „Der zerbrochene Krug“ über eine Tat Gericht halten muss, die er selbst begangen hat. Die Komödie ist nicht nur ein faszinierendes Stück der deutschen Literatur, sondern auch ein scharfsinniger Kommentar zu Themen wie Macht, Gerechtigkeit und menschlicher Schwäche.

In diesem Seminar werden wir uns mit dem Inhalt, dem Entstehungshintergrund und der vielschichtigen Interpretation dieses bedeutenden Dramas auseinandersetzen. Gemeinsam werden wir die Charaktere und ihre Konflikte analysieren, die Symbolik des zerbrochenen Kruges erkunden und die gesellschaftlichen und historischen Kontexte betrachten, die Kleists Werk geprägt haben. Eine vorige Lektüre des Stücks ist sinnvoll, aber keine Voraussetzung.

Dozentin

Nina Piorr

Kultur- und Literaturwissenschaftlerin M.A., Autorin

Mittwoch, 15.04.2026

Ernährung

Ceviche, nachhaltige peruanische
Garmethode mit Säure

Wir tauchen in eine spannende Aromawelt ein. Dabei wird theoretisches Wissen und praktische Anwendungen einbezogen. In Gedanken geht es in den Schmelztiegel von Lima mit seinen unterschiedlichsten Geschmackswelten, die es zu entdecken gilt. Lassen Sie sich verzaubern und mitnehmen zu kreolischen, japanischen und europäischen Einflüssen.

Die Ceviche-Zubereitung schließt die Verwendung aller Lebensmittel ein und hebt das Einzelne hervor. Dies hält den Raum offen für alle Ernährungsweisen. Lassen Sie sich inspirieren.

Bei der Anmeldung zum Kurs ist anzugeben, ob die Teilnehmerin Lebensmittelunverträglichkeiten, Lebensmittelallergien und/oder vegane, bzw. vegetarische Ernährungsweisen hat.

Dozent

Reinhard Bauer

Gewürz-Experte



Mittwoch, 22.04.2026

Mittwoch, 29.04.2026

Theater

leicht und spielerisch mit dem Ausdrucksspiel

Bei dieser Art des Theaterspiels, ohne eingeübte Rollen oder Auswendiglernen von Texten steht vor allem der Spaß und die Spielfreude im Vordergrund. Impulse für das Spiel können Geschichten, Märchen oder Gedichte sein. Die Spielerinnen selbst sprechen beim Spiel nicht. Sie wählen nach aktuellem Empfinden eine Rolle aus und gestalten diese. So kann sich jede Frau individuell einbringen, es gibt beim Ausdrucksspiel kein „Richtig“ oder „Falsch“.

Viele bunte Tücher und Requisiten unterstützen und bereichern das gemeinsame Spiel.

Dozentin

Heidi Silbermann

Sozialarbeiterin, Zertifizierte Spielleiterin Jeux Dramatiques

MITZUBRINGEN

Bequeme Kleidung und Schuhe

Mittwoch, 06.05.2026

Technologie

Was ist KI eigentlich wirklich?

Was steckt hinter KI ? Und warum betrifft uns das alle – selbst wenn wir KI gar nicht selbst nutzen würden?

In diesem Kurs schaffen wir Klarheit darüber, wie KI funktioniert, ganz ohne technisches Vorwissen. Wir erkunden, wo uns KI im Alltag bereits begegnet: in Apps, bei der Informationssuche oder in sozialen Medien.

Der Kurs bietet Raum für praktisches Ausprobieren. Wofür kann KI im Alltag für uns nützlich sein? Datenschutz, ethische Fragestellungen und gesellschaftliche Auswirkungen besprechen wir ebenfalls.

Dozentin

Katharina Opper

Mittwoch, 13.05.2026

Gesellschaft

Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand

Das Älterwerden stellt uns vor zahlreiche Herausforderungen: Körperliche Beschwerden nehmen zu, die berufliche Identität geht verloren, freundschaftliche Beziehungen ändern sich und die eigene Sterblichkeit rückt näher. Es gilt Vertrautes loszulassen und sich neuen Lebensperspektiven und Aufgaben zuzuwenden.

Was kann uns helfen, uns von Vertrautem zu verabschieden und offen dem Kommenden zuzuwenden?

Dozentin

Carola Müller-Christoph

Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK

Mittwoch, 20.05.2026

Ethik

Mensch und Umwelt - von und mit der Natur leben

Die Natur-/Umweltethik beschäftigt sich mit dem Verhältnis des Menschen zur Natur/Umwelt.

Die Kernfrage hierbei lautet: kommt der belebten und der unbelebten Natur ein eigener Wert zu, unabhängig von der menschlichen Nutzbarkeit? Oder darf diese als alleinige Richtschnur für den Umgang mit Tiere und Pflanzen und unbelebter Natur genommen werden. Ausgehend von unterschiedlichen, naturethischen Positionen und Konzepten werden wir uns mit den Rechten, Pflichten und Verantwortlichkeiten des Menschen gegenüber seiner Umwelt beschäftigen.

Der Umgang mit Ressourcen und biologischer Vielfalt, aber auch Fragen nach Gerechtigkeit, Gleichheit und den Rechten zukünftiger Generationen sollen im Rahmen des Seminars thematisiert und erörtert werden.

Dozentin

Brigitte Scholl-Jesper

Mittwoch, 10.06.2025

Geschichte der deutschen Literatur

Literatur und Kultur im frühen 20. Jahrhundert

Eine einheitliche Epoche ist kaum noch erkennbar. Vielmehr bilden sich die unterschiedlichsten Richtungen heraus, die entweder bewahrend in den Traditionen von Aufklärung, Klassik oder Romantik stehen oder völlig neue Wege gehen.

Dozent

Dr. Matthias Setzer

Mittwoch, 17.06.2026

Kreatives Gestalten
Monogramm

Am Beispiel des eigenen Monogramms erfahren Sie einiges über Schriftgestaltung.

Die Initialen des eigenen Namens kunstvoll zu einem Bild gestalten macht viel Freude. Jeder Buchstabe hat eine besondere Form. Beim Experimentieren entsteht ein sogenanntes Monogramm, das man zum Beispiel auch auf ein T-Shirt drucken kann.

Dozentin

Gudrun H. Hölzer

Diplom-Designerin (FH)

MITZUBRINGEN

Bleistift, Buntstifte, Filzstifte,
A4-Papier, Zirkel, Transparentpapier

Mittwoch, 24.06.2025

Literatur

Friedrich Schiller, seine Zeit, sein Werk

Wie Schillers Denken und Schreiben aus der Zeit zu verstehen ist und welche Wirkung sein Werk erfuhr, ist Gegenstand des Kurses.

In der Zusammenarbeit mit Goethe war (beiden) eine künstlerische Entwicklung möglich, die, äußerst anspruchsvoll, ihren Zeitgenossen die Möglichkeit von Bildung zum wahren Menschlichen, aufzeigte. Schiller kondensiert in seinen Theaterstücken philosophische Erkenntnisse, Zeitumstände und Erfahrungen von politischer Unterdrückung.

In diesem Jahr wird auf der Großen Treppe die Neuinszenierung von „Kabale und Liebe“ zu sehen sein.

Dozent

Franz Burkhard

Chefdramaturg Freilichtspiele SHA

Mittwoch, 01.07.2026

Psychologie

The Power of No: Selbstbewusst Grenzen setzen
und Burnout vermeiden

Möchten Sie lernen, Ihre persönlichen Grenzen zu erkennen und selbstbewusst zu kommunizieren, um Stress und Überforderung zu vermeiden? Dieser Workshop hilft Ihnen, das „Nein sagen“ als wichtiges Instrument der Selbstfürsorge zu verstehen und in ihren Alltag zu integrieren. Oftmals haben wir Angst, Grenzen zu setzen, weil wir andere nicht enttäuschen wollen oder die Harmonie wahren möchten.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Ihre persönlichen Grenzen zu erkennen.
- „Nein“ zu sagen, ohne Schuldgefühle oder Angst vor Ablehnung.
- Ihre Bedürfnisse selbstbewusst und klar zu kommunizieren.
- Stress, Überforderung und Burnout zu vermeiden.

Der Workshop kombiniert theoretischen Input, praktische Übungen zur Selbstreflexion und Rollenspiele, um den Teilnehmern zu ermöglichen, das Nein-Sagen in verschiedenen Lebenssituationen sicher und freundlich anzuwenden.

Dozentin

Susanne Smith-Hinz

Mediation und Coaching