



Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen



September 2023 bis März 2024

Umwelt und Gesellschaft · EDV · Technik und Handwerk · Kaufmännisches ·
Management und Organisation · Stressbewältigung · Soft Skills ·
Kommunikation · Sprachen · Fortbildungen · Studienreisen · Online-Seminare



Bildungsurlaub.de

Sobi

Sozialpädagogisches
Bildungswerk
Münster



Foto: ©PeopleImages/istockphoto.com

AUS- UND FORTBILDUNGEN — BILDUNGSURLAUBE — KURSE — WORKSHOPS

DAS NEUE KURSPROGRAMM 23/24

Jetzt bestellen unter www.sobi-muenster.de!

Liebe Leserinnen und Leser,

Bildungsurlaub steht nach Abflauen der Pandemie bei Arbeitnehmer*innen hoch im Kurs: Die Besuchszahlen auf der www.Bildungsurlaub.de sind hoch wie nie und die letzte Bildungsurlaubsbroschüre war bei uns schon kurz nach Erscheinen vergriffen.

Die Veranstalter haben nun für den Herbst und Winter ein umfangreiches und breit gestaffeltes Kursangebot geplant. Zwei Trends bestimmen das Bild: Mehr attraktive Lernorte und Ziele einerseits für Menschen, die Weiterbildung gern mit einem „Tapetenwechsel verbinden“ – andererseits ein wachsendes lokales Kursangebot überall in NRW, die „weißen Flecken“ auf der Bildungsurlaubs-Landkarte schrumpfen. Für viele Menschen, die an den Wohnort gebunden sind, ist das eine gute Nachricht: Bildungsurlaub geht auch in der Nähe.

NRW hatte seinerzeit als erstes Bundesland explizit Online-Bildungsurlaube ermöglicht – zunächst nur im Rahmen seiner Covid-Gesetzgebung. Diese zeitlich befristete Sonderregelung gilt nun dauerhaft. Online-Bildungsurlaube behalten ihren Platz im Kursangebot.

Lebenslanges Lernen, die Offenheit für neue Entwicklungen, der Austausch von Wissen und Erfahrungen sind Schlüssel für dauerhafte berufliche Kompetenz und Leistungsfähigkeit. In der vorliegenden Broschüre finden Sie über 1800 aktuelle Bildungsurlaube im Herbst und Winter, die Ihnen auf Ihrem Weg wichtige Anregungen bieten können. Viel Erfolg bei Ihrer Recherche!



Bernhard Eul-Gombert

BILDUNGSURLAUBE

Gesellschaft und Politik: Arbeit, Demokratie, Europa & EU, Feminismus, Migration, Nationalsozialismus, Pazifismus, Rechtsextremismus, Stadtentwicklung, Polit. Städtetouren, Ruhestand, Wirtschaft u.v.a. ...	4
Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit: Klimawandel, Kräuter, Landwirtschaft, Nachhaltigkeit, Permakultur Umweltpädagogik, Vor-Ort-Seminare u.a.: Bayerischer Wald, Borkum, Münsterland, Wanderführer*in u.v.a. ...	17
EDV: Einführungsveranstaltungen	25
„Office“-Anwendungen: Access, Büromanagement, Excel, Outlook, Pivot-Tabellen, Powerpoint, Word u.v.a. ...	26
Web-Design und -programmierung: Blogs, CSS, HTML, JavaScript, Jimdo, SEO, Typo3, Wordpress u.v.a. ...	38
Grafik • Bildbearbeitung • Video: Gimp, Indesign, Illustrator, Lightroom, Photoshop, Scribus, Video u.v.a. ...	41
Betriebssysteme • Netzwerke • Server: Datensicherheit, Linux, Netzwerktechnik u.v.a. ...	47
CAD: AutoCAD, Autodesk, Blender, Inventor, Solid Works u.v.a. ...	49
Programmierung: Appentwicklung, C#, C++, Java, Makroprogrammierung, PHP, Python, SQL, VBA u.v.a. ...	51
Weitere Themen: Datenanalyse, DSGVO, Projektmanagement, Smart Factory, Visio u.v.a. ...	55
Marketing • Soziale Medien: , Instagram, Leichte Sprache, Social Media, Unternehmenspräsenz u.v.a. ...	56
Elektro- & Steuerungstechnik: Automatisierungstechnik, Elektrofachkraft, Schaltberechtigung, Simatic, SPS ...	58
Technik • Handwerk • Gewerbe: CNC Fachkraft, Schweißtechniken, Techn. Betriebswirt*in u.v.a. ...	63
Kaufmännisches • Finanzen • Recht: AEVO, Buchführung, Fundraising, Lexware, Wirtschaftsfachwirt u.v.a. ...	56
Management • Team • Führung: Agilität, Change Management, Coaching, Design Thinking, Kulturmanagement Mitarbeiterführung, Prozessoptimierung, Projektmanagement, SCRUM, Six Sigma u.v.a. ...	69
Gesundheit • Stressbewältigung: Achtsamkeit, Atemarbeit, Burn Out, Entspannung, Ernährung, Feldenkrais, Fasten, Faszien, MBSR, Qigong, Resilienz, Rücken, Pilates, Stressbewältigung, Waldbaden, Yoga u.v.a. ...	77
Soft Skills • Psychologie • Pädagogik: Ausbildung der Ausbilder, Beratung, Focusing, Gestalt, Hypnose, Krisenintervention, Mediation, System. Beratung / Coaching / Therapie, TAA, Train the Trainer u.v.a. ...	144
Rhetorik und Kommunikation: Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikttraining Moderation, NLP, Schlagfertigkeit, Selbstsicherheit, Stimmtraining, Story Telling u.v.a. ...	165
Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf: Clown, Figurentheater, Malerei, Musik, Fotografie, Tanzpädagogik u.v.a. ...	182
Sprachen:	
Englisch	189
Französisch	199
Spanisch	200
Italienisch	203
Niederländisch	205
Deutsche Gebärdensprache	207
Deutsch	209
Türkisch	209
Weitere Fremdsprachen	210
Studienreisen	213
VERANSTALTERADRESSEN	215
INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB	
Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung	220
Bildungsberatungsstellen, Auslagestellen der Broschüre, Infos für Weiterverteiler	224
Impressum	214



Gesellschaft und Politik



Aktiengesellschaften auf dem Prüfstand – Zwischen Unternehmensverantwortung und Profitmaximierung

- Fr. 25.8. bis So. 27.8.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 160 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.630.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar soll einerseits die Rechtsform Aktiengesellschaft im Vergleich zu anderen Rechtsformen erläutern und Einflussmöglichkeiten von Aktionären, Management, Arbeitnehmern, Betriebsräten wie auch Gewerkschaften reflektieren

Gender- und Gleichstellungsmotor Europäische Union!? – Das politische Brüssel erleben

- So. 27.8. bis Fr. 1.9.2023 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Inkl. Ü/F im EZ; Führungen
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 23-3502
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Welche Aspekte unseres Lebens und Wirkens werden in Brüssel angestoßen? Nach welcher Logik funktioniert die EU? Mit diesen und weiteren Fragen im Gepäck reisen wir nach Brüssel und stellen sie Terry Reintke, MdEP und anderen feministischen Akteur*innen und Lobbyist*innen.

Die Vielfalt des Islam – Historische Ursprünge und theologische Strömungen einer in Deutschland beheimateten Weltreligion

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 33 ▪ Kursnr.: 13510028
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Vor allem als Folge jahrzehntelanger Migration von Menschen aus europäischen Staaten und weiter entfernten Regionen gehört der Islam heute auch zu Deutschland. Was schon lange gesellschaftliche Realität ist, wird mittlerweile auch von fast allen politischen Parteien anerkannt. Doch was genau wissen wir eigentlich über den Islam? Wie unterscheiden sich der sunnitische und schiitische Islam voneinander? Wie eindeutig äußert sich der Koran zur Verschleierung von Frauen? Welche religiösen Instanzen entscheiden über richtig und falsch? Auf Fragen wie diese will das Seminar Antworten geben. Wir betrachten die Entstehung des Islam in seinem historischen Kontext vor 1500 Jahren und die theologischen Unterschiede zwischen seinen Hauptströmungen. #vielfalt #islam #muslim_innen #deutschland

Riesengebirge und Schlesien: Einzigartige europäische Kulturlandschaft und Brücke zwischen Deutschen und Polen.

- Sa. 2.9. bis Sa. 9.9.2023 in Breslau & Lomnitz, Riesengebirge, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 7 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 230 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23062
- Forum Unna

Schlesien – die ehemals preußische Provinz – verbindet Deutsche und Polen in einer tausend jährigen gemeinsamen Geschichte. Mit seinen vielseitigen Industrie- und Gewerbezweigen gehörte Schlesien im 20. Jahrhundert zu den wirtschaftsintensivsten Regionen Europas.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Worpswede. Mythos Worpswede – ein Dorf im Wandel der Zeiten.

- So. 3.9. bis Fr. 8.9.2023 in Worpswede
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/Früh. mit DU/WC; Eintritte; Leifahrer; EZZ 62,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23133
- Forum Unna

Worpswede ist bekannt für die 1889 gegründete Künstlerkolonie Worpswede als Lebens- und Arbeitsgemeinschaft von Künstlern. Ist Worpswede wirklich nur ein Ort für Künstler?

Frankfurt am Main: Das Herz der Metropolregion Rhein-Main als klima- und gesundheitsfördernde Stadt von morgen?!

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 4 Ü/F im 4*-Hotel; DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; Eintritte; EZZ 104 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23148
- Forum Unna

Frankfurt am Main hat neben Finanzplatz und Sitz der Europäischen Zentralbank weitere Facetten und Kontraste zu bieten. Wir lernen Maßnahmen und Ziele der Stadt kennen, um humanökologische Aspekte für eine Interaktion zwischen Gesellschaft, Mensch und Umwelt zu verbinden.

Konfliktlösekompetenzen und Begleitung bei der Klärung von Konflikten &

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 480 €; Frühbucherrabatt: 440 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 013-2023
- Forum Demokratie Düsseldorf

Auf Basis der „Gewaltfreien Kommunikation“ Wenn Menschen zusammenkommen entstehen häufig Konflikte. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, Wege aufzuzeigen, um bei aufkommenden Meinungsverschiedenheiten in Gruppen und Teams frühzeitig einzugreifen, bevor diese eskalieren.

Berlin als Einwandererstadt – Die Migrationsgeschichte Berlins vom Mittelalter bis heute

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 365 €; Ü/F (EZZ 136 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 124100
- VHS Schaumburg

Die Einwanderung hat die Stadt Berlin über die Jahrhunderte geprägt, größer gemacht als sie es ohne sie gewesen wäre, sie hat zum Reichtum der Stadt Berlin beigetragen. Es sollen die Unterschiede der Zuwanderungen über einen langen Zeitraum aufgezeigt werden, aber auch die Ähnlichkeiten.

Posen. Polens Fenster nach Westen – Nationalsozialistischer Lebensraum im Osten.

- So. 10.9. bis Fr. 15.9.2023 in Poznan, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, EZZ 165 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23107
- Forum Unna

Posen, die Wiege der polnischen Nation. 1939 begann die NS-Schreckensherrschaft. Posen wurde als Verwaltungssitz in das Deutsche Reich eingegliedert. Heute ist die lebendige, aufstrebende Messe- u. Universitätsstadt ein bedeutendes Handels- und Wirtschaftszentrum.

Wittenberg. Auf dem Weg zur Fairtrade-Town: Wie die Chemiestadt Wittenberg sich nachhaltig entwickelt.

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 469 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 52 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23025
- Forum Unna

Die in Wittenberg gestartete Reformation hat die Kirchen sehr nachhaltig verändert. Vor einigen Jahrzehnten war geplant, die Lutherstadt Wittenberg in Chemiestadt Wittenberg umzubenennen. Welche nachhaltigen Innovationen wurden in und um Wittenberg erdacht?

Utopien – Was Zukunftsvorstellungen über unsere Gesellschaft verraten

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 33 ▪ Kursnr.: 13630030
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Im Jahr 1900 stellte man sich vor, dass 100 Jahre später Schönwettermaschinen die Wolken vertreiben könnten, Theatervorstellungen live nach Hause übertragen werden können oder Städte komplett überdacht sind. Was sich 1900 als Utopie darstellte, war 100 Jahre später zum Teil Gegenstand von Verschwörungstheorien, zum Teil schon viel früher Realität geworden oder blieb im Reich der Fantasie. Utopien sagen aber nicht nur etwas über die Zukunft aus, sondern auch über den Blick auf die Gegenwart. Im Seminar werden Utopien aus Politik und Film vorgestellt, es werden gelebte Utopien betrachtet und wenn gewünscht über eigene Utopien nachgedacht. #utopien #gegenwart #zukunft #flugtaxi

Rheinisches Braunkohlerevier in Zeiten von Energiewende und Klimawandel: Wo die Kohle ist – von Menschen, Wäldern und verschwundenen Dörfern.

- So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 in Elsdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 87,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23440
- Forum Unna

Jahr für Jahr frisst sich der Braunkohleabbau weiter in die Landschaft. Es werden Abraum und Braunkohle gefördert, die auf riesige Halden landen oder in Kraftwerken zur Stromerzeugung genutzt werden. Welchen Sinn macht das in Zeiten von Energiewende und Klimawandel?

La Retirada – Spanischer Bürgerkrieg und Revolution – Flucht über die Pyrenäen und Exil in Frankreich

→ So. 17.9. bis Sa. 23.9.2023 in Céret, Frankreich
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 780 €; EZ 900 €, inkl. HP Programm, Fahrten vor Ort, ohne An- und Abreise
 → Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 9/2023
 → Arbeit und Leben Kreis Herford

La Retirada – „Der Rückzug“ nennen die Spanier die Flucht der republikanisch gesinnten Bevölkerung und Soldaten vor Francos Truppen im Januar 1939 über die Pyrenäen nach Frankreich. Nach dem Sieg Francos flohen 500000 Menschen über die Grenze nach Frankreich. Während des Bildungsurlaubs werden die Internierungslager in Argeles und Rivesaltes besucht, in denen zunächst die spanischen Flüchtlinge, später auch deutsche Emigranten auf der Flucht vor faschistischer Verfolgung untergebracht waren.

Frankfurt a. M. – Von Finanzhaie, Euro-Stabilität und Goethes Klassiker

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Frankfurt am Main
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 599 €; EZ/DZ, HP, Eintritte und Führungen, eigene Anreise
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 73/23
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der Finanzplatz Deutschlands steht im Mittelpunkt des Seminars. Die Teilnehmer erfahren die heimliche Hauptstadt Hessens als Akteur in der internationalen Finanzwelt, sei es durch Diskussionen in der Frankfurter Börse, der Bundesbank und der Europäischen Zentralbank. Für die deutsche Demokratiegeschichte ist die Frankfurter Paulskirche der Ort der ersten Nationalversammlung 1848/49. Als kulturelles Zentrum steht Frankfurt als Geburtsort Goethes und der jüdischen Kultur in Deutschland.

EU in der Welt 2030 – Ein Blick in die Zukunft

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Bonn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 33 ▪ Kursnr.: 13530031
 → Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Jahr 2022 hat das Weltgefüge durcheinander gewirbelt. Der Einmarsch in die Ukraine zeigt, dass das friedliche Nebeneinander der Staaten innerhalb Europas ein Trugschluss gewesen ist. Welche Bündniskonstellationen ergeben sich in Fragen der Sicherheitspolitik? Wird die EU an Einfluss gewinnen und sich dabei mit weiteren Mitgliedern vergrößern? Verliert die EU an politischem Einfluss, da sie sich immer weniger einigen kann? Zwar liegen heute die wirtschaftlichen führenden Kraftfelder bei der EU, China und den USA, aber auch hier wird ein neues Kapitel aufgeschlagen, denn sowohl der Krieg, wie der Wiederaufbau verschlingen Unsummen. Wird China sich Russland annähern und was machen Indien und die anderen G-20-Staaten? Und wer hat das Sagen? #EU #weltordnung #2030 #globalisierung

Das Ahrtal – Wandel in Handwerk und Tourismus zwischen Steilhängen

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Altenahr
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 581 €; Ü/HP (EZZ: 80 €)
 → Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 125000
 → VHS Schaumburg

Das Ahrtal ist bekannt für Weinbau, Tagestourismus und Kurzurlaube. Wir besuchen entlang des Rotwein-Wanderweges Winzer, Winzergenossenschaften, Sehenswerthes und Verkehrsämter und lassen uns von Insidern informieren über den Spagat zwischen Tradition und Moderne.

Demokratiearbeit in Sachsen

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Wurzen, und Altenberg in Sachsen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 420 €; inkl. Übernachtung im DZ und Verpf.
 → Infos unter 0521/4 17 69 40 41 ▪ Kursnr.: TDN 1001 BU
 → Bildungsstätte Einschlingen

– Sie lernen die Akteurslandschaft in Sachsen kennen • Sie setzen sich mit den aktuellen politischen Herausforderungen in Sachsen auseinander; • Sie tauschen sich auf der peer-to-peer-Basis über aktuelle Ansätze in den oben genannten Bereichen aus

Krakau und Gedenkstätte Auschwitz

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Krakau, Polen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 40 Teilnehmende
 → Preis: Ab 650 €
 → Vorkenntnisse: keine
 → Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-23-019-p
 → Auslandsgesellschaft.de e.V.

Görlitz als erste Station unserer Reise ist die östlichste Stadt Deutschlands und liegt an der 1945 gezogenen Grenze zu Polen. Die historische Altstadt wurde im Zweiten Weltkrieg fast völlig verschont und hat dadurch viele schmuckvolle, gut erhaltene Bauwerke zu bieten. Im jüdischen Viertel Kazimierz sind noch heute die Spuren vergangener Tage zu sehen, aber auch das heutige jüdische Leben wird durch zahlreiche Synagogen und Restaurants mit jüdischer Küche widerspiegelt.

Neubrandenburg. Die hässlich-schöne Vier-Tore-Stadt. Leben zwischen Backstein und Beton.

→ So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Neubrandenburg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 649 €; 5 Ü/HP im DZ/WC; 1x Leihfahrrad; EZZ: ab 120 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23245
 → Forum Unna

Neubrandenburg ist die drittgrößte Stadt in Mecklenburg-Vorpommern. Dennoch kennt man sie außerhalb des Landes kaum und wenn, dann nur mit wenig schmeichelhaften Beschreibungen wie „hübsch-hässlich“. Entdecken Sie die interessante Geschichte der „hübschhässlichen“ Stadt!

Lublin. Nationalsozialistische Geschichte einer bedeutsamen polnischen Stadt.

→ So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Lublin, Polen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte; ÖPNV Ticket; EZZ 125 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23137
 → Forum Unna

Lublin. Die Hauptstadt der gleichnamigen polnischen Woiwodschaft im Osten Polens gehört zu den zentralen Orten in der polnischen Geschichte und blickt auf eine wechselvolle Vergangenheit. Heute ist Lublin ein Wissensstandort mit einer vielfältigen Kulturszene.

Stätten des Naziterrors in Niederschlesien Seminar in Wrocław / Breslau, Krzyzowa / Kreisau, KZ-Gedenkstätte Groß-Rosen

- So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Wrocław, Breslau, Kreisau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 760 €, inkl. Ü/F im DZ, 150 € EZZ, Transfers, Eintritte, Führungen, Dolmetscher*in, Eigenreise auf eigene Kosten
- Infos unter 0211/17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-230053-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Aus Breslau wurden nach Kriegsende die deutschen Einwohner*innen vertrieben und polnische Familien aus dem ehemaligen Ostpolen, meist aus Lemberg, angesiedelt. Wir besuchen Wrocław, die KZ-Gedenkstätte Groß-Rosen und Krzyzowa, Treffpunkt der bürgerlichen Widerstandsgruppe „Kreisauer Kreis“.

Ökonomische Grundkenntnisse

- So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH03923
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Das Seminar vermittelt ökonomische Grundkenntnisse wie die Funktionsweise der Marktwirtschaft, alternative gewerkschaftliche Wirtschaftskonzepte und hilft, die Komplexität wirtschaftlicher Prozesse besser deuten zu können.

Arbeits- und Gesundheitsschutz ®

- So. 24.9. bis Fr. 6.10.2023 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SB03923
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Die Teilnehmer/-innen sollen ihre Kenntnisse über betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutz erweitern und neue Kenntnisse erwerben, grundsätzliche Ziele des Arbeits- und Gesundheitsschutzes erkennen sowie Handlungsmöglichkeiten der Interessenvertretung zum Arbeits- und Gesundheitsschutz erweitern.

Leipzig:

Von der Bürgerbewegung zur Bürgerbeteiligung.

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 569 €, 4 Ü/F im DZ; Eintritte, Ticket ÖPNV, Leih-Fahrrad für 1 Tag, EZZ 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23093
- Forum Unna

Leipzig ist insbesondere als Stadt der Bürgerbewegung in der Wendezeit bekannt geworden. Auch heute spielen aktive und engagierte Bürger in der Stadt eine entscheidende Rolle in den verschiedenen Politikfeldern der Stadt, wie Verkehr, Stadtentwicklung oder Umwelt.

Leipzig – Stadt der friedlichen Revolution und der Freiheit

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 569 €, EZ, HP, inkl. Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 70/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Stadt der friedlichen Revolution dient als Beispiel für die Jahre 1989/90 in der damaligen DDR. In Leipzig war die Revolution der Kerzen auf den Montagsdemonstrationen und der Sieg der Demokratie. Am 9.10.1989 gingen 70.000 Menschen für Grundrechte wie Presse-, Meinungs- und Reisefreiheit auf die Straße und stürzte die SED-Diktatur. Gleichzeitig steht die sächsische Stadt für die Freiheit im 19. Jahrhundert. Die Völkerschlacht bei Leipzig vom 16. bis 19. Oktober 1813 war die Entscheidungsschlacht der Befreiungskriege.

Das Niederländische Polder Modell

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Den Haag / The Hague, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 670 €, inkl. Unterkunft und Verpflegung (HP) im Doppelzimmer
- und alle Programmkosten vor Ort, EZ Zuschlag 150 €
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 0/7
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Die Niederlande – eine parlamentarisch-konstitutionelle Monarchie mit einem System des politischen Interessenausgleichs und einem Poldermodell genannten organisierten Dialog, der Konsens zwischen den Wirtschafts- und Sozialverbänden herstellen soll. Wie sieht das politische System der Niederlande konkret aus? Welche Rolle spielt das Königshaus und wie setzen sich die parlamentarischen Institutionen in Den Haag zusammen?

Die QuattroPole – Trier, Saarbrücken, Metz und Luxemburg

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Trier
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 995 €, inkl. Ü/F im EZ, Busfahrt ab Hamm Hbf
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 101/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Los geht's ab Hamm Hbf mit dem Bus Richtung Trier. Wirtschaft und Kapital anhand römischer Geschichte und bei Karl Marx stehen hier im Mittelpunkt. Auch dem Wein (Karl Marx „Lieblingsgetränk“) ist ein Programmpunkt gewidmet. Daraufhin fahren wir jeweils für einen Tag in die Städte der QuattroPole. Hier warten spannende Führungen, u.a. in der Völklinger Hütte, auf dem Kirchberg-Plateau in Luxemburg, sowie im Stephansdom in Metz auf uns. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Reise mit einem Blick auf grenzüberschreitende Zusammenarbeit.

Das Rheinland – Auf den Spuren der „Bonner Republik“

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 350 €, ggf. 64 € Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 02223 / 7 31 17 ▪ Kursnr.: 23.6.509
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Bonn konnte sich 1949 als Bundeshauptstadt durchsetzen. Wir begeben uns auf die Spuren der Bonner Republik, stellen bedeutende Personen und Orte vor und erklären historische Zusammenhänge. Die Seminarinhalte werden durch Fahrradexkursionen „erfahrbar“ gemacht.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 220 in dieser Broschüre.

Reise zum Tag der Deutschen Einheit – Friedland, Dresden, Bautzen und Leipzig

- Sa. 30.9. bis Mi. 4.10.2023 in Erkrarth, Reiseveranstalter Neandertours
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 660 €; Zuschlag Einzelzimmer ca. 250 €
- Infos unter 0211 / 8 99 41 50 ▪ Kursnr.: C080002
- VHS Düsseldorf

Zum Tag der Deutschen Einheit 2023 möchten wir mit Ihnen Orte erkunden, die die jüngste deutsche Geschichte bewegten. Wir besuchen das Museum Friedland, Dresden, Bautzen und Leipzig. · Nähere Auskünfte bei Frau Dr. Sabine Grabowski unter grabowski@g-h-h.de*

Arbeit und Wirtschaft – New Work – Modethema oder Chance auf gute Arbeit?

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in 53175 Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €; inklusive Unterkunft, Seminar-Verpflegung und Exkursionen, zzgl. Beitrag zur Kinderbetreuung
- Für Arbeitnehmende und Interessierte
- Infos unter 0228 / 8107 180 ▪ Kursnr.: 5/314/23
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Wie verändert sich der Arbeitsmarkt? Wo wird schon neu gearbeitet? Was hat das mit guter Arbeit und Vereinbarkeit zu tun? Machen Sie sich mit uns in Bonn und Umgebung auf die Suche nach Modellen des „New Work“.

Vilnius: Die Hauptstadt Litauens mit ihrer bewegten Geschichte.

- So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC im Top-Hotel; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23115
- Forum Unna

Vilnius, die Hauptstadt Litauens, war ein bedeutendes Zentrum der Staatenunion Polen-Litauen. Mit dem Beginn des Zweiten Weltkriegs begann für die erst 1918 gegründete junge Republik ein mehrjähriges Martyrium unter Sowjetischer und Nationalsozialistischer Besatzung.

Worpswede II: Ein facettenreiches Künstlerdorf am Rande der Moore.

- So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 in Worpswede
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/Früh. mit DU/WC; Eintritte; Leifahrer; EZ 62,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23298
- Forum Unna

Dieser Bildungsurlaub heißt Sie Willkommen in Worpswede, ein Teufelsmoor sowie Heimat von vielen bekannten deutschen Künstlern. Der Ort ist bekannt für die 1889 gegründete Künstlerkolonie Worpswede als Lebens- und Arbeitsgemeinschaft von Künstlern und bietet viele Facetten.

Wittenberg. Religion zwischen Kunst und Politik – Strukturwandel in der Lutherstadt politisch-kreativ.

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 449 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZ 52 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23032
- Forum Unna

Wir setzen uns mit der Bedeutung von Kunst für politische Zwecke auseinander und betrachten an Fallbeispielen die Auswirkungen und Folgen dieser Einflüsse sowie Meinungsäußerungen.

Frankfurt am Main II: Kleinste Metropole der Welt – Banken, Stifter und mehr...

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 4 Ü/F im 4*-Hotel; DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; Eintritte; EZ 104 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23150
- Forum Unna

Frankfurt ist als Bankenmetropole bekannt. Entdecken Sie Frankfurt so und von einer anderen Seite, z. B. beim Besuch der Europäischen Zentralbank, einem Treffen mit den Globalisierungskritikern attac u.a. Bei diesem Bildungsurlaub kommen Sie den Frankfurter Bürgern näher!

Großbritannien und Europa – Szenen einer gescheiterten Ehe?

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 33 ▪ Kursnr.: 13530033
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Im Juni 2016 stimmten die Bürger_innen des Vereinigten Königreichs für den Austritt Großbritanniens aus der Europäischen Union. „Brexit means Brexit“ war danach eine auf britischer Seite oft wiederholte Formel, die den Eindruck eines klaren Kurses vermitteln sollte. Sie wurde allerdings durch die zum Teil chaotischen Verhältnisse und scheinbar planloses Handeln ad absurdum geführt. Mit welchen Schwierigkeiten sah sich Großbritannien auf seinem Weg zum EU-Austritt konfrontiert? Welche politischen und wirtschaftlichen Folgen ergeben sich aus dem Brexit für das Vereinigte Königreich? Mit Expert_innen nehmen wir eine Bestandsaufnahme vor und entwickeln Perspektiven für die Zusammenarbeit zwischen Großbritannien und der EU. #brexit #EU #großbritannien #UK #europapolitik

Demokratie – ein wertvolles Gut?: Eine staatsbürgerliche Seminarwoche in Erfurt

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Erfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 299 €; 46 € Einzelzimmer-Zuschlag
- Die Anreise nach Erfurt erfolgt individuell.
- Infos unter 0251 / 60 97 60 ▪ Kursnr.: 230100001
- Bildungswerk der KAB

Das Seminar will, ausgehend von den diktatorischen Erfahrungen des DDR-Regimes, Antworten und Möglichkeiten finden, wie durch bürgerschaftliches Engagement und Teilhabe an politischen Prozessen die Demokratie als „Macht des Volkes“ gestärkt werden kann.

Görlitz/Oberlausitz: Strukturwandel als Gelegenheit für ein europäisches Zusammenleben in der Grenzregion.

- So. 15.10. bis Fr. 20.10.2023 in Görlitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; 1 Tag Leihfahrrad; EZZ ab 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23050
- Forum Unna

Die Stadt Görlitz in der Oberlausitz liegt an der Lausitzer Neiße, die an dieser Stelle seit dem Zweiten Weltkrieg die Grenze zu Polen bildet. Görlitz wurde durch die Grenzziehung nach dem Krieg geteilt und der östliche Teil bildet seitdem die polnische Stadt Zgorzelec.

Lodz: Eine Stadt zwischen Industrialisierung, Holocaust und Avantgarde – Zeitreise durch die deutsch-polnische Geschichte.

- So. 15.10. bis Fr. 20.10.2023 in Lodz, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte; Transfers; EZZ: 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23126
- Forum Unna

Wir fahren nach Lodz – Eine Stadt zwischen Industrialisierung, Holocaust und Avantgarde. Aus einer unbedeutenden Provinzkleinstadt ist innerhalb weniger Jahrzehnte eine Metropole erwachsen. Wir gehen der geschichtlichen Entwicklung nach und entdecken das moderne Lodz.

Thorn: Vom Deutschen Orden zum Dritten Reich – Geschichte der Heimatstadt des Nikolaus Kopernikus.

- So. 15.10. bis Fr. 20.10.2023 in Torun, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 160 €
- Infos unter 02303 / 2 24 42 ▪ Kursnr.: F23153
- Forum Unna

Die ehemalige Hansestadt an der Weichsel verbindet durch ihre Geschichte Deutsche und Polen, die auch gemeinsam stolz sind auf den berühmtesten Sohn der Stadt, den Universalgelehrten und weltberühmten Astronomen Nikolaus Kopernikus.

Europa vor Ort erfahren – Europastadt Strasbourg

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Strasbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; EZ/DZ, VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 71/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Europäische Union (EU) ist eine „erfolgreiche Krisengemeinschaft“. Durch die Verkündung des Schuman-Plans am 9. Mai 1950 wurde der Grundstein zur heutigen EU gelegt. Die Geschichte der Europäischen Integration ist ein Zusammenspiel von Erfolgen und Herausforderungen, verbunden mit Krisen und Hoffnungen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der EU, den Politikbereichen sowie die Befugnisse der Europäischen Institutionen (Europäisches Parlament, Kommission und Rat). Eine Führung im Europarat ergänzt das Programm.

Berlin aktuell – Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 383 €; Ü/F (EZZ 136 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 124300
- VHS Schaumburg

Welche Auswirkungen hat der Umbau auf die Stadtstrukturen und ihre Bevölkerung? Welche sozialpolitischen, wirtschaftlichen, ökologischen und verkehrspolitischen Folgen wird das nach sich ziehen? Welche Verständigungsprobleme bestehen noch zwischen Ost und West?

Thüringen: Kleines Land mit großer Geschichte – Stationen deutscher Geschichte

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Eisenach
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 320 €; Inklusive Verpflegung gemäß Programm und Unterkunft im DZ, 384 € im EZ
- Infos unter 02223 / 7 31 19 ▪ Kursnr.: 23.7.935.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit seinen geschichtsträchtigen Fürstentümern und Städten schrieb Thüringen ein gutes Stück deutscher Geschichte. Verschiedene bedeutende Stationen deutscher Geschichte sollen reflektiert werden. Alle zeithistorisch interessierten BürgerInnen sind herzlich eingeladen.



Heinrich Böll Stiftung NRW

**Zeit, das feministische
Brüssel zu entdecken!**

**Möchten Sie mehr über die
EU-Gleichstellungspolitik erfahren?**
Bildungsreise nach Brüssel
mit Besuch des Europäischen Parlaments
27.8. bis 1.9.2023

Jetzt einen Platz sichern!
www.boell-nrw.de

Magdeburg: Identität einer verkannten Landeshauptstadt.

- So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 in Magdeburg
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte, ÖPNV; 1x Abendessen; EZZ 135 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F23118
- Forum Unna

Die Stadt an der Elbe hat eine wechselvolle Geschichte. Im Jahre 805 war sie im Mittelalter das Zentrum der Reformation. Heute ist Magdeburg, wie auch in der Vergangenheit, Universitätsstadt, bedeutender Wirtschaftsstandort und nicht zuletzt Landeshauptstadt.

Rügen – zwischen Tourismus, Naturschutz und sozialer Entwicklung

- So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 in Sassnitz/Rügen
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 549 €; inkl. Ü/F (DZ=EZ 196,25 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ■ Kursnr.: 160700
- VHS Schaumburg

Wir wollen uns mit den Entwicklungen Rügens beschäftigen: der Historie, der Geschichte des Fremdenverkehrs, dem Verhältnis von Naturschutz und Tourismus, der Entwicklung der Seebäder, den Arbeitsplätzen, der politischen Situation und der Stimmung der Menschen, den Perspektiven der Insel.

Situation und Interessen junger Arbeitnehmer/-innen im Betrieb II ¹⁰

- So. 22.10. bis Fr. 3.11.2023 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ■ Kursnr.: SL04323
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Vermittlung von aufbauenden Kenntnissen der sozialen und ökonomischen Zusammenhänge in Betrieb, Wirtschaft und Gesellschaft. Theorie und Praxis der Interessenvertretung der Arbeitnehmer/-innen in Betrieb, Gewerkschaft und Gesellschaft.

Berlin. Die Medienstadt Berlin – Meinung, Macht und Medien.

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 139 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F23129
- Forum Unna

Berlin erwirtschaftete 13 Prozent der gesamten Wirtschaftsleistung der Hauptstadt durch Verlage, digitale Start-Ups, Filmproduktion und andere Medienbranchen. Doch welche Rolle haben die verschiedenen Medien in der heutigen Gesellschaft?

Bremen. Freie Hansestadt Bremen – Der Zwei-Städte-Staat zwischen Vergangenheit und Gegenwart.

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Bremen
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 118 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F23043
- Forum Unna

Die kleine Hansestadt Bremen – klein, frei, Hanse sind Attribute, die Bremen ausmachen. Bremen ist eine moderne Großstadt, die sich wie alle anderen Städte im Umbruch befindet. Mit dem Wandel und der Geschichte des kleinsten Bundeslandes werden wir uns beschäftigen.

Schillers Briefe „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“

Eine Lesereise nach Weimar.

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Oßmannstedt
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 720 €; EZ, 790. Inkl. VP, Exkursionen, ohen An- und Abreise
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ■ Kursnr.: 13/23 . 2023- 2
- Arbeit und Leben Kreis Herford

In Oßmannstedt, dem Landgut von Christoph Martin Wieland, der mit Schiller, Goethe und Herder zum „Weimarer Viergestirn“ gehörte, lesen und diskutieren wir gemeinsam Ausschnitte aus den „Briefen über die ästhetische Erziehung“.

Zwischen Altersdiskriminierung und neuen Bildern vom Alter(n).

Ein Workshop zum Thema Älter werden vermittelt über Bilder &

- Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Essen
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 07 ■ Kursnr.: 232.2C020J
- VHS Essen

Altersdiskriminierung existiert überall und dennoch gibt es in unserer Gesellschaft dafür kaum ein Bewusstsein. Ziel des Workshops ist es, Selbst- und Fremdzuschreibungen als alt oder jung zu reflektieren und somit für Ageismus zu sensibilisieren.

Kriege beenden und Krisen überwinden – Eine Bildungsreise nach Berlin

- So. 29.10. bis Do. 2.11.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. Fahrt im Reisebus ab/bis LEV oder DO. 4xÜF im Zweibettzimmer, Abendessen, Programmkosten. EZ-Zuschlag 100 €.
- Für Politisch interessierte Erwachsene. Menschen mit familiärer oder persönlicher Zuwanderungsgeschichte sind besonders eingeladen.
- Infos unter 0228 / 8107 172 ■ Kursnr.: 4/381/23
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Es heißt, man kann aus der Geschichte für die Zukunft lernen. Aber welche Antworten finden wir in der Rückschau zur Überwindung aktueller Krisen und des neuen Krieges? An Erinnerungsorten, in Institutionen und Ministerien in Berlin stellen wir Fragen und suchen Antworten.

Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

- Mo. 30.10. bis Fr. 3.11.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €; HP, DZ/EZ, eigene Anreise, ÖPNV-Gruppen-Tickets, Eintritte
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 83/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

„Einigkeit und Recht und Freiheit“, so formulierte Hoffmann von Fallersleben das Ideal der staatlichen Einheit Deutschlands in unserer Nationalhymne. Keine andere deutsche Stadt steht für die deutsche Zeitgeschichte wie die Hauptstadt Berlin. Das Seminar beinhaltet Besuche im Deutschen Bundestag, dem Bundesrat und der Dauerausstellung „Wege-Irrwege-Umwege“ im Deutschen Dom am Gendarmenmarkt. Zudem stehen in Gedenkstätten wie z.B. dem Bendlerblock, Haus der Wannsee-Konferenz und Hohenschönhausen Referenten zur Verfügung.

Die Welt – ein Buch?**Gesellschaft und Politik im Spiegel der Literatur**

- Mo. 30.10. bis Fr. 3.11.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 205 €; inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205 / 91 26 33 ▪ Kursnr.: 43932
- Haus Neuland

Im Seminar möchten wir uns diesem Spannungsfeld von Literatur, Gesellschaft und Politik durch Lektüren, literarische Erkundungen und im Austausch mit Akteur:innen nähern. Thematisch unternehmen wir dabei einen Spaziergang durch die deutsche Geschichte, angefangen im Westfalen des 19. Jahrhunderts, hindurch durch die Jahre der Weimarer Republik und der frühen Bundesrepublik bis in unsere Gegenwart des 21. Jahrhunderts.

Heimat ist das was Lust auf Fremdes macht – Chorgesang und die Suche nach musikalischer Heimat

- Mo. 30.10. bis Fr. 3.11.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Übernachtung i. DZ u. Verpflegung
- Für Sänger und Sängerinnen, Chormitglieder, die den Inhalt des Gesangs wichtig finden.
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TD 1015 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

Auf der Suche nach einem „Wir“ kommen wir in diesem Bildungsurlaub musikalisch weit in der Welt herum. Wir arbeiten an der Stimme, der Harmonie, dem Klang und Rhythmik. Chorstückwerden erarbeitet.

Dynamic Facilitation – Basistraining &

- Do. 2.11. bis Sa. 4.11.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 550 €; 450 € erm.
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 033 – 2023/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gruppenmoderation mit Dynamic Facilitation: In diesem Seminar werden die Grundzüge der Anwendung von Dynamic Facilitation vermittelt. Abwechselnd werden in Theorie und Praxis die nötigen Grundfertigkeiten für eine erfolgreiche Moderation mit Dynamic Facilitation erarbeitet.

Danzig. Gdansk – Europa zwischen gestern und heute

- So. 5.11. bis Fr. 10.11.2023 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Ticket ÖPNV; Eintritte; EZZ: 110 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23080
- Forum Unna

Danzig ist mit seiner großartig restaurierten Altstadt ein bedeutender Ort der Begegnung zwischen Deutschen und Polen und Heimat des Europäischen Zentrums der Solidarität. Themen: Nationalsozialismus – Danzig als Zankapfel zwischen Deutschen und Polen, Polen heute u. a.

Feldberger Seenlandschaft. Lebensqualität und Mobilität abseits von Ballungsräumen

- So. 5.11. bis Fr. 10.11.2023 in Feldberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/HP im DZ/WC; 1x Leihfahrrad; EZZ: 72,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23304
- Forum Unna

Die Lebensqualität und die Mobilität sind abseits von Ballungsräumen durch fehlende Infrastruktur oft eingeschränkt. Am Beispiel der Feldberger Seenplatte in Mecklenb.-Vorpommern zeigen wir, mit welchen Einschränkungen und Herausforderungen die Einwohner konfrontiert werden.

Lyon – Zentrum der Resistance in Südfrankreich

- So. 5.11. bis Sa. 11.11.2023 in Lyon, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 700 €; inkl. Ü/Fr. und HP, Programm vor Ort, ohne Anreise. EZZ: 100 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 12/2023
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Lyon war während des Zweiten Weltkriegs das Zentrum des Widerstands gegen die Besetzung Frankreichs durch die Nationalsozialisten. Im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubs steht die Geschichte des Widerstands in Lyon und Umgebung. Welche aktuelle Bedeutung Lyon als kulturelles, wirtschaftliches und vor allem gastronomisches Zentrum im Süden Frankreichs hat erfahren die Seminarteilnehmer:innen durch Museumsbesuche, Stadtrundgänge und der Einkehr in einem charakteristischen Restaurant-einem „Bouchon Lyonnais“

Metropole, Megacity oder Megalopolis – In welchem Modell liegt die Zukunft?

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Bochum
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 33 ▪ Kursnr.: 13510035
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Laut Prognosen werden im Jahr 2050 9,7 Milliarden Menschen auf der Welt leben. Aber wo? In der Stadt? Auf dem Land? Wie wird die Stadt der Zukunft aussehen? Die Nachfrage nach Lebenswerten und bezahlbaren Wohn- wie Lebensräumen stellt die Kommunen vor große Herausforderungen: Umweltverschmutzung, die Leitung der Verkehrsströme, Demografie, Klimawandel, Energiesicherheit, soziales Miteinander. Im Verlauf der Woche setzen wir uns mit der Stadt, wie sie heute ist, und der Stadt, wie sie werden könnte, auseinander und schauen uns bereits begonnene Projekte der zukunftsweisenden Quartiersplanung an. #stadtvonmorgen #urbanisierung #mobilität #lebenswertestädte

Umgang mit dem rechten Rand – Theorie und Praxis für demokratisches Engagement gegen extreme Rechte, autoritäre Nationalradikale und Hassparolen

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 129/23
- Denkhaus Loccum e.V.

Der 5-tägige Bildungsurlaub „Umgang mit dem rechten Rand“ soll den Teilnehmenden ein Forum für den Austausch über Erfahrungen mit Rassismus, Diskriminierung und Hassparolen, aber auch mit extremen Rechten und autoritären Nationalradikalen selbst bieten.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbroschüre?

Über 100 Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter www.Bildungsurlaub.de/auslage

Duisburger Filmwoche 2023 – neue Doku – Filme der politischen Bildung

→ Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 110 €; inkl. Festivalkarte
 → Infos unter 0203/2 83 37 25 ▪ Kursnr.: SZ1161
 → VHS Duisburg

Das Programm präsentiert deutschsprachige Dokumentarfilme neuester Produktion aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die Teilnehmenden treffen eine Auswahl von Filmen, Diskussionen mit Filmautoren schließen sich an. Zeitrahmen: ab 10.00 bis (nach) 23.00 Uhr.

Potsdam: Geschichte, Wissenschaft und Kultur im Schatten Berlins.

→ So. 12.11. bis Sa. 18.11.2023 in Potsdam
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 629 €; 5 Ü/Frühstück im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, 1 Tag Leihfahrrad, EZZ 165 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23105
 → Forum Unna

Potsdam gilt mit seinen Schlössern und historischen Parkanlagen, die zum UNESCO-Welterbe gehören, als eine der schönsten Städte Deutschlands. Entdecken Sie die Einflüsse der verschiedenen Zuwanderungsgruppen der Stadt, die Geschichte und die Kulturpolitik von Potsdam.

Borkum: Das maritime Leben als regionale Identität: Eine Insel im Wandel der Zeit.

→ So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 in Borkum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 649 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Kutterfahrt; EZZ ab 45 € bis 110 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23310
 → Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub wollen wir den Wandel des maritimen Lebens am Beispiel der Insel Borkum genauer unter die Lupe nehmen. Wir lernen die Interessenkonflikte kennen und setzen uns intensiv mit den Herausforderungen eines maritimen Lebens auf einer Insel auseinander.

Berlin. Dorf oder Metropole?

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Berlin
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 579 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, ÖPNV vor Ort; EZZ: 144 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23040
 → Forum Unna

Wir werden verschiedene Facetten der Stadtentwicklung in Berlin erkunden. So betrachten wir diverse Planungsprozesse im Kontext der historischen Entwicklung und untersuchen Fallbeispiele für die Auswirkungen von Stadtplanung auf die Entwicklung der Bezirke.

Perspektiven für Afghanistan – Staat und Gesellschaft im Dauerkonflikt

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Bonn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 33 ▪ Kursnr.: 13530036
 → Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Seit etwa einem halben Jahrhundert herrschen in Afghanistan Gewalt und Krieg. Das Seminar behandelt die Hintergründe der zahlreichen und untrennbar miteinander verbundenen Konflikte, die zum Verständnis der Lage in Afghanistan relevant sind. Es stellt die Frage nach der Mitverantwortung internationaler Staaten für diese Situation – und für ihre Lösung. Es beleuchtet auch die Umstände, die zum Scheitern internationaler Bemühungen um einen Wiederaufbau seit 2001 führten. Darüber hinaus bietet das Seminar einen Einblick in den kulturellen Reichtum und die ethnische Vielfalt sowie in das wirtschaftliche Potenzial des Landes. #afghanistan #machtübernahme #geschichte #komplexität

Mediation kompakt in Düsseldorf &

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 400 €
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 037-2023/2
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist eine alternative Konfliktlösungsmethode. Sie geht davon aus, dass Menschen ihre Konflikte selbst und konsensorientiert beenden können. Unterstützung erhalten sie dabei vom Mediator. Hier lernen Sie die Basics der Mediation kennen und trainieren das Verfahren.

Breslau. Aus Breslau wird Wrocław – Eine europäische Stadt erfindet sich neu.

→ So. 19.11. bis Fr. 24.11.2023 in Breslau, Polen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 569 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; EZ: 175 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23091
 → Forum Unna

Die ehemalige Hauptstadt Schlesiens und viertgrößte Stadt Polens präsentiert sich heute stolz mit einer neuen europäischen und multikulturellen Identität. Die nationalsozialistische Vergangenheit Breslaus steht exemplarisch für die Tragödien des 20. Jahrhunderts.

Ökonomische Grundkenntnisse

→ So. 19.11. bis Fr. 24.11.2023 in Sprockhövel
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Kinderbetreuung möglich
 → Preis: auf Anfrage
 → Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH14723
 → IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Das Seminar vermittelt ökonomische Grundkenntnisse wie die Funktionsweise der Marktwirtschaft, alternative gewerkschaftliche Wirtschaftskonzepte und hilft, die Komplexität wirtschaftlicher Prozesse besser deuten zu können.

Berlin. Frauenpower: Das Frauenbild im Wandel

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; EZZ: 144 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23051
- Forum Unna

Wir untersuchen das Frauenbild in „BRD und DDR“, besuchen die Gedenkstätte Anna Seghers und begeben uns auf einen literarischen Spaziergang mit Christa Wolf. Die Ausstellung „Alltag in der DDR“ und das Bundesministerium werden besucht und das Thema „Trümmerfrauen“ vertieft.

Souverän und selbstbewusst! – Wie Frauen Auftreten und Kommunikation zielgerichtet gestalten können ♀

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -33 und -55 ▪ Kursnr.: 13510038
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Kommunizieren kann scheinbar jede_r. Doch nicht selten kommt die Botschaft anders an als beabsichtigt. Wie also schaffe ich es im Beruf oder politischen Ehrenamt, meine Botschaft klar und souverän zu vermitteln? Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit allem, was dabei eine Rolle spielt: Ziele, Botschaften, Körpersprache, Inhalte und Argumente. Da sich die Sprache und Herangehensweisen von Männern und Frauen unterscheiden, werfen wir auch immer wieder einen Blick auf beide Seiten. Dabei betrachten wir, wie die Spielregeln der Gesellschaft funktionieren und welche Spielräume wir Frauen noch besser nutzen können. Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmerinnen für konkrete Situationen aus ihrer Lebenswelt neue Handlungsoptionen finden. #Frauen #Teilhabe #Gleichberechtigung

Zukunft der Arbeitswelt – Transformation solidarisch gestalten

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 33 ▪ Kursnr.: 13580037
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Krisen und Wandel sind allgegenwärtig: Corona, Energieversorgung, Krieg in Europa, Digitalisierung, soziale Spaltung und Inflation. Wandel macht auch vor der Arbeitswelt nicht Halt: Hier sind vor allem Digitalisierung, Demografie und Klimakrise Antreiber. Doch wir werden nicht nur getrieben, sondern es geht um eine aktive Umgestaltung von Gesellschaft und Arbeitswelt. In diesem Seminar wollen wir über die Antreiber ebenso wie die Handlungsmöglichkeiten diskutieren. Was können Beschäftigte, Gewerkschaften, Staat und Parteien für eine solidarische Transformation beitragen? Im Seminar machen wir eine Reise in die ungewisse, aber gestaltbare Zukunft der Arbeitswelt. In Rahmen des Seminars besuchen wir die DASA-Weltausstellung in Dortmund. #arbeitswelt #wandel #zukunft #gestalten

Das jüdische Berlin

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 387 €; Ü/F (EZZ 136 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 120400
- VHS Schaumburg

Wir begeben uns auf Spurensuche und Gespräche und Begegnungen sollen uns die Gegenwart näher bringen. Die Shoah, der Holocaust, das unvergleichliche Verbrechen und seine Folgen sind das eine Thema des Seminars, das uns immer begleitet.

Systemaufstellung und Familienaufstellung

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 494,60 €; o. Ü., inkl. VP / 685,80 € im EZ / 606,60 € im DZ
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: Y-107-100
- vhs Arnsberg – Sundern

Es ist eine Methode mit der neue Perspektiven und Lösungen für schwierige Kommunikationen im Leben gefunden werden können. Im Seminar geht es um das konkrete Erleben der – möglichen – Wirksamkeit anhand von Beispielen aus den privaten oder beruflichen Zusammenhängen.



Beginn Ort/Thema (Seminarumfang: mind. je 5 Tage)

- 03.09.23 **Worpswede.** Mythos Worpswede - Ein Dorf im Wandel.
- 10.09.23 **Bayerischer Wald.** Naturschutz - Auf dem Weg zum Urwald.
- 08.10.23 **Friesland.** Nordseeküste im Schatten des Klimawandels.
- 05.11.23 **Borkum.** Das maritime Leben als regionale Identität.
- 12.11.23 **Norderney.** Nordseebad zw. Tradition u. Massentourismus.
- 28.01.24 **Spiekeroog.** Müllkippe Nordsee - Meeresverschmutzung.
- 17.03.24 **Helgoland.** Chancen und Risiken der Hochseefischerei.
- 17.03.24 **Borkum.** Das maritime Leben als regionale Identität.
- 07.04.24 **Rügen.** Mythos Rügen - Mehr als Meer und Kreide.
- 12.05.24 **Kopenhagen.** Nachhaltige Stadt- und Verkehrsplanung.
- 09.06.24 **Ahrtal.** Kultivierung, Naturschutz und Flutkatastrophe.

**...und über 600 weitere, spannende
Bildungsurlaubstermine im Internet unter
www.forum-unna.de!**

Friedrich-Ebert-Straße 58
59425 Unna
Telefon: 0 23 03/2 24 41
Telefax: 0 23 03/2 39 64
E-Mail: info@forum-unna.de

Potenziale entdecken – und (die uralte Kunst der) Astrologie kennenlernen

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 370 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU58
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub werden Sie Ihre persönlichen Potenziale und Ressourcen auf neue Weise entdecken. Wir arbeiten mit den persönlichen Geburtshoroskopen. Schrittweise lernen Sie die Bedeutung der archetypischen Bilder kennen und entdecken die Planeten als inneres Team.

Ruhrgebiet im Wandel (mit Busexkursion)

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Infos unter 0201/8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 232.2A120N
- VHS Essen

Seit Jahren zieht sich die Großindustrie aus dem Ruhrgebiet zurück. Welche Strukturen müssen verändert werden, um der Region eine tragfähige Zukunft zu sichern? Der Kurs untersucht den Wandel im Ruhrgebiet u. a. mit einer Busexkursion in eine vergleichbare Region.

Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZZ: 148 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23419
- Forum Unna

Hamburg, stilisiert als „Tor zur Welt“, präsentierte sich in 2011 als „Grüne Stadt der Zukunft“. Betrachten Sie die Entwicklungen der Stadt unter den Aspekten regenerative Energien, Klimawandel und Stadtgeografie. Was macht Hamburg zur „Grünen Stadt“? Und wie geht es weiter?

Stätten des Naziterrors in Oswiecim (Auschwitz) und Krakau

- So. 3.12. bis Fr. 8.12.2023 in Oswiecim, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: 745 €; Ü/F im DZ, 150 € EZZ, 1 Abendessen, 2 Ü in Oswiecim, 3 Ü in Krakau, Transfers, Eintritte,
- Infos unter 0211/17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-230050-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Wir werden uns in der Gedenkstätte Auschwitz mit dem Stammlager und Birkenau der Vergangenheit stellen und versuchen, für uns einen Zugang zum Verständnis des Unverständlichen zu finden. Dort und auf der Suche nach Spuren jüdischen Lebens in Oswiecim erarbeiten wir historisches Wissen, führen einen Diskurs über eigene, direkte oder vermittelte Erfahrungen mit Unterdrückung und Verfolgung aber auch Zivilcourage.

Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 82 €
- Infos unter 0201/8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 232.2A122N
- VHS Essen

Seit Jahren zieht sich die Großindustrie aus dem Ruhrgebiet zurück. Welche Strukturen müssen verändert werden, um der Region eine tragfähige Zukunft zu sichern? Der Kurs untersucht den Wandel im Ruhrgebiet.

Dresden:

Eine Stadt zwischen Innovation und Erinnerungskultur.

- So. 10.12. bis Fr. 15.12.2023 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV; EZZ 185 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23087
- Forum Unna

Trotz der reichen Geschichte hat Dresden aus den Boomzeiten der vergangenen Jahrhunderte auch aktuelle Innovation zu bieten: als Universitäts-, Forschungs-, Industrie- und Tourismusstandort. Ebenso gab es auch die Zeiten der Stagnation, des Niedergangs und der Zerstörung.

Prag:

Nationalsozialismus in der Tschechischen Republik – Ein Teil deutscher Geschichte.

- So. 10.12. bis Fr. 15.12.2023 in Prag, Tschechien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Theresienstadt, EZ 105 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23061
- Forum Unna

Das tschechisch-deutsche Verhältnis ist durch seine Geschichte stark geprägt. In Prag und in der Umgebung hinterließ diese bleibende Spuren: Theresienstadt, die Gestapo Zentrale, das jüdische Ghetto. Ein spannender Bildungsurlaub mit Blick auf das heutige, prächtige Prag.

Bonn –

Von Kanzlern, Künstlern und Komponisten

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Siegburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 569 €; Ü im EZ/HP, Exkursionen/Eintritte inkl., eigene Anreise, ÖPNV-Gruppenticket vor Ort
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 67/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bonn ist als Ort der zweiten deutschen Demokratie nach 1945 untrennbar mit den Kanzlern Konrad Adenauer, Willy Brandt und Helmut Kohl verbunden. Stichworte sind Westintegration, Ostpolitik und Deutsche Einheit. Als Kulturstadt hat Bonn berühmte Komponisten wie Ludwig van Beethoven sowie Robert und Clara Schumann und den Künstler August Macke hervorgebracht. Das Seminar lädt ein, sich mit Bonn als politische und kulturelle Hauptstadt zu beschäftigen. Es erfolgen Besuche im Haus der Geschichte, im Willy-Brandt-Forum in Unkel und im Bundeskanzler Adenauerhaus in Rhöndorf. Weitere Führungen sind im Beethoven- und Schumannhaus sowie im August-Macke-Haus geplant.

Berufsziel Wohnimmobilienverwalter/-in

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 205 €; ab 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: U6705B
- VHS Rur-Eifel

Das Seminar zeigt Chancen und Risiken zu einer sicheren Existenzgründung in der Immobilienwirtschaft auf. Unterrichtsinhalte sind zum Beispiel Unternehmensgründung, Gewerbeanmeldung, Rechtliche, kaufmännische u. technische Grundlagen.

Krakau:**Polnische Geschichte und Deutsche Vergangenheit.**

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 in Krakow, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/F mit im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte, Fahrt nach Auschwitz, EZ: 115 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24011
- Forum Unna

In Krakau und Auschwitz lernen wir die Geschichte der Juden in der Zeit des Nationalsozialismus kennen. Sie erwartet eine kritische und kontroverse aber auch spannende Auseinandersetzung mit der deutschen Geschichte in einem „lebendigen“ Lernort.

Mein Alter neu denken – Gestaltungsmöglichkeiten und Engagement (Vor der Rente)

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 570 €; inkl. Ü/F, EZZ 144 €
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 161100
- VHS Schaumburg

Ideen für die Zeit danach hat sicherlich jede/r, der/die sich dem Rentenalter nähert. Wir wollen Projekte von SeniorInnen kennen lernen, die etwas Neues probieren: andere Wohnformen, Selbständigkeit als zweites Standbein, ehrenamtliche Tätigkeiten, Kunst und Kommerz u. v. m.

Kriegsenkel – Kriegserlebnisse und ihre Wirkungen Eine Spurensuche

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 476 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1801241
- KOBISeminare

Die Spurensuche im besonderen Charme des Ruhrgebietes lädt dazu ein, in ruhiger-anregender Atmosphäre und im Austausch mit anderen, einen Einblick in die Vielschichtigkeit der Thematik zu bekommen und seinen individuellen Themen und guten Lösungen ein Stück näher zu kommen.

Dresden. Eine Stadt zwischen Innovation und Erinnerungskultur.

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2024 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Begegnungen, Ticket-ÖPNV; EZZ 145 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24112
- Forum Unna

Dresden: die sächsische Landeshauptstadt – eine ewig gestrige Stadt? Von wegen: Trotz der Geschichte hat Dresden aus den Boomzeiten der vergangenen beiden Jahrhunderte aber auch aktuelle Innovation zu bieten: als Universitäts-, Forschungs-, Industrie- und Tourismusstandort.

Danzig. Gdansk – Europa zwischen gestern und heute.

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2024 in Gdansk, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Ticket ÖPNV; Eintritte; EZZ: 105 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24004
- Forum Unna

Danzig ist mit seiner großartig restaurierten Altstadt ein bedeutender Ort der Begegnung zwischen Deutschen und Polen und Heimat des Europäischen Zentrums der Solidarität. Themen: Nationalsozialismus, Danzig als Zankapfel zwischen Deutschen und Polen, Polen heute u.a.

Rügen:**Mythos Rügen – Mehr als Meer und Kreide.**

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2024 in Sassnitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Fachvorträge, EZZ: ab 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24325
- Forum Unna

Deutschlands größte Insel strotzt vor Widersprüchen. Kreideküste, Alleen, mondäne Seebäder – das ist das Werbegesicht der Insel. Doch wovon leben die Rügäner? Welche Zwänge bestimmen heute die Entwicklung Rügens? Erleben Sie Rügen einmal anders.

Hamburg, Lübeck, Lüneburg – Die Hanse und ihr Erbe.

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 4 Ü/F im DZ mit 1/2 DU/WC; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZ: 108 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24213
- Forum Unna

Bildungsurlaub in Hamburg mit einer Tagesexkursion nach Lübeck. Die Hanse und ihr Erbe – auf Spurensuche in 3 bedeutenden Hansestädten. Viele Jahrhunderte vor der EU war halb Europa erstmalig in einem Handelsbündnis vereint – der Hanse.

Antike Philosophie als Lebensweisheit – Wie stoisch ist der stoische Weise?

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 679 €; Ü/VP (EZZ 75 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 160500
- VHS Schaumburg

Behandelt werden Sokrates und Platon, Aristoteles, Diogenes, Epikur, die Skeptiker und selbstverständlich die Stoiker unter der Fragestellung, was wir von der Philosophie heute für unser Leben lernen können.

Earth for All – kreative Nachhaltigkeit und kollektives Lernen

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 557 €; inkl. Ü/F, EZZ 144 €
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 161200
- VHS Schaumburg

Es entstehen immer mehr innovative, sozialverträgliche Wohn- und Lebensprojekte. Damit wollen wir uns im Seminar beschäftigen.

Das jüdische Berlin

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 546 €; Ü/F (EZZ 144 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 125400
- VHS Schaumburg

Wir begeben uns auf Spurensuche und Gespräche und Begegnungen sollen uns die Gegenwart näher bringen. Die Shoa, der Holocaust, das unvergleichliche Verbrechen und seine Folgen sind das eine Thema des Seminars, das uns immer begleitet.

Brüssel – Aktuelle Herausforderungen der Europäischen Union

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noode, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 639 €; EZ, Frühstück, ein Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 63/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Europäische Union (EU) ist eine „erfolgreiche Krisen-gemeinschaft“ seit 70 Jahren. Durch die Verkündung des Schuman-Plans am 9. Mai 1950 wurde der Grundstein zur heutigen EU gelegt. Die Geschichte der Europäischen Integration ist ein Zusammenspiel von Erfolgen und Herausforderungen, verbunden mit Krisen und Hoffnungen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der EU, den Politikbereichen der EU sowie zu den Befugnissen der Europäischen Institutionen. Es erfolgen Besuche und Diskussionen in verschiedenen Organen der EU sowie im Europäischen Parlament, der Europäischen Kommission und dem Ministerrat.

Brüssel – Außen- und Sicherheitspolitik der Europäischen Union

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noorde, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 639 €; EZ/DZ, Frühstück, ein Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 64/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Europäische Union (EU) ist eine „erfolgreiche Krisen-gemeinschaft“ seit 70 Jahren. Durch die Verkündung des Schuman-Plans am 9. Mai 1950 wurde der Grundstein zur heutigen EU gelegt. Europa steht heute in der Flüchtlings- und Migrationspolitik, in der Verteidigungspolitik sowie beim Klimawandel vor enormen Herausforderungen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der EU, zu den Möglichkeiten der Außen- und Sicherheitspolitik der EU sowie die Befugnisse der Europäischen Institutionen. Es erfolgen Besuche und Diskussionen in der Ständigen Vertretung Deutschlands bei der EU und der NATO, im Europäischen Parlament, bei der Europäischen Kommission und dem Ministerrat.

Die Pfalz zwischen Tradition und Moderne – Pfälzer Kultur am Beispiel der Deutschen Weinstraße

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Bad Dürkheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 544 €; Ü/F (EZZ 42 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 123500
- VHS Schaumburg

Die Teilnehmenden erforschen vor Ort, ob und wie überzeugend sich eine Region bzw. Akteure vor Ort für diverse Zielgruppen positionieren bzw. welche Konzepte für die Zukunft bereits erste Schritte in der Praxis zeigen.

Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 482 €; Ü/F (EZZ 130 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 124400
- VHS Schaumburg

Wegen seiner landschaftlichen Schönheit entwickelte sich Potsdam zu einer zweiten preußischen Residenzstadt. Heute gilt die Stadt als Gesamtkunstwerk. Die Entwicklung Potsdams bis zum zweiten Weltkrieg sowie die Zeit danach ist ein Schwerpunktthema.

„... und plötzlich spürst du, dass du älter wirst“ Perspektiven für einen neuen Lebensabschnitt

- So. 2.6. bis Fr. 7.6.2024 auf Spiekerroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 556 €; inkl. Ü/VP, EZZ 25 €
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 134400
- VHS Schaumburg

Das Seminar dient dem Austausch eigener Erfahrungen und dem Nachdenken über die gesellschaftliche Wirklichkeit des Älterwerdens. Vor allem geht es um den Versuch, motivierende Ideen für diesen neuen Lebensabschnitt zu entwickeln.

Die Vorderpfalz zwischen Rheintal und Pfälzerwald – Strukturwandel, Image und Identität am Beispiel des nördlichen Teils der pfälzischen Weinstraße –

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Bad Dürkheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 544 €; Ü/F (EZZ 42 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 123400
- VHS Schaumburg

Die ausgeprägt touristisch orientierte Region der Vorderpfalz (Region um das Mittelzentrum Bad Dürkheim) zeigt, wie und dass stetiger Wandel auch Bestandserhaltung bedeuten kann.

Berlin aktuell – Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 546 €; Ü/F (EZZ 144 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 124600
- VHS Schaumburg

Welche Auswirkungen hat der Umbau auf die Stadtstrukturen und ihre Bevölkerung? Welche sozialpolitischen, wirtschaftlichen, ökologischen und verkehrspolitischen Folgen wird das nach sich ziehen? Welche Verständigungsprobleme bestehen noch zwischen Ost und West?

2000 Jahre Geschichte – Die Römerstadt Trier in 5 Tagen

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Trier
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 615 €; Übernachtung im Einzelzimmer (Premium oder Standard Plus) inkl. Frühstück
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 59/2024
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Als Augusta Treverorum wurde Trier vor mehr als 2000 Jahren von den Römern gegründet. Die antiken Bauten wie z.B. die Kaiserthermen und die Porta Nigra sind heute noch gut erhalten und seit 1986 auf der Liste des UNESCO-Welterbes. Unternehmen Sie eine Zeitreise in die Antike und lernen Sie neben den einzigartigen Römerbauten auch die Grundidee des in Trier geborenen Karl Marx kennen. Denn auch der wohl einflussreichste Gesellschaftstheoretiker gehört wie die Römer, Kaiser und Erzbischöfe zur spannenden und faszinierenden Geschichte Triers.



Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung • max. 19 Teilnehmende
- Preis: 469 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 48/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der erfahrene Imker Hubert Otto wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein Imker für seine Arbeit benötigt. So erfahren die TN sowohl auf praktische als auch auf theoretische Weise etwas über das Bienenjahr, die Bienenengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

Ausbildung zum/r zertifizierten GesundheitswanderführerIn® (zweiteilig, A&B)

- Fr. 25.8. bis So. 29.10.2023 in Arnsberg
- In Intervallen • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 790 €; Je nach Mitgliedschaft in einem Wanderverein können Preise ermäßigt werden.
- Für DWV-WanderführerInnen, SportwissenschaftlerInnen, bewegungstherapeutische Berufsgruppen, ÄrztInnen
- Infos unter 02931 / 52 48 40 • Kursnr.: 23-1GEW3
- SGV Wanderakademie NRW

Zertifizierte DWV-WanderführerInnen®, Natur- und LandschaftsführerInnen sowie Menschen aus bewegungstherapeutischen Berufen können ihren Tätigkeitsbereich mit der Ausbildung zum/r zertifizierten GesundheitswanderführerIn® erweitern.

Alte Mythen und (Zauber-)Kräfte von wilden Kräutern, Sträuchern und Bäumen

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Winterberg, Elkeringhamen
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP im EZ. DZ = 430 €.
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 16/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In alter Zeit wussten unsere Vorfahren noch mit den Pflanzen umzugehen. Auch wenn uns manche Herangehensweise seltsam vorkommt, haben sie geholfen. Wir beschäftigen uns in diesen Tagen mit dem Zauber der Mythen von Kräutern, Sträuchern und Bäumen und welche Heilwirkungen sie haben. Wir lernen die Pflanzen näher kennen und befassen uns mit ihrem botanischen Aufbau und ihren Inhaltsstoffen sowie ihren Anwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke. Durch mehrere Exkursionen, ein praktisches Programm, Vorträge, Kräuter-Film(e) und Pflanzen-Rätsel werden wir das Erlernte vertiefen und festigen. Die verschiedenen selbsthergestellten Produkte dürfen mit nach Hause genommen werden. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/alte-mythen-und-zauberkraefte-hvhs-16-23/>

Die Bildungsurlaubsbrochure

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.

Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 224.

Auf dem Weg in eine nachhaltigere Zukunft – Umwelt und Klimaschutz im Münsterland

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -33 und -55 ▪ Kursnr.: 13580029
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Vor dem Hintergrund von Klimakatastrophen und Umweltzerstörung einerseits, Energieversorgungskrisen und –preisexlosionen andererseits wird die Frage nach den Perspektiven einer „nachhaltigeren“ Wirtschafts- und Lebensweise immer drängender. Besonders fatal ist dabei, dass heute, in einem Umfeld zunehmender nationalistisch-populistischer Parolen, eine Lösung dieser globalen Probleme noch schwieriger geworden ist. Dadurch soll nicht zuletzt auch gezeigt werden, dass Politik, Unternehmen und die Bürger_innen – allen Schwierigkeiten zum Trotz – selbst über eine ganze Reihe von Möglichkeiten verfügen, um gesellschaftliche Wandlungsprozesse zu initiieren. #klimawandel #fahrradfahren #nachhaltigkeit #verkehr #energieversorgung #landwirtschaft

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 710 €; inkl. Ü/DZ, (EZ zzgl. 75 €), Ferienwohnung, Abendessen, Radausleihe
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-283
- BildungsForum Lernwelten

Juist – Insel im Nationalpark Wattenmeer: Naturschutz durch – oder trotz – Tourismus? Geht dieses Konzept auf? Inhalte: Ökologische Grundlagen, Einflüsse vom Wind und Wasser auf die Inselgestalt, Interessenskonflikte zwischen Naturschützern, Insulanern, Touristen

Können wir den Klimawandel noch bremsen? – Umweltveränderungen (er)fahrbarm machen

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 33 ▪ Kursnr.: 13580032
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Extreme Wetterschwankungen, Gewitter, Stürme, Starkregen: Auch in Deutschland sind die Folgen des Klimawandels zu spüren. Doch was sind die Ursachen und Hintergründe für diese Entwicklung? Das Seminar sucht nach den Ursachen des Klimawandels und zeigt die Auswirkungen auf unseren Alltag. Dies geht am besten vor Ort: Rund um Bonn und entlang des Rheins und der Sieg erkunden wir die Umwelt und informieren uns über die lokal wahrnehmbaren Auswirkungen der globalen Erwärmung. Bei Expert_innen machen wir uns vor Ort sachkundig über Zusammenhänge und Ursachen und diskutieren darüber, was Politik und Wirtschaft auf globaler, nationaler und lokaler Ebene tun müssen, um die Erderwärmung zu begrenzen. #klimawandel #nachhaltigkeit #fahrradfahren

Anpassungsstrategien an den Klimawandel am Beispiel von naturnahen Kulturräumen in Niedersachsen

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 125/23
- Denkhaus Loccum e.V.

Die Folgen des Klimawandels sind unmittelbar spürbar. Längst steht nicht mehr allein die Vermeidung weiterer klimaschädlicher Entwicklungen im Fokus. Ebenso nötig sind kluge Anpassungsstrategien.

Witzenhausen: Die Biostadt mit ihren Erfahrungen und Erfolge von Biopioniere in einer lebendigen Landschaft im Werratal.

- So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Witzenhausen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; ÖPNV; EZZ: 88 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23320
- Forum Unna

Witzenhausen gilt als Biopionierstadt und Fairtrade Town. Zu den großen Erfolgen der letzten Jahre gehört es, dass die Stadt die ökologisch bewirtschaftete landwirtschaftliche Nutzfläche kontinuierlich ausgeweitet und 2018 bereits stolze 19 Prozent erreicht hat!

Ostallgäu: Die Allgäuer Alpen zwischen Naturschutz und Naturnutz.

- So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Schwangau
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/Früh. im 1/2 DZ; Studienleitung, Eintritte und ÖPNV; EZZ: ab 60 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F23315
- Forum Unna

In dieser Woche lernen Sie den faszinierenden Naturraum der Ost-Allgäuer Alpen kennen. Gleichzeitig erfahren Sie aber auch, unter welch enormen Druck das Allgäu, durch Tourismus, intensive Nutzung, Verkehr und Klimawandel steht.

Kräuterkunde und Europäische Heiltradition – Einführung in die Kräuterkunde

- Mo. 25.9. bis Mi. 27.9.2023 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3803231
- KOBISeminare

Wildkräuter sind reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen, regen den Stoffwechsel an, stärken unser Immunsystem und vieles mehr. Also sollten wir sie nutzen.

Friesland: Die friesische Nordseeküste im Schatten des Klimawandels

- So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wangerland-Horumsiersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; 5 Tage Leihfahrrad, Fahrt nach Langeoog, EZZ ab 90 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23293
- Forum Unna

Die friesische Nordseeküste steht immer mehr vor Herausforderungen durch den menschlich mit verursachten Klimawandel. Die Nordsee wird immer wärmer, der Meeresspiegel steigt an und es gibt immer mehr Sturmfluten an der Nordseeküste als Folge.

Bayerischer Wald: Auf dem Weg zum Urwald: Naturschutz im Nationalpark.

- So. 15.10. bis Fr. 20.10.2023 in St. Oswald
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/HP im DZ m. DU/WC; Eintritte, EZZ ab 80 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23299
- Forum Unna

Borkenkäfer, Kyrill oder touristischer Hochbetrieb belasten das ökologische System des ältesten deutschen Nationalparks. Entdecken Sie die Wald-Natur des Nationalparks, dessen Entstehung und Nutzen und sehen Sie, wie ein Nationalpark „gemanagt“ wird.

Die wunderbare Welt der Pilze

- Mo. 16.10. bis Mi. 18.10.2023 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 214 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 36 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 20/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der Wald im Herbst – das ist bedeutend mehr als nur Bäume und Sträucher mit welken Blättern! Vielmehr gibt es in dieser Jahreszeit zahllose Gewächse zu entdecken, die gemeinhin als „Pilze“ bezeichnet werden. Unter der Anleitung eines Pilzberaters gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnberger Waldes am Möhnesee, südlich von der Stadt Soest. Wir schauen, welche Pilze wir finden, essbare wie giftige, und informieren uns über die Bedeutung dieser Gewächse für das Ökosystem Wald sowie für den Menschen. Unsere Funde werden wir untersuchen und wenn Klimawandel und Corona-Regeln es zulassen, Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einer Pilzpfanne verarbeiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-20-23/>

DÜSSELDORF. AUF DEM WEG ZU EINER KLIMANEUTRALEN STADT? Schwerpunkt: Mobilität und Verkehrsinfrastruktur

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Verpflegung, keine Übernachtung
- Infos unter 0211/17 52 3210 ▪ Kursnr.: BU-230055-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Rügen. Mythos Rügen – Mehr als Meer und Kreide.

- So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 in Sassnitz/Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Fachvorträge, EZZ: 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23241
- Forum Unna

Deutschlands größte Insel strotzt vor Widersprüchen. Kreideküste, Alleen, mondäne Seebäder – das ist das Werbeschild der Insel. Doch wovon leben die Rügäner? Welche Zwänge bestimmen heute die Entwicklung Rügens? Erleben Sie Rügen einmal anders.

Harz. Der Wald in der (Klima-) Krise? Naturschutz und Klimawandel im Nationalpark Harz.

- So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 70 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23262
- Forum Unna

Wir beleuchten die Waldnutzung der Vergangenheit, die Auswirkungen des Bergbaus und diskutieren, was wir heute daraus lernen können und welche wichtige Rolle der Nationalpark dabei spielt. Die sich vollziehende Klimakrise stellt die Natur vor weitere Herausforderungen.

Die wunderbare Welt der Pilze

- Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 214 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 36 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 22/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der Wald im Herbst – das ist bedeutend mehr als nur Bäume und Sträucher mit welken Blättern! Vielmehr gibt es in dieser Jahreszeit zahllose Gewächse zu entdecken, die gemeinhin als „Pilze“ bezeichnet werden. Unter der Anleitung eines Pilzberaters gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnberger Waldes am Möhnesee, südlich von der Stadt Soest. Wir schauen, welche Pilze wir finden, essbare wie giftige, und informieren uns über die Bedeutung dieser Gewächse für das Ökosystem Wald sowie für den Menschen. Unsere Funde werden wir untersuchen und wenn Klimawandel und Corona-Regeln es zulassen, Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einer Pilzpfanne verarbeiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-22-23/>

Pilzkunde für Fortgeschrittene – Einführung in die Feldmykologie

- Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 300 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 60 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 23/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Pilze sind in allen Biotopen zu finden und vernetzen zahlreiche Organismengruppen. Es ist wünschenswert sie bei Umweltgutachten, Forschungsprojekten im Naturbereich etc. stärker mit einzubeziehen. Das Seminar beschäftigt sich vor allem mit der Funktion der gefundenen Arten im Ökosystem und ihrer Lebensweise. Es richtet sich vor allem an Interessenten, die einen Einstieg in die Bestimmung von Lamellenpilzen und Porlingen finden möchten. Grundkenntnisse sind wünschenswert, jedoch nicht Voraussetzung für die Teilnahme am Seminar. Referentin ist Dr. Rita Lüder, Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Mykologie und Autorin diverser Fachliteratur. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/pilzkunde-fortgeschrittene-hvhs-23-23/>

Verantwortungsvoll leben am Beispiel der Permakultur

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 0231/5 02 87 44 ▪ Kursnr.: 23-55004D
- VHS Dortmund

Wer sein Leben nachhaltiger gestaltet, übernimmt nicht nur Verantwortung für sich selbst, sondern auch für die Gesellschaft und die Ressourcen der Umwelt. Es werden Ihnen anhand von Filmen, Vorträgen und praktischen Übungen die ethischen Grundlagen der Permakultur vermittelt.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 220 in dieser Broschüre.

Klimaänderung und Küstenentwicklung im Nordseeraum – am Beispiel Baltrum

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 778 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3801231
- KOBIsseminare

Wir werden uns über die Entstehung und Veränderungen des Ökosystems Wattenmeer informieren. Ein besonderer Aspekt wird die Nutzung der Meere durch den Menschen sein. Dadurch resultierende Auswirkungen für die Lebensräume der Tiere und Pflanzen werden beleuchtet.

„grün-er-leben“ –

6. Freckenhorster Forum für Gartentherapie und naturgestütztes Lernen &

- Mi. 25.10. bis Fr. 27.10.2023 in Wandorf-Freckenhorst
- In Intervallen • max. 30 Teilnehmende
- Preis: 328 €; inkl. Ü/DZ/VP, Exkursion, plus 20 € Materialumlage, EZZ insg.: 31 €, Ermäßigung mögl.
- Für Pflege- u. Sozialberufende, (Heil-) Pädagogen sowie (Landschafts-)Gärtner und interessierte Laien
- Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 23-283F57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Gartentherapie-Tage für Interessierte aus Pflege- und Sozialberufen, (Heil-) PädagogInnen sowie (Landschafts-) GärtnerInnen und interessierte Laien. Vorträge, Workshops und Tagesexkursion zu Sinnes- bzw. Therapiegärten.

Mythos und Heilkraft der Bäume

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Bornheim-Walberberg
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 26/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Welcher Baum ist das? Haben Sie schon einmal Lindenlaub gegessen? Welche Bäume liefern uns pflanzliches Aspirin? Darf man sich an rohen Bueckern satt essen? Warum „plappern“ die Zitterpappeln? Der Herbst ist ideal, um den entlaubten Bäumen auf die Stämme zu gucken! Wir erforschen die „Herbst“-Stimmung im Vorgebirge und suchen nach Baumharz. Sie lernen fundiert, die einzelnen Bäume anhand ihrer typischen Merkmale voneinander zu unterscheiden. Und natürlich erfahren Sie alles über die Wichtigkeit der Bäume für Mensch und Natur. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/mythos-und-heilkraft-der-baeume-hvhs-26-23/>

Ausbildung zum/r zertifizierten SchulwanderführerIn

- Mo. 6.11. bis Mi. 8.11.2023 in Arnsberg
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €; Je nach Mitgliedschaft in einem Wanderverein können Preise ermäßigt werden.
- Für DWV-WanderführerInnen, LehrerInnen, ReferendarInnen, pädagogisch Ausgebildete
- Infos unter 02931 / 52 48 40 • Kursnr.: 23-1SWF4
- SGV Wanderakademie NRW

Als zertifizierte/r SchulwanderführerIn geht es darum, Kinder und Jugendliche auf Wanderungen für die Natur und die Beteiligung an einer nachhaltigen Entwicklung zu begeistern.

Ausbildung zum/r zertifizierten DWV-WanderführerIn® (kompakt)

- Fr. 10.11. bis So. 19.11.2023 in Arnsberg
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 890 €; Je nach Mitgliedschaft in einem Wanderverein kann die Gebühr ermäßigt werden.
- Infos unter 02931 / 52 48 40 • Kursnr.: 23-1DWV5
- SGV Wanderakademie NRW

Wandernden, die gerne selbst Wanderangebote organisieren und leiten möchten, bietet diese Ausbildung zum/r zertifizierten DWV-WanderführerIn® die entsprechende Handlungsgrundlage.

Wandel der Landwirtschaft – Gestern – heute – morgen

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: 64/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Landwirtschaft erlebte in den letzten Jahrzehnten einen umfangreichen Wandel. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren noch 30 Prozent in der Landwirtschaft tätig, heute sind es noch drei Prozent. Das sogenannte Höfsterben wurde zum Schlagwort, wenn vom klassischen Bauernhof die Rede war. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Vielseitigkeit des Bauernhofes in Zeiten von Klimawandel, geänderten gesetzlichen Rahmenbedingungen und Artenschutz. Es erfolgen Exkursionen in verschiedene landwirtschaftliche Betriebe in Westfalen.

Natur- und Umweltpädagogik in Kita und Grundschule

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Witten
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02302/581 86 10 • Kursnr.: 13712
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In der Natur- und Umweltpädagogik lernen Kinder Ökosysteme und die heimische Flora und Fauna kennen und erlernen durch spielerische Interaktionen einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie relevantes Naturwissen auf altersgerechte Weise vermitteln und die emotionale Verbindung zwischen Kind und Natur unterstützen. Der Seminarort sowie der benachbarte Wald bieten viel Raum für praxisorientierte Aktionen in der Natur und intensiven Austausch.

Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 28/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Stress, Überbelastung, Hektik, wer kennt das nicht. Eine Vielzahl von Möglichkeiten, einen Ausgleich zu finden, bietet uns die Natur. Diese mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkunden und zu nutzen, steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Altes Wissen und Techniken werden theoretisch vermittelt und praktisch umgesetzt. Wir tauschen die tägliche Computer-Tastatur aus: Wolle, Wachs und Weiden werden die bevorzugten Arbeitsmaterialien sein. Warme robuste Kleidung und Schuhwerk sind von Vorteil, Gartenschere und Schnitzmesser sind mitzubringen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/von-baum-biene-schaf-und-kraut-hvhs-28-23/>

Isst der Wald noch zu retten? – Klimawandel und Waldsterben 2.0

→ Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Ascheberg, Davensberg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 559 €; inkl. U/HP, EZ/DZ, eigene Anreise
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 62/2023
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wälder beheimaten viele Pflanzen- und Tierarten und spielen als natürliche Kohlenstoffsenken und Wasserspeicher eine zentrale Rolle für das Weltklima. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Vielseitigkeit des Waldes in Zeiten von Klimawandel und Waldsterben 2.0. Es werden Perspektiven aufgezeigt. Referenten aus unterschiedlichen Bereichen der Forstwirtschaft (z.B. Förster und Naturschützer) stellen sich der Diskussion. Exkursionen in den Wald, in eine Naturstation und in Forstbetriebe ergänzen das Programm.

Mythos und Heilkraft der Bäume – im Kloster!

→ Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Streithausen-Marienstatt
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 480 €; inkl. U/VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 91/23
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Welcher Baum ist das? Haben Sie schon einmal Lindenlaub gegessen? Welche Bäume liefern uns pflanzliches Aspirin? Darf man sich an rohen Bucheckern satt essen? Warum „plappern“ die Zitterpappeln? Der Herbst ist ideal, um den entlaubten Bäumen auf die Stämme zu gucken! Wir erforschen die „Herbst“-Stimmung in der Umgebung der Abtei Marienstatt und suchen nach Baumharz. Sie lernen fundiert, die einzelnen Bäume anhand ihrer typischen Merkmale voneinander zu unterscheiden. Und natürlich erfahren Sie alles über die Wichtigkeit der Bäume für Mensch und Natur. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/mythos-und-heilkraft-der-baeume-hvhs-91-23/>

Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

→ Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Hamminkeln-Dingden
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 460 €; inkl. U/VP im EZ
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 29/23
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Stress, Überbelastung, Hektik, wer kennt das nicht. Eine Vielzahl von Möglichkeiten, einen Ausgleich zu finden, bietet uns die Natur. Diese mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkunden und zu nutzen, steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Altes Wissen und Techniken werden theoretisch vermittelt und praktisch umgesetzt. Wir tauschen die tägliche Computer-Tastatur aus: Wolle, Wachs und Weiden werden die bevorzugten Arbeitsmaterialien sein. Warme robuste Kleidung und Schuhwerk sind von Vorteil, Gartenschere und Schnitzmesser sind mitzubringen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/von-baum-biene-schaf-und-kraut-hvhs-29-23/>

Bregenzerwald. Der Klimaschutz in den Allgäuer Alpen mit Impulsen zum nachhaltigen Leben.

→ So. 14.1. bis Fr. 19.1.2024 in Hittisau
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 749 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte & Begegnungen; EZZ: 90 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24300
 → Forum Unna

Der vordere Bregenzerwald wird von uns als eine Modell-Region erkundet, die bereits über Generationen hinweg enkeltaugliche Nachhaltigkeitsinitiativen für mehr Biodiversität und Klimaschutz entwickelt und lebt.

Spiekeroog. Müllkippe Nordsee – Über die Verschmutzung der Meere.

→ So. 28.1. bis Fr. 2.2.2024 auf Spiekeroog
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 599 €; 5 Ü/Vollpension im 1/2 DZ/DU/WC; Leitung, Führungen, Eintritte lt. Programm; EZ-Zuschlag: 25 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24345
 → Forum Unna

Die Insel Spiekeroog ist Teil des Weltnaturerbes Wattenmeer und Lebensraum für Mensch, Tier und Flora. Wir lernen die Lebensräume des Wattenmeeres und der Insel kennen und betrachten die Gefährdung des Lebensraumes durch den Wohlstand der Industrieländer.

Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frucht(chen)

→ Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Ascheberg, Davensberg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 679 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 61/24
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wer kennt die alten Obstsorten? In Westfalen ist Kernobst wie Äpfel, Birnen, Johannis- und Stachelbeeren seit Jahrhunderten beheimatet. Weiterhin ist Steinobst wie Kirschen, Pfirsiche und Pflaumen beliebt. Viele Gartenliebhaber befassen sich mit der Pflege von Obstgehölzen vom Frühjahr bis Herbst. Das Seminar befasst sich mit Obstsorten, dem Obstbaumschnitt sowie der Pflege von Beerensträuchern. Weiterhin stellt sich die Frage der Haltbarkeit von Früchten durch Einfrieren oder Einmachen von Obst wie zu Großmutterns Zeiten.



Beginn Ort/Thema (Seminarumfang: mind. je 5 Tage)

- 03.09.23 Worswede. Mythos Worswede - Ein Dorf im Wandel.
- 10.09.23 Bayerischer Wald. Naturschutz - Auf dem Weg zum Urwald.
- 08.10.23 Friesland. Nordseeküste im Schatten des Klimawandels.
- 05.11.23 Borkum. Das maritime Leben als regionale Identität.
- 12.11.23 Norderney. Nordseebad zw. Tradition u. Massentourismus.
- 28.01.24 Spiekeroog. Müllkippe Nordsee - Meeresverschmutzung.
- 17.03.24 Helgoland. Chancen und Risiken der Hochseefischerei.
- 17.03.24 Borkum. Das maritime Leben als regionale Identität.
- 07.04.24 Rügen. Mythos Rügen - Mehr als Meer und Kreide.
- 12.05.24 Kopenhagen. Nachhaltige Stadt- und Verkehrsplanung.
- 09.06.24 Ahrtal. Kultivierung, Naturschutz und Flutkatastrophe.

...und über 600 weitere, spannende
Bildungsurlaubstermine im Internet unter
www.forum-unna.de!

Friedrich-Ebert-Straße 58
 59425 Unna
 Telefon: 0 23 03/2 24 41
 Telefax: 0 23 03/2 39 64
 E-Mail: info@forum-unna.de

Selbstversorgung aus dem Garten

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Bönen, Flierich, Haus Böinghoff
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 334 €, inkl. 4 x vegetarisches Mittagessen
- Für Pädagogische Berufe, Bereiche Gesundheit/Ernährung/ Garten, interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 241-3555Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Die Begegnung mit der Natur ermöglicht Bildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten im gärtnerischen Jahreszeitenverlauf für verschiedene Zielgruppen. Ziele: Selbstversorger-Gärten aufbauen, Gemüse und Obst, Hochbeete, Beete und Kompost, Wildpflanzen und Kräuter und vieles mehr.

Natürlich Imkern lernen | Eine Einführung in die imkerliche Praxis und die Apitherapie

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Rütten-Kallenhardt
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €; ermäßigter Preis: 370 €
- Infos unter 0251 – 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BP0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Kurs steht neben theoretischem Wissen und Anregungen zu Zusammenhängen von Biene, Mensch, Natur und Ökologie die praktische Arbeit mit den Bienen sowie die Beobachtung des Bienenvolkes im Jahreslauf im Mittelpunkt.

Helgoland: Chancen und Risiken auf der Hochseeinsel Helgoland: Das Ökosystem Nordsee im Umbruch.

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2024 in Helgoland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 719 €; 5 Ü/VP mit DU/WC; Fachführungen, Begegnungen und Eintritte; EZZ: ab 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24306
- Forum Unna

Die Hochseeinsel Helgoland – einzigartig in Deutschland – besticht durch ein besonderes Ökosystem. Wir werden in diesem Bildungsurlaub die globale Bedeutung der Meere, die Lebensräume der Insel Helgoland und des Felsenwatts aufzeigen und Naturschutzkonzepte kennen lernen.

Borkum: Das maritime Leben als regionale Identität: Eine Insel im Wandel der Zeit.

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2024 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 679 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; EZZ ab 45 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24311
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub wollen wir den Wandel des maritimen Lebens am Beispiel der Insel Borkum genauer unter die Lupe nehmen. Wir lernen die Interessenkonflikte kennen und setzen uns intensiv mit den Herausforderungen eines maritimen Lebens auf einer Insel auseinander.

Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(ch)en

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 679 €, inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 62/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wer kennt die alten Obstsorten? In Westfalen ist Kernobst wie Äpfel, Birnen, Johannis- und Stachelbeeren seit Jahrhunderten beheimatet. Weiterhin ist Steinobst wie Kirschen, Pfirsiche und Pflaumen beliebt. Viele Gartenliebhaber befassen sich mit der Pflege von Obstgehölsen vom Frühjahr bis Herbst. Das Seminar befasst sich mit Obstsorten, dem Obstbaumschnitt sowie der Pflege von Beerensträuchern. Weiterhin stellt sich die Frage der Haltbarkeit von Früchten durch Einfrieren oder Einmachen von Obst wie zu Großmutterns Zeiten.

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 525 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 01/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV.
<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingsskraeuter-mit-alleen-sinnen-hvhs-01-24>

Selber machen, statt kaufen: Nachhaltiges Wirtschaften im Alltag – Kloster Steinfeld

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 765 €, im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 33/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar schauen wir, was jeder Einzelne in seinem direkten Umfeld tun kann, um die Welt ein bisschen besser zu machen. Von Alternativen hinsichtlich unserer Verpackungen, also weg von Plastik und hin zu wieder verwertbaren bzw. wieder verwendbaren Aufbewahrungsmitteln, werden viele weitere Verbesserungsvorschläge hinsichtlich der eigenen Herstellung von bspw. Körperpflegemitteln, Nahrungs- und Putzmitteln erläutert, diskutiert und umgesetzt. Denn es ist viel einfacher als man denkt, z.B. selbst ein Deo, oder einen Entkalker herzustellen!

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 525 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 04/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingskraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-04-24>

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 478 €; inkl. U/VP und Materialkosten im DZ/Kl.EZ, EZZ (mit eigenem Bad) 72 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 03/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Mit allen Sinnen werden wir auf den Exkursionen Wildkräuter finden, erkennen, schmecken, riechen, fühlen und natürlich auch sammeln. Die mitgebrachten Schätze werden zu Salben, Küchenölen und Tinkturen verarbeitet. Selbstverständlich auch zu dem einen oder anderen Leckerbissen. Dazu erfahren wir, wie unsere Vorfahren sich und ihr Immunsystem gestärkt haben. Wir werden das „Outdoor-Putschmittel“ kennenlernen, sowie ein Bio-Pflaster und vieles mehr. Referentin ist Claudia Backenacker, Absolventin der Phytaro-Pflanzenschule Dortmund. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingskraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-03-24>

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 570 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 44/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der erfahrene Imker Hubert Otto wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein Imker für seine Arbeit benötigt. So erfahren die TN sowohl auf praktische als auch auf theoretische Weise etwas über das Bienenjahr, die Bienengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 525 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 07/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingskraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-07-24>

Gewässer in Lippe mit dem Rad erkunden

- So. 2.6. bis Fr. 7.6.2024 in Detmold
- Mit Übernachtung
- Preis: 556 €; im DZ (Frühstück), Einzelzimmerzuschlag 175 €, 200 € Gebühr ohne Übernachtung
- Vorkenntnisse: Es wird streckenweise auf unbefestigtem Terrain gefahren; sichere Beherrschung des Rades ist somit Voraussetzung.
- Infos unter 05231 / 9 77 80 22 ▪ Kursnr.: 241-D1401
- VHS Detmold – Lemgo

Das Thema dieses BU ist der Wandel, dem die Gewässer der Region seit Jahrhunderten unterliegen. Täglich erkunden wir mit dem Fahrrad die vielfältige Gewässerlandschaft und ausgewählte Renaturierungsmaßnahmen im Kreis Lippe und sprechen mit Experten aus dem Klimaschutz.

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 478 €; inkl. U/VP und Materialkosten im DZ/Kl.EZ, EZZ (mit eigenem Bad) 72 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 08/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Mit allen Sinnen werden wir auf den Exkursionen Wildkräuter finden, erkennen, schmecken, riechen, fühlen und natürlich auch sammeln. Die mitgebrachten Schätze werden zu Salben, Küchenölen und Tinkturen verarbeitet. Selbstverständlich auch zu dem einen oder anderen Leckerbissen. Dazu erfahren wir, wie unsere Vorfahren sich und ihr Immunsystem gestärkt haben. Wir werden das „Outdoor-Putschmittel“ kennenlernen, sowie ein Bio-Pflaster und vieles mehr. Referentin ist Claudia Backenacker, Absolventin der Phytaro-Pflanzenschule Dortmund. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingskraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-08-24>

Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochure – überall in NRW.

Betriebsratsbüros, Arztpraxen, Beratungsstellen, Buchhandlungen, Kinos, Museen – Überall, wo Menschen zusammenkommen, wird die Bildungsurlaubsbrochure gern mitgenommen.

Helfen Sie uns, die Idee des Bildungsurlaubs weiter zu verbreiten, werden Sie Auslage- und Verteilstelle!

Wir versenden Pakete von 20, 50 oder 100 Stück direkt nach dem Druck.

Auf Wunsch nehmen wir Sie auch gern in unsere Auslagestellen-Liste auf der www.Bildungsurlaub.de auf, so kommen zusätzlich Besucher*innen in Ihr Haus.

Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de

Die Wildkräuterwerkstatt – Gesundes für Küche und Kantine

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Kall, Steinfeld
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 750 €; inkl. U/VP im EZ
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 09/24
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Leckeress Essen aus der Natur, quasi „kostenlos“ und ohne die chemischen Zusätze des konventionellen Anbaus – das wird Sie im Kloster Steinfeld begeistern! Essbare Wildpflanzen kreieren Inhaltsstoffe, die in Zuchtformen nicht mehr auftauchen und für Menschen dennoch gesund und wertvoll sind. Sie sind regional, saisonal und bio und haben fast alle auch eine medizinische Wirkung. Im Seminar geht es um das sichere Erkennen der essbaren Köstlichkeiten, das achtsame und nachhaltige Sammeln und die anschließende Zubereitung der kleinen „Vitaminbomben“. Die Rezepte sind je nach Jahreszeit verschieden, lassen sich aber im Job und privat leicht nachmachen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wildkraeuterwerkstatt-hvhs-09-24>

Juist: Neue Herausforderungen im Wattenmeer – Klimawandel, Küstenschutz und Meer

→ So. 9.6. bis Fr. 14.6.2024 auf Juist/Nordsee
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 730 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 75 €), Ferienwohnung, Abendessen, Leihfahrrad
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-295
→ BildungsForum Lernwelten

Juist – Insel im Nationalpark Wattenmeer: Wir beschäftigen uns praktisch und theoretisch mit aktuellen Themen wie Klimawandel, Anstieg der Meeresspiegel, Küstenschutz, Müll und Mikroplastik und betrachten deren Auswirkungen auf Flora, Fauna und die Menschen

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

→ Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Hamminkeln
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 525 €; inkl. U/VP
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 10/24
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV.

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingsskraeuter-mit-alle-sinnen-hvhs-10-24>

Abkürzungen und Symbole:

- Ⓢ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- & barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück
- VP Vollpension

Basisausbildung für Freizeitimker

→ Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Bad Sassendorf
→ Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
→ Preis: 570 €; EZ, VP
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 45/24
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der erfahrene Imker Hubert Otto wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein Imker für seine Arbeit benötigt. So erfahren die TN sowohl auf praktische als auch auf theoretische Weise etwas über das Bienenjahr, die Bienengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

Basisausbildung für Freizeitimker

→ Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Bad Sassendorf
→ Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
→ Preis: 570 €; EZ, VP
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 46/24
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der erfahrene Imker Hubert Otto wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein Imker für seine Arbeit benötigt. So erfahren die TN sowohl auf praktische als auch auf theoretische Weise etwas über das Bienenjahr, die Bienengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

Basisausbildung für Freizeitimker

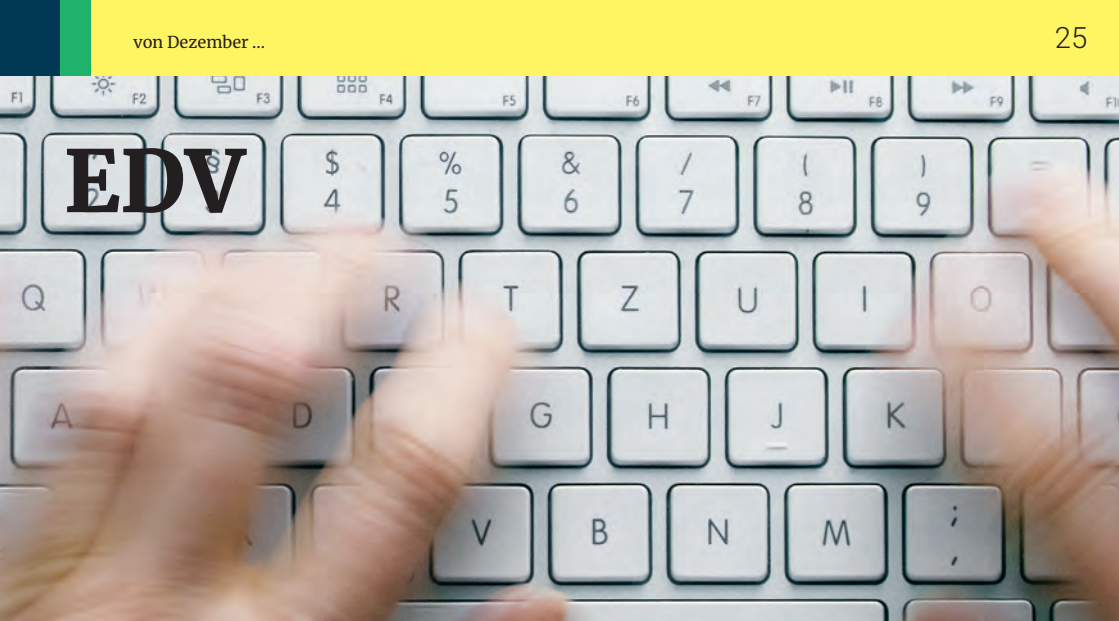
→ Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Bad Sassendorf
→ Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
→ Preis: 570 €; EZ, VP
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 47/24
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der erfahrene Imker Hubert Otto wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein Imker für seine Arbeit benötigt. So erfahren die TN sowohl auf praktische als auch auf theoretische Weise etwas über das Bienenjahr, die Bienengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

Selber machen, statt kaufen: Nachhaltiges Wirtschaften im Alltag – Kloster Steinfeld

→ Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Kall, Steinfeld
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 765 €; im EZ inkl. VP
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 43/24
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar schauen wir, was jeder Einzelne in seinem direkten Umfeld tun kann, um die Welt ein bisschen besser zu machen. Von Alternativen hinsichtlich unserer Verpackungen, also weg von Plastik und hin zu wieder verwertbaren bzw. wieder verwendbaren Aufbewahrungsmitteln, werden viele weitere Verbesserungsvorschläge hinsichtlich der eigenen Herstellung von bspw. Körperpflegemitteln, Nahrungs- und Putzmitteln erläutert, diskutiert und umgesetzt. Denn es ist viel einfacher als man denkt, z.B. selbst ein Deo, oder einen Entkalker herzustellen!



EDV

Einführung in die EDV

Basiswissen für die Büroarbeit mit Windows Explorer, Word und Excel &

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W195011
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

In diesem Kurs lernen Sie Word und Excel als die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroeinsatz kennen und erwerben erste Grundlagenkenntnisse. Ebenso erfahren Sie, wie Sie Dateien richtig abspeichern, wiederfinden und eine gute Ordnerstruktur aufbauen.

Einführung in die EDV

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24600D
- VHS Dortmund

Die Veranstaltung führt systematisch in die Funktion und die Bedienung eines Computers (PC) ein und ist Grundvoraussetzung für die Arbeit mit den unterschiedlichsten Anwendungen und Programmen.

Einführung in die EDV – in Teilzeit

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24604D
- VHS Dortmund

Die Veranstaltung führt systematisch in die Funktion und die Bedienung eines Computers (PC) ein und ist Grundvoraussetzung für die Arbeit mit den unterschiedlichsten Anwendungen und Programmen.

Einführung in Word und Excel &

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: C50151L
- VHS Moers

Sie lernen zwei wichtige Anwendungsprogramme für den Büroarbeitsplatz kennen. Inhalte: Word (Grundlagen, Tabellen, Serienbrief), Excel (Formeln, Funktionen, Diagramme). Ein Arbeitsbuch ist in der Teilnahmegebühr enthalten.

Basiswissen für die Büroarbeit mit Windows Explorer, Word und Excel &

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W195044
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

In diesem Kurs lernen Sie Word und Excel als die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroeinsatz kennen und erwerben erste Grundlagenkenntnisse. Ebenso erfahren Sie, wie Sie Dateien richtig abspeichern, wiederfinden und eine gute Ordnerstruktur aufbauen.

Einführung in die EDV

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24601D
- VHS Dortmund

Die Veranstaltung führt systematisch in die Funktion und die Bedienung eines Computers (PC) ein und ist Grundvoraussetzung für die Arbeit mit den unterschiedlichsten Anwendungen und Programmen.

Grundlagen Windows und Einführung in Word & Excel

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 214 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-521594-BU
- VHS Köln

Sie haben nur sehr geringe Computerkenntnisse oder haben seit vielen Jahren nicht mehr mit dem Computer gearbeitet? Der Kurs bietet Ihnen strukturierte Grundlagen und einen kompakten Wiedereinstieg.

Basiswissen für die Büroarbeit mit Windows Explorer, Word und Excel

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Für Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241S195044
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

In diesem Kurs lernen Sie Word und Excel als die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroeinsatz kennen und erwerben erste Grundlagenkenntnisse. Ebenso erfahren Sie, wie Sie Dateien richtig abspeichern, wiederfinden und eine gute Ordnerstruktur aufbauen.

Einführung in die EDV – in Teilzeit

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24605D
- VHS Dortmund

Die Veranstaltung führt systematisch in die Funktion und die Bedienung eines Computers (PC) ein und ist Grundvoraussetzung für die Arbeit mit den unterschiedlichsten Anwendungen und Programmen.



„Office“-Anwendungen

Word, Excel, PowerPoint und Internet

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X5400G
- VHS Gelderland

Es werden grundlegende Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vermittelt, um die wichtigsten Büroanwendungen kompetent erledigen zu können.

Microsoft Access – Praxis-Seminar Datenbank

- Mo. 21.8. bis Mi. 23.8.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24624D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden eine Datenbank in Access ohne Hilfe der Assistenten zu erstellen. Alle Grundlagen eines relationalen Datenbank-System werden an Beispielen erklärt und trainiert.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.

Einfach suchen und direkt online buchen.

Word und Outlook für den Berufsalltag

- Mo. 21.8. bis Do. 24.8.2023 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Infos unter 02234 / 501 12 55 ▪ Kursnr.: 2325006
- VHS Frechen

Dieser Bildungsurlaub zum Word und Outlook bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten in diesen Programmen zu verbessern und Ihr Wissen zu erweitern.

Microsoft Office – Word, Excel & PowerPoint für Fortgeschrittene &

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 296 €; inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Praxiserprobte Grundkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: C230050
- VHS Düsseldorf

Word: Seitenlayout, Kopf-/Fußzeile, Verzeichnisse, Serienbrief, Formatvorlagen. Excel: Daten filtern, Funktionen Wenn und Sverweis, Pivot-Tabelle, bedingte Formatierung, Handling großer Tabellen. PowerPoint: Folienmaster, Animationen, Hyperlinks, Daten im- und exportieren.

Excel 2019 – Grundkurs &

- Mo. 28.8. bis Mi. 30.8.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 95 €; ermäßigt 77 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21070
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Fit For Office 2019 (40 UE)

- Fr. 1.9. bis Fr. 29.9.2023 in Oberhausen
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck mögl.
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: ZD5500W
- VHS Oberhausen

Die Schwerpunkte liegen auf den klassischen Anwendungsbereichen der modernen Bürosoftware: der Textverarbeitung mit Microsoft Word, der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel, der Präsentationssoftware PowerPoint und der Organisationssoftware Outlook.

Tabellenkalkulation mit MS Excel &

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Vorkenntnisse: PC / Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0241/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 232.5A350H
- VHS Essen

Von der Erstellung einfacher Tabellen und Diagramme hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen. Incl. Schnellanalyse, FlashFill, Matrix- & VERWEIS-Funktionen, Pivot-Tabellen, Intelligente Tabellen.

Fit fürs Büro: Einstieg in Excel &

- Di. 5.9. bis Fr. 8.9.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 201,60 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24632D
- VHS Dortmund

Microsoft Excel bietet als professionelles Tabellenkalkulationssystem viele Möglichkeiten zur Organisation und Präsentation von Daten. Dieses Seminar vermittelt die Grundlagenkenntnisse für den Aufbau und die Entwicklung von Tabellen.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & ⑩

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545125-BU
- VHS Köln

Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation.

Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen &

- Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagen
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 232.5A354H
- VHS Essen

Sie arbeiten bereits erfolgreich mit Excel, möchten aber große Datenmengen analysieren und verarbeiten.

Outlook & ⑩

- Mo. 18.9. bis Mi. 20.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-535014-BU
- VHS Köln

Sie möchten die komplette Funktionalität von Outlook inklusive Terminverwaltung und Organisation von Kontakten und Aufgaben kennenlernen, um sie dann sinnvoll einzusetzen? Die Basis dafür schafft der Bildungsurlaub.

MS-Office im Büro – Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen & ⑩

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 343 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546113-BU
- VHS Köln

Sie lernen die Stärken des jeweiligen Office – Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen. Nach der Vorstellung von Techniken für die effizientere Arbeit mit den Officeprogrammen werden sie in Übungen am PC trainiert und gefestigt.

Eine Woche Excel &

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: C50133L
- VHS Moers

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie das Tabellenkalkulationsprogramm Excel von der Pike auf kennen. Sie erstellen und gestalten Tabellen, führen Berechnungen mit Formeln und Funktionen durch und erfahren, wie Sie Ihre Zahlen mit Diagrammen anschaulich verdeutlichen.

Kombikurs: Windows 11, Word und PowerPoint &

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21062
- VHS Aachen

Das Seminar vermittelt die Bedienung von Windows und der Programme Word und PowerPoint. Grundlegende Kenntnisse werden vermittelt. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen der Programme, deren Zusammenspiel inkl. Nutzung im Büro behandelt.

Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint &

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 292 €; inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: C230034
- VHS Düsseldorf

Sie erlernen den effizienten Umgang mit den typischen Büro-Programmen: Textdokumente gestalten (inkl. Tabellen und Grafiken); Zahlenmaterial in Excel-Tabellen aufbereiten, mit Formeln berechnen und in Diagrammen darstellen; Texte und Bilder präsentieren mit PowerPoint.

Kombikurs: Word und Excel 2019 &

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21065
- VHS Aachen

Sie lernen die Grundlagen der beiden wichtigsten Büro-Programme, Word und Excel, sowie deren Zusammenspiel.

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & 10

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 178 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532116-BU
- VHS Köln

Inhalte: Grundlegende Tabellenbearbeitung Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben Tabellen gestalten Kalkulation – einfache Formeln und Funktionen absolute und relative Zellbezüge Funktionsassistent Fehler in Formeln, Formelüberwachung Diagramme erstellen und bearbeiten Grafische Gestaltungsmöglichkeiten.

Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen – ein Überblick & 10

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 209 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533610-BU
- VHS Köln

Sie kennen die grundlegenden Befehle und Möglichkeiten in Excel, aber Sie möchten die Vielfalt der Funktionen und Formeln kennen. Bitte USB-Stick mitbringen, um Semindaten mitzunehmen!

Excel – die Basics kurz und kompakt &

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 219 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: C230303
- VHS Düsseldorf

Sie erwerben grundlegende Kenntnisse für die effiziente Arbeit mit Excel und ähnlichen Kalkulationsprogrammen. Inhalte: Dateneingabe und -korrektur, einfache Formeln und Berechnungen, Tabellengestaltung, Seitenlayout und Ausdruck.

Excel 2021 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0203 / 2 83 43 26 ▪ Kursnr.: SZ5333
- VHS Duisburg

Grundlegende Techniken: Text-, Wert- und Formeleingabe, Tabellenaufbau und -formatierung, logische, Matrix-, Zeit- und Verweis-Funktionen, Pivot-Tabellen, Grafische Elemente, SmartArts und Diagrammbearbeitung. Neue Tools wie Schnellanalyse und intelligente Tabellen.

Word, Excel und Powerpoint für Schule, Studium und Ausbildung &

- Mo. 9.10. bis Do. 12.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 119,40 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24616D
- VHS Dortmund

Speziell für Schüler*innen der höheren Klassen und Studierende. In kompakter Form und für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen werden die Grundlagen der unterschiedlichen Anwendungen erklärt und praktisch umgesetzt.

PowerPoint 2019 – Intensivseminar &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21090
- VHS Aachen

Einführung in die Programmoberfläche; systematische Präsentationsstellung mit Folienlayouts; Aufzählungen ein- und abstellen, gliedern und formatieren; Bilder einfügen und genau positionieren; Grundlagen der Präsentationsformatierung über den Master u.v.m.

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & ⑩

→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln, im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 342 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sichere Excel-Grundkenntnisse
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533037-BU
 → VHS Köln

Inhalte: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweis-Funktion, Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate, Gliedern, Teilergebnisse, Sortieren, Datenmaske, Filtern, Spezialfilter, Datenbankfunktionen, Zell-, Tabellen- und Mappenschutz, Pivot-Tabellen, Optimieren von Diagrammen und vieles mehr.

Büroorganisation und Büromanagement – Das Wesentliche für den Büroalltag

→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 174,50 €
 → Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und Microsoft Office
 → Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629756
 → VHS Münster

Inhalte: Arbeitsplatzgestaltung; Zeitmanagement; Word: Dokumente verwalten, formale Gestaltungsgrundsätze für Briefe, Serienbriefe; Excel: Formeln und Funktionen, kaufmännisches Rechnen; PowerPoint: Erstellen einer Präsentation; Outlook: Terminplanung, effizienter Umgang mit E-Mails; Office: übergreifendes Arbeiten mit dem Office-Paket.

Einführung in MS365 Word, Excel und Outlook

→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 252 €
 → Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24602D
 → VHS Dortmund

Word: Die Textverarbeitung Word bietet umfangreiche Werkzeuge, Texte zu erstellen und aufzubereiten. Excel: Das Tabellenkalkulationsprogramm Excel ist nicht nur fähig, Kalkulationen zu erstellen. Outlook: Verwalten Sie Ihre E-Mails, Kalender, Aufgaben und Kontakte mit Outlook.

Excel, Word, Powerpoint für Fortgeschrittene &

→ Mo. 16.10. bis Mi. 18.10.2023 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 151,20 €
 → Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24628D
 → VHS Dortmund

In diesem Kurs werden fortgeschrittene Techniken im Umgang mit den Programmen, Excel, Word und PowerPoint vermittelt. Verschachtelte Funktionen, Serienbrief, Spezialfilter, Pivot-Tabellen etc. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11 werden vorausgesetzt.

Access Einführungskurs – Durchführungsgarantie

→ Mo. 16.10. bis Mi. 18.10.2023 in Hagen, Wehringhausen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 576 €
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 232-4547
 → VHS Hagen

Nachdem Sie Grundbegriffe im Umgang mit Datenbanken und die Bedienungsgrundlagen der Datenbank Access erörtert haben, entwerfen und erstellen Sie einfache Datenbanktabellen und bearbeiten diese. Sie lernen, Datenbestände zu ordnen, abzufragen und auszuwerten.

Excel 2019 – Grundkurs &

→ Mo. 16.10. bis Do. 19.10.2023 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
 → Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21072
 → VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Windows 10, Word, Excel und Outlook 365 &

→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Geilenkirchen
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
 → Preis: 198 €
 → Infos unter 02452 / 13 43 29 ▪ Kursnr.: 23H-57900
 → VHS des Kreises Heinsberg

Umstieg auf das Betriebssystem Windows 10 sowie fundierte Kenntnisse in den MS-Office Programmen Word und Excel sowie Outlook (Version 365). Voraussetzung für die Teilnahme sind solide Grundlagenkenntnisse in vorherigen Windowsversionen und im Datei- und Ablagesystem.

Praxisseminar II – Word, Excel, Outlook & PowerPoint Office-Aufbauwissen &

→ Mi. 18.10. bis Fr. 20.10.2023 in Menden
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 153 €; Bildungsscheck/-prämie möglich
 → Vorkenntnisse: Windows- und Office-Grundlagen
 → Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 232-3632
 → VHS Menden – Hemer – Balve

Eine praxisbezogene und verständliche Vertiefung in Kompaktform. Aufbauende Themen in Word, Excel und Outlook werden vermittelt sowie in das Erstellen einer Präsentation mit PowerPoint eingeführt. Spezielle Inhalte können auf Wunsch der Teilnehmenden behandelt werden.

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen & ⑩

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln, im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 311 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Sichere Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung sowie Word-Erfahrungen
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-530019-BU
 → VHS Köln

Inhalte: Word anpassen, Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps, Tabellen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung, Auto-korrektur, Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine, Dokumentvorlagen, Hyperlinks und Kommentare, andere Formate speichern, Dokumente schützen, Bearbeitung einschränken und vieles mehr

Praxisorientiertes Office-Wissen für den Büroalltag &

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, mind. 2 Anwendungsprogramme
 → Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W195111
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie wenden zumindest zwei Office-Programme an, möchten aber effektiver und sicherer werden oder steigen auf die Version 2021 um oder wollen Ihr Wissen updaten? Hier erfahren Sie alles Wichtige für Ihren Büroalltag mit Word, Excel, PowerPoint und Outlook.

Einführung in Datenbanken mit Access &

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: C50140
- VHS Moers

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen schrittweisen, aber fundierten Einstieg in das relationale Datenbankprogramm Access suchen. U. a. werden folgende Themen behandelt: Grundlagen und Einführung in die Datenbankobjekte, Aufbau relationaler Datenmodelle u. v. m.

Windows 11 und Office 2017 – Office Anwendungen – kompakt

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €; bei 5 TN
- Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: U7230A
- VHS Rur-Eifel

Mit dem Office-Paket MS Office 2017 werden Texte, Tabellen, Mails und Präsentationen erstellt. Der Datenaustausch zwischen den einzelnen Programmen hilft, die Organisation ihrer täglichen Arbeit am PC effektiver zu gestalten. Allgemeine EDV-Kenntnisse werden erwartet.

MS Office Grundlagen im Büroeinsatz &

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 232.5A304H
- VHS Essen

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die praktische Nutzung des Office-Paketes. Den Schwerpunkt hierbei bildet die Nutzung im Büro.

Excel, PowerPoint und Outlook

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 173 €
- Infos unter 02843 / 9 07 40 11 ▪ Kursnr.: C713010
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Dieser Kurs richtet sich an alle, die über keine oder geringe Kenntnisse von Microsoft Office verfügen. Fachkundige Anleitung und zahlreiche praktische und praxisbezogene Übungen helfen Ihnen, sich mit der Office-Software vertraut zu machen. Tögl. von 9 bis 14 Uhr

Update fürs Büro – Office professionell nutzen

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600003W
- VHS Warendorf

Serienbrieffunktionen, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 13.10.2023, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Excel und Word

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Löhne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166,50 €
- Infos unter 05732 / 10 05 88 ▪ Kursnr.: 232-51309
- VHS Löhne

In diesem Bildungsurlaub werden die wichtigsten Funktionen von Excel und Word und deren sinnvoller Einsatz im Arbeitsleben vermittelt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Excel und Word bereits ein wenig nutzen und ihre Kenntnisse vertiefen und festigen möchten.

Rund um MS Office 2021 &

- Fr. 3.11. bis Fr. 1.12.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: grundlegende PC-Kenntnisse
- Infos unter 0203 / 2 83 43 26 ▪ Kursnr.: SZ5305
- VHS Duisburg

Praxisorientierter Kurs zu den Programmen Word, Excel, Outlook und PowerPoint. · Dokumente erstellen, formatieren · Tabellenkalkulationen erstellen und analysieren · Präsentationen gestalten und halten · E-Mails verwalten

Office 2019 – eine Einführung in Word, Excel und Outlook &

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: PC- und Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 23B4520
- VHS Herne

Das Seminar vermittelt eine praxisorientierte Einführung in Word, Excel und Outlook. Beginnend mit der Vorstellung der Programmoberflächen lernen Sie anhand von Beispielen die wichtigsten Anwendungsfunktionen der Programme und den Datenaustausch zwischen ihnen kennen.

Tabellenkalkulation mit Excel 2019 (30 UE)

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: ZD7000W
- VHS Oberhausen

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse zum souveränen Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zum komplexen Einsatz von Funktionen.

Fit im Büro mit Word und Excel

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 220,90 €
- Vorkenntnisse: Elementare Vorkenntnisse in der Bedienung eines PC werden vorausgesetzt.
- Infos unter 02821/8 47 16 ▪ Kursnr.: Y644205
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Das Seminar bietet einen Einstieg in Word und Excel. Word: Bearbeiten, Formatieren, Textgestaltung, Serienbriefe, Tabellen, Schnellbausteine, Geschäftsbriele Excel: Formatieren von Tabellen, Formeln und Funktionen, Bezugsarten, Listen sortieren und filtern, Diagramme

Fit fürs Büro- Einstieg in Microsoft Word &

- Mo. 6.11. bis Mi. 8.11.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24634D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs vermittelt die nötigen Grundlagen, um den Büroalltag bzw. den privaten Schriftverkehr sicher zu meistern.

Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint &

- Mo. 6.11. bis Mi. 8.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 211 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546510-BU
- VHS Köln

Mit Excel 2007 änderte sich die Diagrammerstellung vollständig. Aber auch danach gab es weitere essentielle Umstellungen, verbunden mit neuen Optionen und weiteren Diagrammtypen. Grund genug, sich einmal intensiv mit den aktuellen, mehrfach erweiterten Möglichkeiten zu befassen.

Kombikurs: Word und Excel 2019 &

- Mo. 6.11. bis Do. 9.11.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21066
- VHS Aachen

Sie lernen die Grundlagen der beiden wichtigsten Büro-Programme, Word und Excel, sowie deren Zusammen-spiel.

Word & Excel Kombiseminar

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 260 €, inkl. Skript
- Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 05231/9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 232-D5303
- VHS Detmold – Lemgo

Word und Excel, das perfekte Duo für die Arbeit, im Verein und auch privat – lernen Sie beide Programme in diesem Seminar noch besser kennen. Nutzen Sie eine bereits vorhandene Excel-Datenbank für einen Word-Serienbrief. Binden Sie Excel-Tabellen und Diagramme in einen Word-Bericht ein u.v.m.

Word und Excel: Grundlagen &

- Am Fr. 10.11.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Die sichere Bedienung des Computers und Windows-Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W195144
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Der Kurs bietet Ihnen mit einer Kombination aus Word und Excel das Beste aus beiden Welten der gängigen Office-Software: Textverarbeitung und Tabellenkalkulation. Lernen Sie die umfangreichen Funktionen dieser Programme kennen.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen &

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-534020-BU
- VHS Köln

Sie erfahren, dass Animationen keine nervige Spielerei sein müssen, sondern – zielgenau eingesetzt – einen Vortrag wirkungsvoll unterstützen können. Verlinkungen lernen Sie nicht nur als Verweise auf Webadressen und andere Dateien kennen, sondern auch als Möglichkeit, Ihre Präsentationen zielgruppengerecht zu steuern. Überlegungen zur konzeptionellen Aufbereitung und Gestaltung von Präsentationen runden das Programm ab.

Kostenrechnung und Controlling mit Excel – online &

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 369 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Excel (mindestens Grundkurs oder vergleichbar)
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-533923-BU
- VHS Köln

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende. Inhalte: Datenimport aus anderen Programmanwendungen, Konsolidierung von Daten aus mehreren Tabellenblättern, Analyse umfangreicher Listen mit Pivot-Tabellen, Abschreibungs- und Zinsfunktionen, grundlegende statistische Funktionen und vieles mehr.

Microsoft Office &

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 232-28003
- vhs Kreis Euskirchen

Kompakte Einführung in alle MS Office-Anwendungen: Word, Excel, Access, PowerPoint, Datenaustausch zwischen den Programmen, wie z. B. die Nutzung von Access-Daten für Serienbriefe. Ziel: Aufgaben in den einzelnen Anwendungen selbstständig durchzuführen.

Excel 2019 für Fortgeschrittene &

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Anwendungsbereite sichere Excel-Grundlagen
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 23B4511
- VHS Herne

– komplexe und verschachtelte Funktionen · Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate · Gliedern, Teilergebnisse, Sortieren · Spezialfilter · Zell-, Tabellen- und Mappenschutz · 3D-Funktionen, Matrix-Funktionen, Konsolidieren, Pivot-Tabellen · einfache Makros.

Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629056
- VHS Münster

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form Grundkenntnisse in Word und in Excel. Inhalte: die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung, Aufbau und Arbeiten mit Tabellen und der Datenaustausch zwischen beiden Anwenderprogrammen.

Excel – fortgeschrittene Techniken

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 220,90 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Excel werden vorausgesetzt.
- Infos unter 02821/8 47 16 ▪ Kursnr.: Y644260
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

In diesem Seminar werden thematisch einige fortgeschrittenen Funktionen und auch „Specials“ vorgestellt und geübt. Inhalte: • Formeln und Funktionen clever nutzen • Daten aufbereiten, analysieren und präsentieren (Pivot-Tabellen u.a.) • Datentools • Daten visualisieren

Word, Excel und Powerpoint in Teilzeit &

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24626D
- VHS Dortmund

Der Kurs gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Programme WORD und EXCEL systematisch kennen zu lernen. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

Fit fürs Büro mit Word und Excel – Teilzeit

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 232-4422
- VHS Hagen

Sie erhalten einen Einstieg in die Textverarbeitung Word und in die Tabellenkalkulation Excel. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema Datenaustausch zwischen den Anwendungsprogrammen.

Excel: Aufbauwissen &

- Mo. 13.11. bis Mi. 15.11.2023 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer*innen mit Kenntnissen aus einem Excel Grundlagen-Kurs.
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232S195599
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie wollen noch mehr aus Excel 2021 herausholen, Ihr Wissen vertiefen & Anwenderkenntnisse professionalisieren? In diesem Aufbau-Kurs lernen Sie Kalkulationstabellen zu erstellen, zu formatieren, diese auszuwerten und ausgewählte Daten in Diagrammen anschaulich darzustellen.

MS Office – kompakt und praxisorientiert

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Bielefeld
- In Tagesform
- Preis: 249 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 232537388
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen in kompakter Form die wichtigsten Inhalte des MS Office Programms. Sie lernen die Stärken des jeweiligen Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen.

Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mo. 13.11. bis Do. 16.11.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 119 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21075
- VHS Aachen

Das Seminar befasst sich mit weitergehenden Möglichkeiten der Tabellenkalkulation und der Automatisierung und Vereinfachung von Berechnungen durch spezielle Funktionen.

Fit fürs Büro – Word, Excel, Outlook – Kompaktseminar / BU

- Do. 16.11. bis Sa. 18.11.2023 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: L76100BU
- VHS Leverkusen

Grundlagen und weiterführende Kenntnisse der drei Programme, die bei der täglichen Büroarbeit benötigt werden, werden Ihnen vermittelt. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Anwender/-innen mit ersten Erfahrungen (bspw. Wiedereinsteiger/-innen).

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & ®

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 313 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532035-BU
- VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen und vieles mehr.

Microsoft Office 365 – Teams, Sharepoint und Co.

- Mo. 20.11. bis Mi. 22.11.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24630D
- VHS Dortmund

Microsoft Office 365 (Business) ist die Weiterentwicklung der bekannten Microsoft-Office-Programme. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11 werden vorausgesetzt.

Grundlagen der Datenbank-Entwicklung mit Microsoft Access &

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 365 €; inkl. zwei Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: C230402
- VHS Düsseldorf

Die Themen: Tabellen, Datenfelder und Beziehungen definieren; Daten eingeben, importieren, in Abfragen filtern, berechnen, gruppieren, aktualisieren, löschen; Eingabemasken (Formulare) und formatierte Druckausgaben (Berichte) erstellen; Makros und Module einsetzen.

MS Office für das Büro – Word, Excel, Outlook 2016 & 10

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 395 €; Unterrichtsmaterial ist inklusive
- Vorkenntnisse: geringe Kenntnisse in Word und Outlook
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 51323
- VSB-Bildungswerk

Der Kurs ist für Interessierte, die ihre Kenntnisse in Word und Outlook erweitern und Grundlagen von Excel erlernen möchten. Durch praxisnahe Übungen lernen Sie den zeitsparenden Umgang für typische Aufgaben im Büro mit Office. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

ONLINE: Word-Excel-PowerPoint: Praxisorientiertes Aufbauwissen für den Büroalltag &

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Computer und Windows-Kenntnisse sowie erste Erfahrungen mit zumindest zwei Anwendungsprogrammen werden vorausgesetzt
- Für Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste berufliche Erfahrungen im Umgang mit der Office-Suite haben, dieses festigen möchten oder den Wiedereinstieg in die Programme suchen
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W195188
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie wenden zumindest zwei Office-Programme an, möchten aber effektiver und sicherer werden oder steigen auf die Version 2021 um und wollen Ihr Wissen updaten? Hier erfahren Sie alles Wichtige für Ihren Büroalltag mit Word, Excel, und PowerPoint.

Microsoft Office 365 Schulung für Einsteiger/innen

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 02452 / 13 43 29 ▪ Kursnr.: 23H-57902
- VHS des Kreises Heinsberg

Word, Excel, Powerpoint mit Office 365

Excel praktisch und effektiv

- Mi. 22.11. bis Fr. 24.11.2023 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 164 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 05231/9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 232-D5325
- VHS Detmold – Lemgo

Die praktische und effektive Anwendung von Excel im Beruf und Alltag wird vermittelt. Einfache und sinnvolle Lösungen, auch Ihrer individuellen Excelprobleme, zu finden und professionell zu präsentieren ist das Ziel. Sie erwerben grundlegende und erweiterte Kenntnisse.

ONLINE: Excel – Mit Pivot Daten auswerten und vergleichen &

- Mo. 27.11. bis Mi. 29.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Vorkenntnisse: Teilnehmende sollten an einem Grundkurs Excel teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.
- Für Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer*innen.
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W195622
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Wenn Sie eine Möglichkeit suchen, wie Sie Ihre großen Datenmengen sinnvoll analysieren und auswerten können, dann sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie alles rund um das Erstellen von Pivot-Tabellen mit Excel.

Office 2019 Kompakt – mit neuem Schwung und Ideen den Büroalltag meistern &

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: für Neu-, Quer- und Wiedereinsteiger*innen mit PC-Grundkenntnissen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21064
- VHS Aachen

Das 5-tägige Office-Kompaktseminar zeigt die grundlegenden Funktionen von Word, Excel, PowerPoint und Outlook.

Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mo. 27.11. bis Mi. 29.11.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 112 €; ermäßigt 89 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21076
- VHS Aachen

Das Seminar befasst sich mit weitergehenden Möglichkeiten der Tabellenkalkulation und der Automatisierung und Vereinfachung von Berechnungen durch spezielle Funktionen.

Fit fürs Büro mit Word und Excel für Fortgeschrittene

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows, Word und Excel
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629526
- VHS Münster

Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u. a. folgende Themen behandelt: Serienbriefe, Erstellung von Format- und Dokumentvorlagen, Verknüpfung von Word- und Excel-Dateien, Wenn-dann-Funktionen und Sverweis, Pivot-Tabellen.

Update fürs Büro – Office professionell nutzen

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600004W
- VHS Warendorf

Serienbrieffunktionen, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 24.11.2023, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Datenbanken mit Access 2019 – Grundlagen &

- Mo. 4.12. bis Do. 7.12.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- u. Word- oder Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21086
- VHS Aachen

Mitglieder, Kunden, Waren effektiv zu verwalten, ist Aufgabe von Datenbankprogrammen. Inhalte: Anlage von Datenbanken, einfache Übersetzung von Datenbankabfragen, Entwurf von Layouts (in Form von Berichten, Listen, Diagrammen) zur Präsentation der Daten.

Fit fürs Büro – Einführung in Word und Excel

- Di. 5.12. bis Do. 7.12.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24606D
- VHS Dortmund

Der Kurs gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Programme WORD und EXCEL systematisch kennen zu lernen. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & 10

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545126-BU
- VHS Köln

Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation.

Arbeiten mit Word und Excel 2019 (32 UE)

- Mo. 11.12. bis Do. 14.12.2023 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176 €; 88 € mit Bildungsscheck NRW
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: ZD6000W
- VHS Oberhausen

Vermittelt wird in kompakter Form ein Einstieg in die Textverarbeitung mit Word und in die Tabellenkalkulation mit Excel.

Kontakt zum Veranstalter?

Anschrift, Telefonnr. und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 215

**Digital und effizient –
Digitalkompetenz und Büroorganisation 4.0**

- Mi. 13.12. bis Fr. 15.12.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 146 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629856
- VHS Münster

Sie lernen, wie Sie mit Outlook Besprechungen und Termine effizient planen und den Überblick über Ihre und alle delegierten Outlook-Aufgaben behalten. Sie erhalten einen Einstieg in Zoom und Sie erfahren mit welchen Apps und Programmen Sie sich digital organisieren und mit anderen zusammenarbeiten können. Sie lernen das Programm OneNote kennen.

**Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große
Datenmengen in Excel bearbeiten – Online & 10**

- Mo. 18.12. bis Mi. 20.12.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 211 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-533526-BU
- VHS Köln

Sie wollen Daten aus unterschiedlichen Quellen nach Excel importieren, anschließend die Daten bereinigen/ergänzen und auf dieser Basis professionelle Berichte mit Pivot-Tabellen und Grafiken präsentieren. Dann ist dieser Bildungsurlaub für Sie der passende.

Word und Excel – Grund- und Aufbauwissen

- Mo. 8.1. bis Do. 11.1.2024 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse in Word und Excel
- Infos unter 0203 / 2 83 43 26 ▪ Kursnr.: NZ5304
- VHS Duisburg

Effektiver und routinierter Umgang mit Word und Excel 2021 im Büroalltag. Beispiele und praktische Übungen für typische Arbeitsaufgaben im Büro.

Fit For Office 2019 (40 UE)

- Fr. 12.1. bis Fr. 9.2.2024 in Oberhausen
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck mögl.
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: ZD5510W
- VHS Oberhausen

Die Schwerpunkte liegen auf den klassischen Anwendungsbereichen der modernen Bürossoftware: der Textverarbeitung mit Microsoft Word, der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel, der Präsentationssoftware PowerPoint und der Organisationssoftware Outlook.

**Excel professionell anpassen –
Automatisierung, Programmierung (VBA)**

- Mo. 15.1. bis Mi. 17.1.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €
- Infos unter 0521/51 67 25 ▪ Kursnr.: 2325370B8
- VHS Bielefeld

Im Bildungsurlaub Automatisierung und Programmierung von Excel lernen Sie Excel professionell anzupassen und ohne viel Zeitaufwand Makros zu erstellen und zu bearbeiten. Hierzu werden Sie in die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications eingeführt.

PowerPoint Spezial &

- Mo. 15.1. bis Mi. 17.1.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in PowerPoint
- Infos unter 0203 / 2 83 43 26 ▪ Kursnr.: SZ5556
- VHS Duisburg

Powerpoint Plus: Verknüpfen und Einfügen von Excel-Daten und Diagrammen in PowerPoint 2021. Lebendiges Präsentieren mit interaktiven Online-Tools für Echtzeit-Umfragen, Quiz oder Feedback

Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen & ⑩

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 353 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-536014-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturieren einer Datenbank, Erstellen und Formatieren von Datenbankelementen, Eingeben und Ändern von Daten, Erstellen und Ändern von Abfragen, Präsentieren und Freigeben von Daten, Verwalten und Warten von Datenbanken.

MS Office – Kompaktlehrgang – „Xpert ECP Praxis“ – Fit im Büroalltag (BU 5) &

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 241,50 €; inkl. Kurs-Skript, zzgl. Prüfungsgebühr
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem PC und erste Erfahrungen mit MS Office
- Infos unter 05731/8 69 55 15 ▪ Kursnr.: XB25950
- VHS Bad Oeynhausen

Kompakt u. praxisnah vermittelt dieser Zertifikatslehrgang MS Office Anwendungkenntnisse im Bereich Dateimanagement (Windows), Textgestaltung (Word), Tabellenkalkulation (Excel) und Präsentation (PowerPoint). Optional kann im Anschluss eine Online-Prüfung abgelegt werden.

Kombikurs: Word und Excel 2019 – Fortgeschrittene &

- Mo. 15.1. bis Do. 18.1.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 119 €
- Vorkenntnisse: gute Windows-Grundlagen, Word- und Excel-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21069
- VHS Aachen

Sie haben bereits umfangreiche Grundkenntnisse mit Word und Excel gesammelt? Erfahren Sie, wie Sie noch einfacher Lösungen entwickeln können, die Ihre tägliche Arbeit unterstützen.

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & ⑩

- Mi. 17.1. bis Fr. 19.1.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 178 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532117-BU
- VHS Köln

Inhalte: Grundlegende Tabellenbearbeitung Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben Tabellen gestalten Kalkulation – einfache Formeln und Funktionen absolute und relative Zellbezüge Funktionsassistent Fehler in Formeln, Formelüberwachung Diagramme erstellen und bearbeiten Grafische Gestaltungsmöglichkeiten.

Aktiv im Job mit Word, Excel und PowerPoint

- Mi. 17.1. bis Fr. 19.1.2024 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 135,10 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 02133/25 72 38 ▪ Kursnr.: 241-50150K
- VHS Dormagen

Dieses dreitägige Seminar zeigt den praktischen Einsatz der Anwendungsprogramme Word, Excel und PowerPoint im Büroalltag! Neben der Text- und Tabellenformatierung und dem Schreiben von Serienbriefen erlernen Sie den Umgang mit dem Präsentationsprogramm PowerPoint.

MS Office Grundlagen im Büroinsatz &

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 232.5A306H
- VHS Essen

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die praktische Nutzung des Office-Paketes. Den Schwerpunkt hierbei bildet die Nutzung im Büro.

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications &

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagen
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 232.5A360H
- VHS Essen

Eine praxisnahe und leicht verständliche Einführung in die Programmierung mit VBA. Eigene automatische Abläufe in Excel steigern die Arbeitseffizienz. Themen: Makros, Grundlagen in Visual Basic, Excel-Objekte, Dialogboxen, bedingte Anweisungen, Schleifen und Funktionen.

Word und Excel Kompakt – Bildungswoche &

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 198 €; ab 7 TN 173 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Word
- Infos unter 02461/6 33 28 ▪ Kursnr.: N03-045
- VHS Jülicher Land

Der Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form die Bedienung der Office-Programme Word und Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen, die Zusammenarbeit der Programme und ihre Nutzung im Büro behandelt. Beantragen bis 08.12.2023

MS-Office im Büro – Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen & ⑩

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 343 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546114-BU
- VHS Köln

Sie lernen die Stärken des jeweiligen Office – Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen. Nach der Vorstellung von Techniken für die effizientere Arbeit mit den Officeprogrammen werden sie in Übungen am PC trainiert und gefestigt.

Fit fürs Büro mit Word und Excel – Teilzeit

→ Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Hagen, Wehringhausen
 → In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 174 €
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ■ Kursnr.: 241-4424
 → VHS Hagen

Sie erhalten einen Einstieg in die Textverarbeitung Word und in die Tabellenkalkulation Excel. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema Datenaustausch zwischen den Anwendungsprogrammen.

Excel 2019 – Grundkurs &

→ Mo. 22.1. bis Mi. 24.1.2024 in Aachen
 → In Tagesform ■ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 95 €; ermäßigt 77 €
 → Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 232-21073
 → VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

MS-Office kompakt

→ Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Detmold
 → In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 260 €; inkl. Skript
 → Vorkenntnisse: EDV- und Office-Grundlagen
 → Infos unter 05231/9 77 80 10 ■ Kursnr.: 241-D5301
 → VHS Detmold – Lemgo

In diesem Kompakt-Seminar erhalten die Teilnehmenden Einblicke in alle wichtigen Büroanwendungsprogramme (Word, Excel, PowerPoint, Outlook) und lernen, welche Aufgaben Sie mit welchem Programm am besten erledigen können.

Tabellenkalkulation mit Excel &

→ Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Geldern
 → In Tagesform ■ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 199,90 €
 → Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
 → Infos unter 02831/9 37 50 ■ Kursnr.: X5500G
 → VHS Gelderland

Der Kurs vermittelt solide Kenntnisse der Funktionen sowie der Bearbeitungs- und Darstellungsmöglichkeiten von Tabellen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erstellen von Formeln, sowie verschachtelten Funktionen.

Excel Grundlagen –**Tabellenkalkulation mit Excel kennenlernen! &**

→ Mi. 7.2. bis Fr. 9.2.2024 in Hemer
 → In Tagesform ■ max. 6 Teilnehmende
 → Preis: 175 €; Bildungsscheck möglich
 → Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse
 → Infos unter 02373/94 71 30 ■ Kursnr.: 232-3654
 → VHS Menden – Hemer – Balve

Kalkulationen per Mausklick, Tabellen als Planungsgrundlage, Designvorlagen und Diagramme erstellen, Berechnungen effektiv präsentieren. Die grundlegenden Excel-Techniken erlernen Sie an Hand konkreter praxisnaher Beispiele, womit Sie Ihre Analysen schnell im Griff haben.

Erklärvideos mit PowerPoint erstellen &®

→ Mi. 14.2. bis Fr. 16.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 193 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Windows und PowerPoint Grundkenntnisse
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-534750-BU
 → VHS Köln

PowerPoint macht es möglich, Inhalte sukzessive aufzubauen und zusammenzufügen, und damit kleine Animationsvideos zu erstellen.

Excel Einführung und Aufbau

→ So. 18.2. bis Fr. 22.3.2024 in Hagen, Wehringhausen
 → In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 232 €
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ■ Kursnr.: 241-4512
 → VHS Hagen

Sie erlernen den Aufbau und die grundlegende Bedienung des Programms, erstellen und bearbeiten Tabellen, Zellenformate, die Ausdrucksgestaltung, das Rechnen mit Namen, komplexe mathematische, statistische und logische Funktionen, rechnen mit Datum und Uhrzeit und erstellen Diagramme.

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen &®

→ Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 313 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-532036-BU
 → VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen und vieles mehr.

Office 2016 (Word, Excel, PowerPoint) – Kompakt &®

→ Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Köln
 → In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 395 €; inkl. Unterrichtsmaterial
 → Infos unter 0221/5 74 33 00 ■ Kursnr.: 50024
 → VSB-Bildungswerk

Es werden die praxisrelevanten Grundlagen von Microsoft Word, Excel und PowerPoint sowie der Datenaustausch zwischen den Programmen vermittelt. Ein ausführlicher Seminarablauf kann angefordert werden. Weitere Termine einsehbar unter: www.vsb-bildungswerk.de

Windows 11 und Office 2017 – Office Anwendungen – kompakt

→ Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Düren
 → In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €; bei 5 TN
 → Infos unter 02421/25 25 78 ■ Kursnr.: U7230B
 → VHS Rur-Eifel

Mit dem Office-Paket MS Office 2017 werden Texte, Tabellen, Mails und Präsentationen erstellt. Der Datenaustausch zwischen den einzelnen Programmen hilft, die Organisation ihrer täglichen Arbeit am PC effektiver zu gestalten. Allgemeine EDV-Kenntnisse werden erwartet.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & 10

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545127-BU
- VHS Köln

Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation.

Einführung in MS365 Word, Excel und Outlook

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24603D
- VHS Dortmund

Word: Die Textverarbeitung Word bietet umfangreiche Werkzeuge, Texte zu erstellen und aufzubereiten. Excel: Das Tabellenkalkulationsprogramm Excel ist nicht nur fähig, Kalkulationen zu erstellen. Outlook: Verwalten Sie Ihre E-Mails, Kalender, Aufgaben und Kontakte mit Outlook.

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & 10

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 342 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533038-BU
- VHS Köln

Inhalte: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweis-Funktion, Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate, Gliedern, Teilergebnisse, Sortieren, Datenmaske, Filtern, Spezialfilter, Datenbankfunktionen, Zell-, Tabellen- und Mappenschutz, Pivot-Tabellen, Optimieren von Diagrammen und vieles mehr.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-534021-BU
- VHS Köln

Sie erfahren, dass Animationen keine nervige Spielerei sein müssen, sondern – zielgenau eingesetzt – einen Vortrag wirkungsvoll unterstützen können. Verlinkungen lernen Sie nicht nur als Verweise auf Webadressen und andere Dateien kennen, sondern auch als Möglichkeit, Ihre Präsentationen zielgruppengerecht zu steuern. Überlegungen zur konzeptionellen Aufbereitung und Gestaltung von Präsentationen runden das Programm ab.

Fit fürs Büro mit Word und Excel – Aufbau

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 241-4426
- VHS Hagen

Anhand praxisorientierter Beispiele erstellen Sie professionell Serienbriefe, Autotexte und Formatvorlagen. Sie arbeiten mit mehrspaltigen Dokumenten und Tabellen in Word und Excel mit dem S-Verweis und Pivot-Tabellen. Vorausgesetzt werden Word- und Excel-Kenntnisse.

Kostenrechnung und Controlling mit Excel – online & 10

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 369 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Excel (mindestens Grundkurs oder vergleichbar)
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-533924-BU
- VHS Köln

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende. Inhalte: Datenimport aus anderen Programmanwendungen, Konsolidierung von Daten aus mehreren Tabellenblättern, Analyse umfangreicher Listen mit Pivot-Tabellen, Abschreibungs- und Zinsfunktionen, grundlegende statistische Funktionen und vieles mehr.

Microsoft Excel

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 173 €
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02843 / 90 74 00 ▪ Kursnr.: C713050
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Vermittelt werden umfassende Kenntnisse zum souveränen Umgang mit Excel 2019. Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Tögl. von 9 bis 14 Uhr.

Update fürs Büro – Office professionell nutzen

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600005W
- VHS Warendorf

Serienbrieffunktionen, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 11.03.2024, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen – ein Überblick & 10

- Mo. 25.3. bis Mi. 27.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 209 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533611-BU
- VHS Köln

Sie kennen die grundlegenden Befehle und Möglichkeiten in Excel, aber Sie möchten die Vielfalt der Funktionen und Formeln kennen. Bitte USB-Stick mitbringen, um Semindaten mitzunehmen!

Outlook & 10

- Mi. 3.4. bis Fr. 5.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-535015-BU
- VHS Köln

Sie möchten die komplette Funktionalität von Outlook inklusive Terminverwaltung und Organisation von Kontakten und Aufgaben kennenlernen, um sie dann sinnvoll einzusetzen? Die Basis dafür schafft der Bildungsurlaub.

Arbeiten mit Word und Excel 2019 (Fortgeschrittene)

- Mo. 22.4. bis Do. 25.4.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 176 €; 88 € mit Bildungsscheck NRW
- Vorkenntnisse: Grundlegende Word- und Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: ZD6010W
- VHS Oberhausen

Word: Serienbriefe erstellen, AutoText einsetzen, große Dokumente zeitsparend gestalten und Dokumentvorlagen erzeugen. Excel: absolute Bezüge erzeugen, weitere Funktionen nutzen und verschachteln sowie Listen erzeugen, aktualisieren und analysieren.

Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten – Online & 10

- Mi. 24.4. bis Fr. 26.4.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 211 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 0-533527-BU
- VHS Köln

Sie wollen Daten aus unterschiedlichen Quellen nach Excel importieren, anschließend die Daten bereinigen/ergänzen und auf dieser Basis professionelle Berichte mit Pivot-Tabellen und Grafiken präsentieren. Dann ist dieser Bildungsurlaub für Sie der passende.

Praxisseminar I – Word, Excel & Outlook &

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 in Hemer
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 228 €; Bildungsscheck möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 241-3630
- VHS Menden – Hemer – Balve

Verständlicher Einstieg in die Microsoft Office-Klassiker Excel, Word und Outlook. In kompakter Form werden – für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse/mit geringen Vorkenntnissen – die Grundlagen der unterschiedlichen Anwendungen erklärt und umgesetzt.

Visualisieren mit Excel und Powerpoint

- Di. 4.6. bis Di. 25.6.2024 in Oberhausen
- In Intervallen
- Preis: 176 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck NRW möglich
- Infos unter 0208/825 – 23 85 ▪ Kursnr.: ZD5520W
- VHS Oberhausen

Mit unserem Kurs „Visualisieren mit Excel und Power-Point“ werden Sie in der Lage sein, Daten und Ideen auf eine klare, prägnante und ansprechende Weise zu präsentieren und Ihre Präsentationen auf ein neues Level zu bringen.

Die Bildungsurlaubsbroschüre

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.
Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 224.



Web-Design und -programmierung

WordPress – Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen

- Mo. 14.8. bis Do. 17.8.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 275 €; In den Seminargebühren sind Unterkunft und Verpflegung nicht enthalten.
- Vorkenntnisse: Voraussetzungen zur Teilnahme sind Computer- und Internet Kenntnisse.
- Infos unter 0251 / 60 97 60 ▪ Kursnr.: 230200027
- Bildungswerk der KAB

Sie lernen kreativ die eigene Webseite mit WordPress zu erstellen und individuell zu gestalten. 1. Tag Einführung Wordpress CMS-Administration 2. Tag Installationen Plugin- Designs, Sicherheit 3. Tag Grundlagen HTML, CSS, PHP 4. Tag BackUp, Offene Fragen

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 28.8. bis Do. 31.8.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 119 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21130
- VHS Aachen

Installation und Konfiguration auf dem Server, Einrichten der Datenbank, Sicherheitstipps, Administration und Einbinden eines Themes (Designs), Erstellen und Verwalten von eigenen Artikeln und Seiten, Funktionserweiterungen durch Einbinden externer Plugins, Fotogalerie etc.

ONLINE: WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung &

- Mo. 18.9. bis Mi. 20.9.2023-Elberfeld
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Rudimentäre Windows- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W196011
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Lernen Sie, wie Sie mit WordPress moderne Websites erstellen, verwalten und für Suchmaschinen optimieren. Von der Installation, über die Auswahl eines Designs, hilfreicher Plugins und die Pflege Ihrer eigenen Website – hier lernen Sie, was Sie dafür brauchen!

Mit WORDPRESS zur eigenen Homepage

- Mo. 18.9. bis Do. 21.9.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 201,60 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24816D
- VHS Dortmund

Die eigene Website mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen wird in diesem Kurs den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung.

Einführung in Javascript – online 10

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 467 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 0-586012-BU
- VHS Köln

Eine moderne, ansprechende Website kommt nicht mehr ohne Javascript aus. Der überwiegende Teil der Dynamik, die über HTML und CSS hinausgeht, wird mit dieser Sprache realisiert. Selbst wenn nur externe Bibliotheken eingesetzt werden sollen, ist ein grundlegendes Verständnis der Sprache unumgänglich. In diesem Seminar lernen Sie alles, was dafür notwendig ist.

WordPress Fotoblog &

- Mo. 16.10. bis Do. 19.10.2023 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 43 26 ▪ Kursnr.: NZ5651
- VHS Duisburg

Einstieg in die Arbeit mit WordPress als Content-Management-System zur Verwaltung von Texten und Bildern der eigenen Webseite.

Webseitengestaltung mit Jimdo & 10

- Mi. 18.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-566016-BU
- VHS Köln

Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht der Webseiten-Baukasten Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum eigenen professionellen Webauftritt gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.

Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

- Mo. 23.10. bis Do. 26.10.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: C55504
- VHS Krefeld

In diesem Kurs wird Teilnehmenden vermittelt, die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen. Der Kurs ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten, z.B. Künstler, Autoren oder Fotografen.

Präsent im Netz –**Bloggen und Websites erstellen mit WordPress & 10**

- Mi. 25.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 205 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568024-BU
- VHS Köln

Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum veröffentlichen persönlicher Gedanken, Weblogs werden unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht. Ein beliebtes Tool zum Erstellen eines Blogs ist die kostenlose Blogsoftware WordPress. Damit können Sie Ihren Blog verwalten, konfigurieren und gestalten oder einfache Websites erstellen.

Einführung in Typo3**als Content-Management-System – online & 10**

- Mo. 6.11. bis Do. 9.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 369 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basiskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 0-567217-BU
- VHS Köln

Typo3 ist die erste Wahl, wenn Sie sich für einen professionellen Webauftritt auf der Grundlage eines Content-Management-Systems entscheiden! Kontextmenüs in einer kompakten Benutzeroberfläche, problemlose Mehrsprachigkeit, komplettes Bearbeiten von Webseiten, Benutzer- und Rechteverwaltung oder ausgefeilte Zwischenablagen sind nur einige der unzähligen Features, die Konzepter und Entwickler gleichermaßen von Typo3 überzeugen.

Einführung in HTML und CSS &

- Mo. 6.11. bis Do. 9.11.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: PC / Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 232.5A512H
- VHS Essen

Eine Einführung in die wichtigsten HTML-Elemente. Sie lernen diese selbstständig mit Hilfe des Editors zu formulieren.

WordPress – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen &

- Mo. 6.11. bis Do. 9.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 159,90 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X5670G
- VHS Gelderland

Die eigene Webseite mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen, wird in diesem Kurs vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung. WordPress ist ein Content-Management-System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos).

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 13.11. bis Do. 16.11.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 119 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21131
- VHS Aachen

Installation und Konfiguration auf dem Server, Einrichten der Datenbank, Sicherheitstipps, Administration und Einbinden eines Themes (Designs), Erstellen und Verwalten von eigenen Artikeln und Seiten, Funktionserweiterungen durch Einbinden externer Plugins, Fotogalerie etc.

Mit WORDPRESS zur eigenen Homepage

- Mo. 20.11. bis Do. 23.11.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 201,60 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24818D
- VHS Dortmund

Die eigene Website mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen wird in diesem Kurs den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung.

Einführung in barrierefreies HTML, CSS, TypeScript & React & Ⓢ

- Mo. 11.12. bis Do. 14.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 311 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-562013-BU
- VHS Köln

Entdecken Sie die Grundlagen der Webseitengestaltung und erweitern Sie Ihre Kenntnisse um Technologien wie HTML, CSS, TypeScript und React. Nach Abschluss dieses Kurses sind Sie bestens gerüstet, um ansprechende und benutzerfreundliche Webseiten zu kreieren, die auf diversen Geräten und für Nutzer mit unterschiedlichsten Bedürfnissen problemlos zugänglich sind.

WordPress CMS –**Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen**

- Mo. 11.12. bis Do. 14.12.2023 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Infos unter 02843/9 07 40 11 ▪ Kursnr.: C717200
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen wird in diesem Kurs vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung verschiedenster Online-Projekte. Tägl. 9.00–14.30 Uhr.

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite & Ⓢ

- Mo. 18.12. bis Mi. 20.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-569015-BU
- VHS Köln

In diesem dreitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen von Website- und Wettbewerbsanalysen, erfolgreicher Suchmaschinenoptimierung und Entscheidungshilfen für den Einsatz sowie den Aufbau von SEA Kampagnen (Suchmaschinenwerbung mit Google Ads, früher: Google Adwords).

WordPress: Redaktion, Administration, Design &

- Mo. 15.1. bis Mi. 17.1.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 232.5A556H
- VHS Essen

Einführung in die Erstellung einer Website mit WordPress.

WordPress richtig nutzen –**Einrichten, erweitern, Fehler beheben**

- Mo. 15.1. bis Mi. 17.1.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 159 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 2325673B8
- VHS Bielefeld

Sie lernen eine Webseite mit WordPress ohne Programmierung zu erstellen für Blogging oder News-Portale oder als Content-Management Lösung. Sie lernen die Installation, Designvorlagen und Erweiterung, gestalten eine Seite und erhalten Wissen über Pflege und Betrieb der Seite.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 22.1. bis Do. 25.1.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 119 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 232-21132
- VHS Aachen

Installation und Konfiguration auf dem Server, Einrichten der Datenbank, Sicherheitstipps, Administration und Einbinden eines Themes (Designs), Erstellen und Verwalten von eigenen Artikeln und Seiten, Funktionserweiterungen durch Einbinden externer Plugins, Fotogalerie etc.

Einführung in die Programmierung mit JavaScript &

- Mo. 29.1. bis Do. 1.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Vorkenntnisse: HTML- und CSS-Grundkenntnisse sind hilfreich
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 232.5A632H
- VHS Essen

JavaScript macht es Programmierneulingen leicht: Ein Texteditor und ein Webbrowser genügen, um JavaScript-Programme zu schreiben und ausführen zu lassen.

WordPress-Themes selbst erstellen – online & ☺

- Mo. 5.2. bis Mi. 7.2.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-568614-BU
- VHS Köln

Die Auswahl an verfügbaren WordPress-Themes ist riesig, doch häufig wünscht man sich für den eigenen Web-auftritt ein ganz individuelles Design. WordPress bietet dafür die Möglichkeit an, mit wenigen Schritten ein eigenes Theme zu erstellen.

Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

- Mo. 26.2. bis Do. 29.2.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: C555505
- VHS Krefeld

In diesem Kurs wird Teilnehmenden vermittelt, die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen. Der Kurs ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten, z.B. Künstler, Autoren oder Fotografen.

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite & ☺

- Mi. 3.4. bis Fr. 5.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-569016-BU
- VHS Köln

In diesem dreitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen von Website- und Wettbewerbsanalysen, erfolgreicher Suchmaschinenoptimierung und Entscheidungshilfen für den Einsatz sowie den Aufbau von SEA Kampagnen (Suchmaschinenwerbung mit Google Ads, früher: Google Adwords).

Einführung in Javascript – online ☺

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 467 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-586013-BU
- VHS Köln

Eine moderne, ansprechende Website kommt nicht mehr ohne Javascript aus. Der überwiegende Teil der Dynamik, die über HTML und CSS hinausgeht, wird mit dieser Sprache realisiert. Selbst wenn nur externe Bibliotheken eingesetzt werden sollen, ist ein grundlegendes Verständnis der Sprache unumgänglich. In diesem Seminar lernen Sie alles, was dafür notwendig ist.



Grafik • Bildbearbeitung • Video

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- Mo. 14.8. bis Do. 17.8.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Windows, Bedienungssicherheit der eigenen Spiegelreflexkamera
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: C55600
- VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt die Elemente digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in verschiedenen Bereichen. Die Aufbereitung der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit Adobe Photoshop CS 6. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera & ☺

- Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514323-BU
- VHS Köln

Wenn Ihr Konzept für ein Videotutorial oder ein Imagefilm entwickelt ist, können Sie mit der Videoproduktion beginnen. Aber die beste Idee ist wertlos, wenn Sie visuell nicht richtig umgesetzt wird. Deshalb gibt es hinsichtlich Bildgestaltung und Technik viel zu beachten.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC & ⑩

→ Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 430 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553128-BU
 → VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm Indesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestaltung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

Grafikdesign für Nichtgrafiker & Quereinsteiger – Onlinekurs

→ Di. 12.9. bis Do. 14.9.2023
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 138 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4561
 → VHS Duisburg

Grundlagenkurs zu Design-Prinzipien und Gestaltungsregeln für zielgruppengerechtes Design. Wissen zu Bildsprache, Farbgestaltung, Typografie und Komposition für die gelungene Umsetzung von Werbeideen.

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop &

→ Mi. 20.9. bis Fr. 22.9.2023 in Moers
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 145 €
 → Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: C50183
 → VHS Moers

Intensiv und in kompakter Form erlernen Sie die Grundzüge der digitalen Bildbearbeitung.

Fortgeschrittene Techniken InDesign CC & ⑩

→ Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 382 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: InDesign, rahmenorientiertes Arbeiten
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555509-BU
 → VHS Köln

Sie wissen, wie Sie Visitenkarten, Flyer oder eine Broschüre anlegen und wie Sie ein Druck-PDF erstellen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie fortgeschrittene Techniken von InDesign einsetzen, um noch schneller zu ansprechenden, hochwertigen Layouts zu kommen.

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren – Online

→ Di. 26.9. bis Do. 28.9.2023
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 236 €
 → Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: 232-L5031
 → VHS Detmold – Lemgo

Persönliche Strategie für visuell strukturierte Notizen, mit denen Sie auch Wochen später noch etwas anfangen können. Ideal für Projektleiter & Selbstständige die oft in Besprechungen/Konferenzen mitschreiben und komplexe Sachverhalte möglichst verständlich vermitteln wollen.

Videokonzeption – Video-Tutorials leicht gemacht & ⑩

→ Mo. 9.10. bis Mi. 11.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 237 €, Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514329-BU
 → VHS Köln

Im Web sind Video-Tutorials beliebt wie kaum ein anderes Filmgenre. Mit der richtigen Kombination aus technischem Know-how und Dramaturgie kann man schnell Zuschauer für sich gewinnen.

Photoshop Elements 15 – Bilder professionell mit Ebenen bearbeiten

→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Sundern, Wildewiese
 → Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
 → Preis: 519,50 €; o. Ü., inkl. HP & Sauna-Nutzung / 763,50 € im EZ / 707,50 € im DZ
 → Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
 → Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: X-211-210
 → vhs Arnsberg – Sundern

Sie lernen den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop. Ziel ist ein sicherer Umgang mit Farbräumen und Bildformaten. Durch praktische Übungen anhand von Beispielbildern werden die erlernten Fähigkeiten anschließend vertieft.

Professionelles Layout mit Adobe InDesign &

→ Di. 17.10. bis Fr. 20.10.2023 in Moers
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 190 €
 → Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: C50187
 → VHS Moers

Für die professionelle Erstellung von Druckerzeugnissen wie Flyern, Plakaten oder Broschüren erlernen Sie die Techniken zum Aufbau einzelner Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck oder das Online-Publishing. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Adobe Photoshop – Grundkurs

→ Di. 17.10. bis Do. 19.10.2023 in Ahaus
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 640 €
 → Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 232021052
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

Benutzeroberfläche, Voreinstellungen, Arbeitsbereiche; Fotos zuschneiden; Belichtungsfehler, Farbstiche beheben; einfache Fehlerretusche; Scharfzeichnen; Bildgröße ändern (Abmessung, Auflösung, Dateigröße); Bilder speichern (Optimierung für Druck, Webseiten)

InDesign CC Aufbaukurs – Interaktives PDF und E-Book – online & ⑩

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 379 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse in InDesign
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555559-BU
 → VHS Köln

Immer häufiger werden interaktive PDFs und E-Books bei Portfolios, Produktpräsentationen oder Bewerbungsmappen eingesetzt.

Photoshop Basics

→ Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Detmold
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 195,20 €; inkl. Skript
 → Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagenkenntnisse in einem Anwendungsprogramm
 → Infos unter 05231/9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 232-D5502
 → VHS Detmold – Lemgo

Praxisorientierter Grundlagenkurs: Überblick über die wichtigsten Hilfsmittel, Werkzeuge und Funktionen des Programms Photoshop – Schwerpunkte sind Tricks und Kniffe für Fotomontagen, Ebenentechniken, Bildoptimierung und Retusche sowie Einsatz von Filtern und Effekten.

Adobe InDesign – Grundkurs

- Di. 24.10. bis Do. 26.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 232031051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Oberfläche, Paletten und Einstellungen; Seitenformat, Spalten, Ränder; Textrahmen platzieren und formatieren; Zeichen- u. Absatzformate; Formrahmen, Bilder platzieren und formatieren; Konturenführung; Ebenen anlegen, verwenden; Dokumente zu PDF konvertieren und drucken.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & 10

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 379 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554015-BU
- VHS Köln

Inhalte: das Anwendungsfenster, der Arbeitsbereich, die Auswahlwerkzeuge, Einstieg in die Ebenentechnik, Farbfelder und Verläufe, Retuschieren und Reparieren, Klassische Bildbearbeitung, Austausch von Bildinhalten, Panoramafunktion

Professionelle Bildoptimierung mit Photoshop CS6 &

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €, inkl. Skript und Video-Tutorial
- Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 23B4532
- VHS Herne

Photoshop ist das Standardprogramm für die digitale Bildbearbeitung. Sie erlernen durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen. Sie erarbeiten sich einen Gesamteindruck des fotografischen Workflows.

Der kreative Bildungsurlaub mit Affinity – Affinity Photo, Affinity Designer und Affinity Publisher und ihr programmübergreifendes Zusammenspiel

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 209 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 645916
- VHS Münster

Die Affinity Programme bieten viele Funktionen für die Zusammenarbeit und den Datenaustausch zwischen den einzelnen Programmen und zur Verbesserung von Arbeitsabläufen. Sie werden die Programme Affinity Photo, Affinity Designer und Affinity Publisher und das programmübergreifende Zusammenspiel dieser drei Gestaltungsprogramme kennen lernen.

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone &

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 325 €, inkl. Video-Tutorial & Skript
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagenkenntnisse und sicherer Umgang mit dem Smartphone werden vorausgesetzt
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W197455
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Lernen Sie technisch hochwertige Foto- und Videoaufnahmen mit dem eigenen Smartphone zu erstellen und für unterschiedliche mediale Kanäle online aufzubereiten. Dieser Kurs bildet den kompletten Ablauf der Foto- und Videoproduktion inkl. Videoschnitt am Smartphone ab.

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen & 10

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 379 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-557115-BU
- VHS Köln

Von einfachen Formen bis zur individuellen Zeichnung. Pixelgrafiken und Vektorgrafiken – in diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, worin sie sich unterscheiden.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC – online & 10

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und/oder Mac OS X
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-556017-BU
- VHS Köln

Sie lernen in diesem Bildungsurlaub anhand von Premiere Pro CC die Grundlagen des digitalen Videoschnitts kennen und sind danach in der Lage, Videos zu schneiden.

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Oberhausen
- In Tagesform
- Preis: 279 €, Ermäßigung mit Bildungsscheck NRW möglich
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: ZD9010W
- VHS Oberhausen

Durch die rasante Weiterentwicklung des Handys können Sie mit geringem Aufwand mittlerweile sehr gute Ergebnisse für fast jedes Medium erzielen. Wir beginnen mit den Grundlagen der Fotografie, arbeiten uns zur Videografie weiter vor und enden beim Videoschnitt.

Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 232-4640
- VHS Hagen

Sie lernen Funktionen für den Datenaustausch zwischen den Adobe-Programmen. So verbessern, vereinfachen und beschleunigen Sie Arbeitsabläufe. Am Beispiel eines Projekts erfahren Sie, wie die einzelnen Komponenten in der Praxis optimal zusammenarbeiten.

Ansprechende Layouts mit InDesign und Photoshop – Creative Cloud

→ Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bielefeld
→ In Tagesform
→ Preis: 260 €
→ Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 232553488
→ VHS Bielefeld

Mit den Programmen Adobe InDesign und Photoshop lassen sich kreative Bild- und Layoutproduktionen für Druckerzeugnisse erstellen. Es werden vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten und der verzahnte Workflow der Programme der Creativ Cloud gezeigt.

HYBRID: Affinity Photo – Grundlagen der Fotobearbeitung &

→ Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023
→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 199 €
→ Vorkenntnisse: gute Computergrundkenntnisse
→ Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 232W197566
→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Mit umfangreicher Funktionspalette und Dauerlizenz-Modell lässt das Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo keine Wünsche offen. Lernen Sie hier, das Beste aus Ihren Fotos herauszuholen. Präsenz- oder Online-teilnahme möglich: Sie wählen selbst!

Gimp, Inkscape und Scribus – Medien anspruchsvoll mit freier Software gestalten & ®

→ Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 329 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
→ Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
→ Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-551510-BU
→ VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub verbindet die drei wichtigsten kostenfreien Programme zur Bearbeitung und Erstellung perfekter Bilddaten, verlustfreier Grafiken und professioneller Druckvorlagen: das Bildbearbeitungsprogramm Gimp, das Grafikprogramm Inkscape sowie das Layoutprogramm Scribus.

Von der Aufnahme bis zur Ausgabe zum perfekten Foto für Druck oder Web &

→ Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Wuppertal
→ In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 199 €
→ Vorkenntnisse: PC-Grundlagen; sichere Basis-Handhabung der eigenen Kamera
→ Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 232W197333
→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Vom Druck auf den Auslöser der Kamera bis zum Galeriebild – Lernen Sie die Kunst guter Bildbearbeitung kennen: sinnvolles Archivieren, Katalogisieren, Metadaten, Copyright, Bildoptimierung und -entwicklung mit Lightroom, Bildbearbeitung mit Photoshop & GIMP.

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone &

→ Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Duisburg
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 340 €; Ermäßigungen möglich
→ Vorkenntnisse: Souveräner Umgang mit dem Smartphone
→ Infos unter 0203 / 2 83 41 57 • Kursnr.: SZ2907
→ VHS Duisburg

Praxisorientierter Kurs zur Foto- und Videoproduktion inkl. Videoschnitt am Smartphone. Grundlagen der Fotografie und Videografie sowie Vernetzung werden vermittelt und sinnvolles Equipment besprochen. Technische Umsetzung anhand eigener Kursprojekte.

Professionelle Bildbearbeitung mit Photoshop Elements &

→ Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Düsseldorf
→ In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 366 €; inkl. Arbeitsbuch
→ Vorkenntnisse: Windows- bzw. Macintosh-Kenntnisse werden vorausgesetzt.
→ Infos unter 0211/8 92 36 69 • Kursnr.: C262300
→ VHS Düsseldorf

Themenschwerpunkte: Auswählen, Freisteller und Montagen, Ebenen, Retuschen, Malwerkzeuge, Bildauflösung bestimmen, Farbmodi, Tonwert- und Farbkorrekturen. Wir konzentrieren uns auf die Bildbearbeitung und ignorieren weitgehend die Module Organizer, Erstellen und Teilen.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC & ®

→ Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 430 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
→ Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
→ Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-553128-BU
→ VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm Indesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestaltung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

Affinity Photo, Designer und Publisher – online ®

→ Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023
→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 379 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
→ Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
→ Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: O-551007-BU
→ VHS Köln

Im Bildungsurlaub wird eine vollständige Suite kreativer Programme für die Fotobearbeitung, Grafikdesign und Desktop Publishing vorgestellt, die bereits weltweit über eine Million Kundinnen und Kunden hat.

Fotografie – von der Aufnahme bis zur Präsentation &

→ Mo. 11.12. bis Do. 14.12.2023 in Geldern
→ In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 236 €
→ Vorkenntnisse: Umgang mit eigener Kamera
→ Infos unter 02831/9 37 50 • Kursnr.: X2850G
→ VHS Gelderland

Anhand der drei Bereiche Portrait-, Produkt und Architekturfotografie lernen die Teilnehmer Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Die Aufbereitung der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit dem Programm Adobe Photoshop Elements.

Professionelle Foto- und Videografie mit dem Smartphone

→ Mo. 18.12. bis Mi. 20.12.2023 in Essen
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 168 €
→ Vorkenntnisse: Smartphone Videofähig und Fotofähig
→ Infos unter 0201 / 88 43 210 • Kursnr.: 232.E008R
→ VHS Essen

Ziel ist, einen individuellen Workflow vom ersten Impuls vor Ort, über das Arbeiten mit der Smartphone Kamera, bis hin zur effektiven Bildaufbereitung der Daten zu erlernen. Inhalt: Vorbereitung, Aufnahme, Bildgestaltung, Präsentation und wenden verschiedene Apps an.

Professionelles Layout mit Adobe InDesign &

- Mo. 15.1. bis Do. 18.1.2024 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0203/2 83 43 26 ▪ Kursnr.: NZ5700
- VHS Duisburg

In diesem Kurs lernen Sie die Techniken zum Aufbau einzelner Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck oder das E-Publishing, die professionelle Erstellung von Broschüren, Prospekten, Flyern, Plakaten oder Anzeigen mit Adobe InDesign.

InDesign und Photoshop – Kombiseminar

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 241-D5511
- VHS Detmold – Lemgo

Photoshop zur Bearbeitung von Bildern und InDesign zur Gestaltung von Flyern und Broschüren – eine optimale Kombination bei der Erstellung eigener Werbematerialien. Sie lernen die Werkzeuge und Funktionen beider Programme kennen und anhand verschiedener Beispiele zu nutzen.

Bildbearbeitung mit Photoshop CS6

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse, eigene digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera
- Infos unter 0201 / 88 43 210 ▪ Kursnr.: 232.2E009R
- VHS Essen

Im Fokus steht der praktische Umgang mit Photoshop, durch praxisorientierte Übungen. Inhalte: Werkzeuge, Filter, Text, Helligkeits- und Farbkorrekturen. Arbeiten mit Kanälen, Masken, Einstellungsebenen, Bild-Auflösung, Farbmodus und die Vorbereitung für die Ausgabemedien.

Grundlagen InDesign CC &

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 306 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555019-BU
- VHS Köln

Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, kleine Druckprodukte zu erstellen, die drucktechnische und gestalterische Anforderungen erfüllen.

Imagefilme – Setzen Sie Ihr Unternehmen ins Bild! Ein Praxisworkshop für Einsteigerinnen und Einsteiger

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0521 516725 ▪ Kursnr.: 2325505B7
- VHS Bielefeld

Visuelle Kommunikation gewinnt zunehmend an Bedeutung. In diesem Seminar lernen Sie praxisnah, wie Sie Ihre Firma, Ihr Unternehmen, Ihren Verein oder sich selbst im Imagefilm präsentieren können. Am Ende des Bildungsurlaubs nehmen Sie Ihren eigenen fertigen Film mit.

Affinity BU

- Mo. 29.1. bis Mi. 31.1.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 241-4683
- VHS Hagen

Sie werden die Programme Affinity Photo, Designer und Publisher und das programmübergreifende Zusammenspiel dieser drei Gestaltungsprogramme kennen lernen. An praxisnahen Projekten erfahren Sie, wie die einzelnen Komponenten in der Praxis optimal zusammenarbeiten.

Meine Fotowoch – perfekte Fotos für Beruf und Freizeit!

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 241-D5541
- VHS Detmold – Lemgo

Wie schieße ich perfekte Fotos? Wie treffe ich die richtige Motivauswahl? Wie können Fotos mit Hilfe von Software optimiert und organisiert werden? Dieses Seminar vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Wissen rund um die digitale Fotografie und Bildbearbeitung.

Adobe Photoshop – Grundkurs

- Di. 6.2. bis Do. 8.2.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 242021001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Benutzeroberfläche, Voreinstellungen, Arbeitsbereiche; Fotos zuschneiden; Belichtungsfehler, Farbische beheben; einfache Fehlerretusche; Scharfzeichnen; Bildgrößen ändern (Abmessung, Auflösung, Dateigröße); Bilder speichern (Optimierung für Druck, Webseiten)

Photoshop Elements 15 – Bilder professionell mit Ebenen bearbeiten

- Mo. 12.2. bis Fr. 16.2.2024 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 515 €; o. Ü., inkl. HP & Sauna-Nutzung / 783 € im EZ
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: A-211-210
- vhs Arnsberg – Sundern

Sie lernen den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop. Ziel ist ein sicherer Umgang mit Farbräumen und Bildformaten. Durch praktische Übungen anhand von Beispielbildern werden die erlernten Fähigkeiten anschließend vertieft.

Adobe InDesign – Grundkurs

- Di. 13.2. bis Do. 15.2.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 242031001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Oberfläche, Paletten und Einstellungen; Seitenformat, Spalten, Ränder; Textrahmen platzieren und formatieren; Zeichen- u. Absatzformate; Formrahmen, Bilder platzieren und formatieren; Konturenführung; Ebenen anlegen, verwenden; Dokumente zu PDF konvertieren und drucken.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6

→ Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Krefeld
 → In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 279 €
 → Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
 → Infos unter 02151/86 26 64 ■ Kursnr.: C55602
 → VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt erste grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop. Ziel ist ein sicherer Umgang mit Farbräumen und Bildformaten. Durch praktische Übungen werden die erlernten Fähigkeiten vertieft.

Gimp, Inkscape und Scribus – Medien anspruchsvoll mit freier Software gestalten & ⑩

→ Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 329 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-551511-BU
 → VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub verbindet die drei wichtigsten kostenfreien Programme zur Bearbeitung und Erstellung perfekter Bilddaten, verlustfreier Grafiken und professioneller Druckvorlagen: das Bildbearbeitungsprogramm Gimp, das Grafikprogramm Inkscape sowie das Layoutprogramm Scribus.

Adobe Photoshop – Aufbaukurs

→ Di. 20.2. bis Do. 22.2.2024 in Ahaus
 → In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 670 €
 → Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen
 → Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 242022001
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

Ebenenmasken (flexible Bildmaskierung); Füll- und Einstellungsebenen (flexible Bildkorrekturen); Ebenenfüllmethoden; Freistellen mit Pfaden; Perspektivische Entzerrung; Schwarzweißumwandlung; Tipps und Tricks; Makros aufzeichnen und verwenden.

Photoshop CS6 (40 UE)

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Oberhausen
 → In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 279 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
 → Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse
 → Infos unter 0208/8 25 24 77 ■ Kursnr.: ZD9000W
 → VHS Oberhausen

In diesem Wochenseminar erlernen Sie durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC & ⑩

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 430 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-553130-BU
 → VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm Indesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestaltung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & ⑩

→ Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 379 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-554016-BU
 → VHS Köln

Inhalte: das Anwendungsfenster, der Arbeitsbereich, die Auswahlwerkzeuge, Einstieg in die Ebenentechnik, Farbfelder und Verläufe, Retuschieren und Reparieren, Klassische Bildbearbeitung, Austausch von Bildinhalten, Panoramafunktion

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen & ⑩

→ Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 379 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-557116-BU
 → VHS Köln

Von einfachen Formen bis zur individuellen Zeichnung. Pixelgrafiken und Vektorgrafiken – in diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, worin sie sich unterscheiden.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC & ⑩

→ Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 380 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und/oder Mac OS X
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-556018-BU
 → VHS Köln

Sie lernen in diesem Bildungsurlaub anhand von Premiere Pro CC die Grundlagen des digitalen Videoschnitts kennen und sind danach in der Lage, Videos zu schneiden.

Fotografieren und Fotobearbeitung mit dem Smartphone & ⑩

→ Mi. 24.4. bis Fr. 26.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 189 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-554082-BU
 → VHS Köln

„Wer sehen kann, kann auch fotografieren. Sehen lernen kann allerdings lange dauern“. [Werbespruch der Leica-AG] Man muss jedoch kein Profifotograf sein, um gute Bilder zu machen. Und es ist (fast) egal, mit welcher Kamera wir fotografieren. In diesen 3 Tagen werden unterschiedliche Gestaltungsaspekte und Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit dem Smartphone vorgestellt.

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone

→ Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Krefeld
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 279 €
 → Vorkenntnisse: Windows, Bedienungssicherheit des eigenen Smartphones
 → Infos unter 02151/86 26 64 ■ Kursnr.: C55603
 → VHS Krefeld

Dieses Seminar bildet den kompletten Ablauf der Foto- und Videoproduktion inkl. Videoschnitt am Smartphone ab, damit Sie unabhängig und von überall Ihren Content erstellen können. Weitere Informationen zu Voraussetzungen und benötigten Apps finden Sie auf unserer Webseite.



Betriebssysteme • Netzwerke • Server

Netzwerktechnik III, Switching und VLAN &

- Di. 12.9. bis Do. 14.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 720 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 231213051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Switchtechniken, Netzlastverteilung, Core- und Access-Switching, Layer-2-Switching, Grundkonfiguration, Portkonfigurationen, Analyse des Switchbetriebes; VLAN-Techniken, Porttrunking, Layer-2-VLANs, VoIP, Layer-3- und -höhere-Switches; Sicherheit.

Linux professionell anwenden – Einführung & 10

- Mi. 20.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 216 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570137-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Arbeitsplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).

Netzwerke Grundlagen & 10

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 232 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardware, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-571127-BU
- VHS Köln

Inhalte: LAN/WAN, Topologien, Übertragungsmedien, aktive und passive Netzwerkkomponenten, Netzwerkbetriebssysteme, Client-/Server-Mode, Normen und Modelle, Protokolle. Routerkonfiguration (WLAN, Port-forwarding, Fernwartung, VPN).

Mehr Datensicherheit am Arbeitsplatz und zu Hause &

- Mi. 18.10. bis Fr. 20.10.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 191 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: C220020
- VHS Düsseldorf

Lernen Sie hier, wie Sie die Daten Ihres Unternehmens und auf Ihrem privaten PC besser schützen können. Themen: Angriffstechniken; Daten sichern; Rechner und Netzwerk absichern; E-Mail-Sicherheit; sichere Passwörter; Verschlüsselung; Firewall und Virenschutz.

Linux professionell anwenden – Systemverwaltung (Aufbaukurs) – online & 10

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Linux-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-570214-BU
- VHS Köln

Inhalte: Vertiefung „shell“ und Anpassung von Skripten, Dateisysteme, Datenträgerorganisation, Funktionsweise der grafischen Oberfläche (X-Server / X-Client), Prozessverwaltung und Systemprotokolle zur Problemanalyse und Lösung, Benutzergruppen, Bootprozesse.

Erste Schritte mit Linux &

- Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 108,60 €
- Vorkenntnisse: Es werden keine Linux Kenntnisse vorausgesetzt.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X5700G
- VHS Gelderland

In diesem Kurs können Sie sich mit den am häufigsten genutzten Programmen wie Browser, Office Programme, Mail, Messenger oder Passwortspeicher mit Linux vertraut machen. Außerdem können Sie Linux von einem USB-Stick oder einer DVD booten oder unter z.B. Virtual-Box in einer virtuellen Maschine intensiv ausprobieren.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“.
Sie finden ihn ab Seite 220 in dieser Broschüre.

Netzwerktechnik VI, Routing & Firewall & ⑩

- Di. 28.11. bis Do. 30.11.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 800 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 231216051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

IP-Netze, VLAN; Switching, Routing; Grundlagen; Begriffe; Aufbau; stat., dynam. Routing; Paketanalyse; Broadcast, DHCP; NAT, PAT; Internet Access, LAN – WAN; Routingprotokolle; DMZ; Ausfallsicherheit, Verfügbarkeit, Fehlersuche; Simulation, Aufbau, Inbetriebnahme; Firewalls

Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste &

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I vorteilhaft
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 231212051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Kommunikationsprotokolle; Netzwerkmodelle; TCP/IP Protokollsammlung; Internet-Protokoll; TCP und UDP; NAT; Routing; Namensdienste DNS und WINS; Netzwerkkonfigurationsdienste; DSL; WAN-Protokolle; X.25; Firewall und DMZ, Nutzprotokolle und Netzwerkdienste.

Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik &

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 231211151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen; Topologien; Normen; Kupferkabel; Twisted Pair; Ethernet; Messgeräte, zertifizierende Messungen; Glasfasertechnik; Passive Komponenten; Gigabit-Ethernet; Planung und Dokumentation; Industrial Ethernet; Praxisübungen: Installation, Inbetriebnahme, Abnahmemessung

Linux professionell anwenden – Einführung & ⑩

- Mo. 18.12. bis Mi. 20.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 216 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570138-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).

Netzwerke Grundlagen & ⑩

- Mo. 5.2. bis Mi. 7.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 232 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardware, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-571128-BU
- VHS Köln

Inhalte: LAN/WAN, Topologien, Übertragungsmedien, aktive und passive Netzwerkkomponenten, Netzwerkbetriebssysteme, Client-/Server-Mode, Normen und Modelle, Protokolle. Routerkonfiguration (WLAN, Port-forwarding, Fernwartung, VPN).

Linux professionell anwenden – Einführung & ⑩

- Mi. 13.3. bis Fr. 15.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 216 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570139-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).

Linux professionell anwenden – Systemverwaltung (Aufbaukurs) – online & ⑩

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 373 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Linux-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-570215-BU
- VHS Köln

Inhalte: Vertiefung „shell“ und Anpassung von Skripten, Dateisysteme, Datenträgerorganisation, Funktionsweise der grafischen Oberfläche (X-Server / X-Client), Prozessverwaltung und Systemprotokolle zur Problemanalyse und Lösung, Benutzergruppen, Bootprozesse.

Abkürzungen und Symbole:

- ⑩ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- & barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen

- HP Halbpension
- VP Vollpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück



CAD

Inventor CAD-3D Grundkurs

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24908D
- VHS Dortmund

Aufbauend auf den Funktionen des CAD Programms AutoCAD werden aus 2D mit Inventor 3D-Geometrien modelliert.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen & ⑩

- Mo. 6.11. bis Do. 9.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544011-BU
- VHS Köln

Inhalte: 2D Zeichen- und Editierbefehle, Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten, Blockerstellung, Erstellen von Layern, Textstile, Bemessungsstile, Maßstabgetreues Plotten, Erstellung einer Prototypzeichnung, Programmanpassungen

Inventor 3D – Grundlagen &

- Di. 7.11. bis Fr. 10.11.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 820 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 232521051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeitsumgebung; Grundlagen 3D-Bauteilkonstruktion; Skizzen; Skizzierte Bauteilelemente; Arbeitselemente und platzierte Objekte; Ansichten von Bauteilen; Ableiten von Fertigungs-Zeichnungen; Erstellen von Baugruppen; Abhängigkeiten von Elementen in Teilen und in Baugruppen.

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik & ⑩

- Mo. 13.11. bis Mi. 15.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-551918-BU
- VHS Köln

Ob nun ganz offensichtlich in abendfüllenden Kinofilmen, bei der Visualisierung von Architekturprojekten oder unbemerkt als Hilfsmittel in der Werbung für Autos oder Duschgel, 3D-Grafik ist allgegenwärtig. Der Einstieg in diese faszinierende Welt, sei es als Hobby oder für den Beruf, gelingt dank der als OpenSource erhältlichen Software Blender kostenfrei und trotzdem professionell.

Inventor CAD-3D Aufbaukurs &

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24910D
- VHS Dortmund

Aufbauend auf den Funktionen des CAD Programms AutoCAD werden aus 2D mit Inventor 3D-Geometrien modelliert.

Autodesk Inventor – Grundlagen & ⑩

- Mi. 15.11. bis Fr. 17.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544509-BU
- VHS Köln

Sie erlernen die Erstellung der drei Grundelemente Bauteil, Baugruppe und Zeichnungsableitung. Sie können eigene Konstruktionsaufgaben zielgerichtet und effektiv umsetzen. Geboten wird ein modernes Seminar mit vielen praktischen Beispielen, die Sie am Rechner nachvollziehen können. So erlangen Sie in kürzester Zeit das notwendige Know-How zur effizienten Bearbeitung eigener Aufgabenstellungen.

AutoCAD Grundlagen &

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen des technischen Zeichnens
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: C365040
- VHS Düsseldorf

Einführung in die Arbeitsoberfläche; Koordinateneingabe und Objektfang; Zeichnen von Linien, Kreisen und Bögen; Layertechnik verwenden; Zeichnungen bemaßen und beschriften; Rastergrafiken; Erstellen von Blöcken; Arbeiten mit externen Referenzen; Maßstäbe realisieren.

Solid Works – Grundlagen &

- Di. 16.1. bis Fr. 19.1.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1010 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 242531001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedieneroberfläche; Grundfunktionalitäten; Parametrische Volumenmodellierung; Features, Parts, Drawings, Assembles; Skizzieren, Modifizieren, Modellieren; Konstruktionselemente; Einführung in Assembles, Baugruppen; Zeichnungen ableiten/bearbeiten; Excel-Tabellen.

AutoCAD für Tischler – Grundlagen &

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 790 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 244712501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umgang mit dem PC, Einführung in AutoCAD; Zeichnungsvorlage anlegen; Erzeugen von Elementen: Linien, Kreise, Bögen; Verschieben, Drehen, Kopieren, Spiegeln, Reihe, Objektfang, Bemaßungen, Stutzen, Dehnen; Zeichnen von Schränken, Reihenlochbohrungen anlegen

AutoCAD 2D für Techniker*innen /Ingenieur*innen &

- Sa./So. 27./28.1./ und 3./4.2.2024 in Minden
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 116,30 €
- Vorkenntnisse: im technischen Zeichnen, gute Windowskenntnisse
- Für Ingenieure / Techniker / o.ä.
- Infos unter 0571/8 37 66 20 ▪ Kursnr.: XM25301
- VHS Minden

Inhalte: Erklärung der Schaltflächen/Änderungsbefehlen, Zeichnen der Grundelemente, Erstellung und Arbeiten mit Blöcken, Anwenden der Layertechniken, Bemaßen / Beschriften, Zeichnungsausgabe in verschied. Maßstäben. Der Kurs findet an 2 Wochenenden von 10–13.15 Uhr statt.

AutoCAD Grundlagen &

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse des technischen Zeichnens und Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 232.5A470H
- VHS Essen

Eine Einführung und Kenntniserweiterung in die Software AutoCAD für den Bereich des technischen Zeichnens.

AutoCAD 2020 – Technisches Zeichnen am Computer (40 UE)

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 269 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: ZD9600W
- VHS Oberhausen

AutoCAD gilt weltweit in der Architektur, im Maschinen- und Anlagenbau oder in der Haustechnik als das Standard-Programm zum computerunterstützten Entwerfen, Zeichnen, Konstruieren und Berechnen.

AutoCAD – 3D-Inventor – Grundlagenkurs &

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 279,50 €
- Vorkenntnisse: gute Windowskenntnisse, Kenntnisse im technischen Zeichnen
- Infos unter 0571/8 37 66 20 ▪ Kursnr.: XM25300
- VHS Minden

Autodesk Inventor ist ein 3D-Konstruktionssystem für mechanische Bauteile im Maschinenbau und Werkzeugbau. Mittels 2D-Entwurfsskizzen erstellen Sie Volumenkörpermodelle. Aus diesen 3D-Modellen leitet das Programm automatisch 2D-Fertigungszeichnungen ab.

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik & ⑩

- Mi. 6.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-551919-BU
- VHS Köln

Ob nun ganz offensichtlich in abendfüllenden Kinofilmen, bei der Visualisierung von Architekturprojekten oder unbemerkt als Hilfsmittel in der Werbung für Autos oder Duschgel, 3D-Grafik ist allgegenwärtig. Der Einstieg in diese faszinierende Welt, sei es als Hobby oder für den Beruf, gelingt dank der als OpenSource erhältlichen Software Blender kostenfrei und trotzdem professionell.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen & ⑩

- Mo. 11.3. bis Do. 14.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544012-BU
- VHS Köln

Inhalte: 2D Zeichen- und Editierbefehle, Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten, Blockerstellung, Erstellen von Layern, Textstile, Bemaßungsstile, Maßstabgetreues Plotten, Erstellung einer Prototypzeichnung, Programmanpassungen

Autodesk Inventor – Grundlagen & ⑩

- Mo. 25.3. bis Mi. 27.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544510-BU
- VHS Köln

Sie erlernen die Erstellung der drei Grundelemente Bauteil, Baugruppe und Zeichnungsableitung. Sie können eigene Konstruktionsaufgaben zielgerichtet und effektiv umsetzen. Geboten wird ein modernes Seminar mit vielen praktischen Beispielen, die Sie am Rechner nachvollziehen können. So erlangen Sie in kürzester Zeit das notwendige Know-How zur effizienten Bearbeitung eigener Aufgabenstellungen.



Programmierung

VBA-Programmierung in Excel & ⑩

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587021-BU
- VHS Köln

Inhalte: Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe, eigene Symboleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung, „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen und vieles mehr.

VBA-Programmierung in Access & ⑩

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-588010-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einstieg in die Programmierung: fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen, schneller, professioneller Aufbau kleiner bis mittelgroßer Datenbank-Lösungen.

PHP-Aufbaukurs – online ⑩

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 273 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicheres prozedurales Programmieren in PHP, Grundlagen in HTML
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-585507-BU
- VHS Köln

In dieser Schulung lernen Sie das Erstellen von Klassen in PHP, erfahren, wie mit Vererbung Klassenhierarchien aufgebaut werden und bekommen die Grundsäulen der objektorientierten Programmierung erklärt. Praxisreich werden die erworbenen Kenntnisse angewendet, um z. B. geometrische Formen mit Objekten darzustellen und diese dann als jpg-Datei auszugeben.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python & ⑩

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584020-BU
- VHS Köln

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache).

Einführung in PHP – online ⑩

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 465 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: HTML und SQL von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-585011-BU
- VHS Köln

Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? Sie hätten gerne etwas mehr Abwechslung, wie z. B. jeden Tag ein anderes Zitat oder die aktuelle Uhrzeit? Sie benötigen mehr Interaktivität auf Ihrer Seite, wie das Annehmen von Bestellungen, die Bearbeitung von Anfragen oder das Aufzeigen der Verfügbarkeit eines Artikels? Sie möchten gerne die Inhalte einer Datenbank über eine persönliche Webseite abfragen und pflegen? All dies und noch mehr ist mit der serverseitigen Programmiersprache PHP möglich, die direkt in Ihre Webseite eingegliedert wird.

Mikrocontroller für Maker und Funkamateure & ⑩

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 489 €; inkl. Skript- und Materialkosten/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581809-BU
- VHS Köln

Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät. Wir wollen lernen wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt. Dabei lernen wir außerdem die Programmiersprache „C“ kennen und die Besonderheiten, die bei der Programmierung von Mikrocontroller zu berücksichtigen sind.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# – online

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 451 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-582224-BU
- VHS Köln

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python &

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 232.5A640H
- VHS Essen

Sie erlernen in diesem Bildungsurlaub alle wichtigen Konzepte und Sprachelemente der Programmiersprache Python.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ online

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 451 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-581012-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs führt in das objektorientierte Programmieren mit C++ ein. C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photo-shop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

Einführung in SQL und Datenbankdesign – online

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 421 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-540235-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL, Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL, Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)...

App-Entwicklung (iOS / Android) mit Flutter und Dart &

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 455 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC, Kenntnisse einer objektorientierten Programmiersprache sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583712-BU
- VHS Köln

Mit Flutter und Dart entwickeln Sie einfach und elegant Ihre App für iOS als auch Android. Sie als Entwickler legen das Aussehen und die Funktion fest und Flutter kümmert sich dann um den Rest. Mit Dart erlernen Sie eine moderne Programmiersprache, die Sie in vielen Projekten begleiten wird, denn die erstellten Apps sind auch auf Windows / MacOS / Linux lauffähig, sowie als Webseite einsetzbar.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit JAVA – online &

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 469 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-583314-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache Java vertraut. Wir beschäftigen uns hier in der Entwicklungsumgebung „Eclipse“ mit Ein- und Ausgaben, Variablen, Schleifen, Verzweigungen, Methoden und Arrays.

Java-Aufbaukurs – Grafische Oberflächen und Datenbanken – online

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 451 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-583508-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Java-Programmierer, die sich sowohl mit der Erstellung von grafischen Benutzeroberflächen (GUI) mit Swing Klassen von Java als auch mit Grundlagen der Datenbankprogrammierung beschäftigen wollen. Inhalte: Frames, Labels und Buttons, Textfelder, Menüs und Layout-Manager, Dialogboxen, Datenbankanbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.

VBA-Programmierung in Excel – online

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 466 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-587022-BU
- VHS Köln

Inhalte: Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe, eigene Symbolleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung, „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen und vieles mehr.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbroschüre?

Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter www.Bildungsurlaub.de/auslage

Makroprogrammierung – Grundlagen und praktische Einführung in Visual Basic for Applications (VBA)

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: solide Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620916
- VHS Münster

Sie lernen u. a. neben der Verwendung von Standardtabellenfunktionen die Entwicklung eigener Funktionen sowie den Umgang mit Methoden und Ereignissen von VBA-Objekten, wie in der Entwicklerumgebung von Excel mit VBA Datenbewegungen, Berechnungen, Abfragen, Wiederholungen und Veränderungen von Objekteigenschaften zu formulieren sind.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python – online ⑩

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-584021-BU
- VHS Köln

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache).

Workshop Vertiefung „Excel VBA“ – online ⑩

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-587211-BU
- VHS Köln

Der Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die ausgehend von Excel-VBA ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Neben Tipps zur Arbeitserleichterung wird insbesondere die Programmierung eigener Objektklassen vorgestellt. Code kann auf diese Weise gut strukturiert und wieder verwendet werden.

VBA-Programmierung

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Gute Excel-Kenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 23B4513
- VHS Herne

Dieses Seminar versetzt Sie in die Lage, Ihre tägliche Arbeit mit Excel effektiver zu gestalten. Es wendet sich an erfahrene Excel-Anwender, die Visual Basic für Applikationen (VBA) erlernen wollen, um ihre Anwendungen professioneller und effizienter zu gestalten.

Machine Learning mit KNIME

- Mo. 18.12. bis Mi. 20.12.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internetgrundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 232.5A600H
- VHS Essen

KNIME ist ein Open-Source Tool mit einer grafischen Nutzeroberfläche. Mit KNIME erstellen Sie selbst dokumentierende und einsatzbereite Lösungen z.B. für Machine Learning. Ohne Codezeilen wird der Verarbeitungsprozess über Symbolanordnungen per drag&drop definiert.

Einstieg in die Welt der Programmierung – Java und JavaScript

- Di. 2.1. bis Fr. 5.1.2024 in Duisburg, Rheinhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Erste Kenntnisse in Informatik oder Programmierung
- Infos unter 0203/2 83 43 26 ▪ Kursnr.: WZ5679
- VHS Duisburg

Einführung in beide Sprachen und die Möglichkeiten der objektorientierten Programmierung. Anwendungsbeispiele, welche Sprache in Serverumgebungen, Software- und Webanwendungen genutzt wird.

Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++ – online ⑩

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagenkurs C++ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-581262-BU
- VHS Köln

Thematisch führt dieser Kurs den C++-Einführungskurs fort und setzt diesen voraus. Schwerpunkt sind fortgeschrittene Techniken wie Überladen von Operatoren, Programmentwicklung ohne Ressourcenlecks, generische Programmierung und typische C++-Idiome.

Machine Learning mit Python – Python für Fortgeschrittene &

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: Grundlagenkenntnisse Python
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 232.5A602H
- VHS Essen

Durch Data Analytics und Machine Learning werden wichtige Erkenntnisse für den Geschäftserfolg gewonnen. Sie erwerben vertiefende Pythonkenntnisse und die wichtigsten Ansätze von Data Analytics und Machine Learning.

Einführung in SQL und Datenbankdesign – online ⑩

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 421 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-540236-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL, Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL, Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)...

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ online ⑩

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-581013-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs führt in das objektorientierte Programmieren mit C++ ein. C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photo-shop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

Programmieren mit Python

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2024 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 189,60 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 241-D5833
- VHS Detmold – Lemgo

Python ist eine einfach zu erlernende Sprache mit einer klaren und übersichtlichen Syntax. Sie erhalten eine Einführung in Python und allgemein in die Programmierung. Praktische Beispiele und Übungen zur Lösung verschiedener Aufgaben runden das Seminar ab.

VBA-Programmierung in Excel – online ⑩

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-587023-BU
- VHS Köln

Inhalte: Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe, eigene Symboleleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung, „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen und vieles mehr.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python – online ⑩

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-584022-BU
- VHS Köln

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache).

Mikrocontroller für Maker und Funkamateure ⑩

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 489 €; inkl. Skript- und Materialkosten/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581810-BU
- VHS Köln

Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät. Wir wollen lernen wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt. Dabei lernen wir außerdem die Programmiersprache „C“ kennen und die Besonderheiten, die bei der Programmierung von Mikrocontroller zu berücksichtigen sind.

Einführung in PHP – online ⑩

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 465 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: HTML und SQL von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-585012-BU
- VHS Köln

Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? Sie hätten gerne etwas mehr Abwechslung, wie z. B. jeden Tag ein anderes Zitat oder die aktuelle Uhrzeit? Sie benötigen mehr Interaktivität auf Ihrer Seite, wie das Annehmen von Bestellungen, die Bearbeitung von Anfragen oder das Aufzeigen der Verfügbarkeit eines Artikels? Sie möchten gerne die Inhalte einer Datenbank über eine persönliche Webseite abfragen und pflegen? All dies und noch mehr ist mit der serverseitigen Programmiersprache PHP möglich, die direkt in Ihre Webseite eingegliedert wird.

VBA-Programmierung in Access ⑩

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-588011-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einstieg in die Programmierung: fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen, schneller, professioneller Aufbau kleiner bis mittelgroßer Datenbank-Lösungen.

App-Entwicklung (iOS / Android) mit Flutter und Dart ⑩

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 455 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC, Kenntnisse einer objektorientierten Programmiersprache sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583713-BU
- VHS Köln

Mit Flutter und Dart entwickeln Sie einfach und elegant Ihre App für iOS als auch Android. Sie als Entwickler legen das Aussehen und die Funktion fest und Flutter kümmert sich dann um den Rest. Mit Dart erlernen Sie eine moderne Programmiersprache, die Sie in vielen Projekten begleiten wird, denn die erstellten Apps sind auch auf Windows / MacOS / Linux lauffähig, sowie als Webseite einsetzbar.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# – online ⑩

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-582225-BU
- VHS Köln

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.



Weitere EDV-Themen

Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO): Grundlagen für Datenschutzbeauftragte &

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: C220010
- VHS Düsseldorf

Sie erhalten einen Überblick über rechtliche, prozessuale und IT-technische Hintergründe. Sie lernen die Aufgaben eines Datenschutzbeauftragten kennen sowie die Dokumentation, die der Verantwortliche der Datenverarbeitung zu erstellen hat.

Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen

- Mi. 27.9. bis Fr. 29.9.2023 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; bei 6 TN
- Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: U7421A
- VHS Rur-Eifel

Sie möchten große Datenmengen analysieren und verarbeiten. Lernen Sie schwerpunktmäßig den Umgang mit Pivot-Tabellen, Pivot-Charts und dem erweiterten Tool Power-Pivot. Erstellen Sie individuelle Excel-Funktionen und nutzen FlashFill zur Datentrennung.

Wie umgehen mit der DSGVO? & 10

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 323 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-524810-BU
- VHS Köln

Durch die Einführung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ist eine allgemeine Unsicherheit mit dem Umgang von personenbezogenen Daten entstanden. Diese Unsicherheit führt zu Fehlverhalten bei den Betroffenen. Ebenso ist in Vereinen und anderen Bereichen des alltäglichen Lebens eine starke Verunsicherung, was das Thema Datenschutz angeht, zu spüren. Dieser Datenschutzsensibilisierungskurs hilft dabei mit dem Thema Datenschutz vernünftig umzugehen.

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project & 10

- Mo. 6.11. bis Mi. 8.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-542718-BU
- VHS Köln

Aufbau- und Ablauforganisation, Zieldefinition, Zielfindung, Zielhierarchie, Projektorganisation, Planung, Kontrolle, Steuerung, Verfolgung, Phasen-, Struktur-, Netz- und Meilensteinplan, Kapazitätenplanung, Gremien, PM-Formularwesen, Projektabschluss.

Künstliche Intelligenz &

- Mo. 27.11. bis Do. 30.11.2023 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internetgrundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 232.5A610H
- VHS Essen

Künstliche Intelligenz – kontrovers oder innovativ? Was verbirgt sich hinter dem Phänomen KI, wie funktioniert sie und welchen Einfluss hat sie auf meinen Beruf?

Visio – Geschäftsdiagramme professionell & 10

- Mo. 27.11. bis Mi. 29.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 209 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-541227-BU
- VHS Köln

Visio ist ein schnelles und einfaches Werkzeug für die Erstellung professionell gestalteter Geschäftsdiagramme. Es eignet sich zum Erstellen von Flussdiagrammen, Organigrammen, Zeitplänen und vielem mehr.

Die Bildungsurlaubsbrochure

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.
Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 224.



Marketing • Soziale Medien

Social Media Manager*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Do. 10.8. bis Sa. 9.12.2023 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 1.890 €
- Für Social-Media-Anwender*innen und -Entscheider*innen aus Marketing, Marktforschung, Unternehmenskommunikation, PR, Presse sowie angrenzenden Bereichen
- Infos unter 0221/82 75 38 65 ▪ Kursnr.: 201232
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Social Media strategisch planen und erfolgreich umsetzen – Qualifizieren Sie sich jetzt berufsbegleitend! Die 12-tägige, anwendungsorientierte Weiterbildung vermittelt umfangreiches Fachwissen zum professionellen Einsatz sozialer Medien. Mehr erfahren: th-koeln.de/social-mediamanager

Social Media beruflich nutzen – Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 273 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512466-BU
- VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kundenkommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation & 10

- Mo. 18.9. bis Mi. 20.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 33 44 ▪ Kursnr.: A-512337-BU
- VHS Köln

Mit Leichter Sprache verbessern Sie die Verständlichkeit von Texten für viele Zielgruppen wie z.B. Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen oder auch Menschen mit mangelnden Sprachkenntnissen und ermöglichen ihnen so eine bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Social-Media-Web 4.0

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 232-4340
- VHS Hagen

Sie erhalten eine Übersicht über die wichtigsten Plattformen und Zielgruppen wie Facebook, Instagram, Twitter, Xing, LinkedIn, Snapchat, TikTok, Jodel u.ä. Community Management, Shitstorm, Cybermobbing und der Umgang damit werden thematisiert. Bitte Smartphone mitbringen.

Grundlagen der Digitalen Unternehmenspräsenz & 10

- Mo. 25.9. bis Do. 28.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 211 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512229-BU
- VHS Köln

Im Rahmen des Seminars lernen die Teilnehmer die einzelnen Bestandteile einer digitalen Unternehmenspräsenz kennenlernen, deren konkrete Einsatzzwecke und Funktionsweisen verstehen und Optimierungsbedarfe erkennen.

Metaverse in beruflichen Kontexten &

- Mi. 18.10. bis Fr. 20.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-29900
- VHS Dortmund

In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie welche aktuellen Möglichkeiten zur Gestaltung das Metaverse in beruflichen Kontexten bietet.

SEO Manager*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Do. 19.10.2023 bis Sa. 2.3.2024 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 1.990 €; Alumni der TH Köln oder der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung erhalten einen Rabatt von 10 %.
- Für SEO-Anwender*innen und -Entscheider*innen aus Marketing, Marktforschung, Unternehmenskommunikation, PR, Presse sowie angrenzenden Bereichen
- Infos unter 0221/82 75 38 65 ▪ Kursnr.: 213232
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Für Mitarbeiter*innen von Versicherungsunternehmen, Versicherungsvermittlern, Schadenregulierungsunternehmen, Inhouse Broker, gewerblichen Unternehmen, die Cyber-Risiken bearbeiten und bewerten und ihre Kenntnisse im Bereich der Cyber-Versicherung vertiefen oder erweitern möchten. Suchmaschinenoptimierung ist gefragt denn je. Denn ein hohes Ranking bei Google & Co. ist für viele User*innen ein Qualitätsmerkmal. Qualifizieren Sie sich jetzt zum/zur SEO Manager*in und lernen Sie nachhaltige SEO-Strategien kennen! Mehr: th-koeln.de/seomanager

Digitale Schlüsselkompetenzen & 10

- Sa. 21.10.2023 bis Sa. 20.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Rabatt möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-518001
- VHS Köln

Haben Sie das Gefühl, mit der digitalen Entwicklung nicht mithalten zu können? Können Sie Ihr Smartphone bedienen, kommen aber an Ihre Grenzen, wenn Probleme auftreten? In diesem Zertifikatslehrgang lernen Sie alle wichtigen Aspekte, um an der Digitalisierung teilzuhaben.

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen – Online & 10

- Mi. 8.11. bis Fr. 10.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-512405-BU
- VHS Köln

Das Internet ist mittlerweile für soziale Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereine das zentrale Medium der Öffentlichkeitsarbeit. Neben Websites werden Social Media Plattformen für die Öffentlichkeitsarbeit immer wichtiger. Was ist sinnvoll für NGOs?

Präsent auf Instagram – Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache & 10

- Mo. 13.11. bis Mi. 15.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512423-BU
- VHS Köln

In vielen praxisbezogenen Aufgaben werden Sie lernen, wie Sie selbst starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Schwerpunkt des Kurses liegt in der Entwicklung einer eigenen Bildsprache. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone & 10

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 325 €; inkl. Video-Tutorial & Skript
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagenkenntnisse und sicherer Umgang mit dem Smartphone werden vorausgesetzt
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W197455
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Lernen Sie technisch hochwertige Foto- und Videoaufnahmen mit dem eigenen Smartphone zu erstellen und für unterschiedliche mediale Kanäle online aufzubereiten. Dieser Kurs bildet den kompletten Ablauf der Foto- und Videoproduktion inkl. Videoschnitt am Smartphone ab.

Grundlagen des Social Media Management & 10

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 23B4535
- VHS Herne

In diesem Kurs erarbeiten wir einen Überblick über den Social-Network-Dschungel und lernen die wichtigen Grundlagen des Social Media Managements kennen.

Social Media beruflich nutzen – Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 273 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512467-BU
- VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmer, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation & 10

- Mo. 22.1. bis Mi. 24.1.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 33 44 ▪ Kursnr.: A-512338-BU
- VHS Köln

Mit Leichter Sprache verbessern Sie die Verständlichkeit von Texten für viele Zielgruppen wie z.B. Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen oder auch Menschen mit mangelnden Sprachkenntnissen und ermöglichen ihnen so eine bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Social Media beruflich nutzen – Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 273 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512468-BU
- VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmer, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

Grundlagen der Videoproduktion mit Videogestaltung und Videodreh & 10

- Mi. 21.2. bis Fr. 23.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514324-BU
- VHS Köln

Der Kurs gibt eine gestalterische und technische Einführung in das Thema digitale Videoproduktion mit Camcordern und DSLR-Kameras.

Präsent auf Instagram – Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache & 10

- Mo. 26.2. bis Mi. 28.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512425-BU
- VHS Köln

In vielen praxisbezogenen Aufgaben werden Sie lernen, wie Sie selbst starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Schwerpunkt des Kurses liegt in der Entwicklung einer eigenen Bildsprache. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.



Elektro- & Steuerungstechnik

Einführung in die SPS-Technik &

- Mi. 6.9. bis Fr. 8.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 390 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 233570551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Erste praktische Übungen mit dem TIA-Portal und der S7-1500

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 233011052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

SIMATIC S7-1200 Basiskurs &

- Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 630 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Servicepersonal, Bediener, Anwender, Instandhalter
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 233541051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Systemfamilie SIMATIC S7-1200; Komponenten des TIA Portals: SIMATIC STEP 7 und WinCC; Programmbearbeitung; Operationen im Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Inbetriebnahme; Hardwarekonfiguration; Touch Panel; Sicherung und Dokumentation; praxisorientierte Übungen.

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 890 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 233021051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 &

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 233571051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

SIMATIC S7; TIA Portal: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung; Binäre und digitale Operationen, Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Adressierung und Verdrahtung; Hard- und Software-Inbetriebnahme SIMATIC S7 mit dem TIA Portal; Konfiguration und -parametrierung; Touch Panel; Antrieb; PROFINET IO, PROFIBUS-Peripherie; Sicherung und Dokumentation mit dem TIA Portal; Übungen SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 &

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1.100 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 233581051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Baustearten und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 2335720051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hardware-/Software-Diagnosefunktionen des TIA Portals im Automatisierungssystem SIMATIC S7; Baustein-typen (Funktion (FC), Funktionsbaustein (FB), Operationsbaustein (OB), Datenbaustein (DB)); Analogwertverarbeitung; Ablaufsteuerung mit S7-Graph; Dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Meldungsprojektierung in WinCC; Parametrierung des Antriebs; Testfunktionen in SCL; praxisorientierte Übungen

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233012052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schützsicherungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

E-CHECK Grundseminar &

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 550 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233061051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedeutung und Ziel; Kundenumgang; Rechtliche Grundlagen; Netzformen und Schutzeinrichtungen; Schutzmaßnahmen; Prüfung und Messungen (DIN VDE 0100 Teil 600); Wiederholungsprüfung (DIN VDE 0105); Arbeiten mit Prüfprotokollen; Geräteprüfung mit Messungen (DIN VDE 0701-702).

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233573051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungsbehebung; Fehlerauswertung und -behandlung mit STEP 7; Fehler-Organisationsbausteinen, Auslesen, Auswerten, Anzeige von Diagnosemeldungen; Diagnose mit PROFINET IO System und HMI-Gerät; Inbetriebnahme von CPU – CPU Kommunikation über Industrial Ethernet; Arbeiten mit Kontaktplan (KOP)/Funktionsplan (FUP), Structured Control Language (SCL) und Anweisungsliste (AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

Mechatronik: Sensoren – Ein Einstieg in die Mechatronik mit einem Fokus auf Sensoren

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-6-3436
- Figurentheater-Kolleg

Mit Schaltern und Reglern Licht und Sound steuern ist Teil unseres Alltags. Aber wir haben viel mehr Optionen: Sensoren können auf Druck, Berührung, Bewegung, Ge- sten und vieles Andere reagieren. In diesem Kurs exper- imentieren wir mit einer bunten Auswahl.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2 &

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1.100 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil 1
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233582051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hilfsmittel zur Programmerstellung; Analogwertverarbeitung; Funktionen, Funktionsbausteine und Multi-Instanzen am Beispiel der IEC-konformen Timer/Zähler; Sprungbefehle und Akku-Operationen; Indirekte Adres- sierung; klassische Software-Fehlerbehandlung /-aus- wertung mit Fehler-Organisationsbausteinen (OBs); Auswerten von Diagnosedaten; Fehler-Suche und Mel- dungen mit einem HMI-Gerät (Touchpanel); Einführung in die Structured Control Language (SCL) und in S7- GRAPH; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233013052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messun- gen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schütz- schaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprü- fung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Kontakt zum Veranstalter?

Anschrift, Telefonnr. und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 215

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 &

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1.100 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmieren – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233583051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Funktionen, Funktionsbausteine, Multi-Instanzen; Erstellung, Anwendung komplexer Datenstrukturen; Indirekte Adressierung kompl. Datenstrukturen u. Parameter; Bibliotheksfunktionen zur integr. Fehlerbehandlung durch Fehlermaskierung; CPU – CPU Kommunikation via Industrial Ethernet; Verwaltung einer Rezeptur-Datenbank im Bedien- und Beobachtungssystem (HMI); Inbetriebnahme des TIA-Anlagenmodells mit dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Überblick über Engineering-Tools (TIA Portal); Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Einführung in die SPS-Technik &

- Mi. 8.11. bis Fr. 10.11.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 390 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233570552
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Erste praktische Übungen mit dem TIA-Portal und der S7-1500

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 &

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikenkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 233571052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

SIMATIC S7; TIA Portal: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung; Binäre und digitale Operationen, Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Adressierung und Verdrahtung; Hard- und Software-Inbetriebnahme SIMATIC S7 mit dem TIA Portal; Konfiguration und -parametrierung; Touch Panel; Antrieb; PROFINET IO, PROFIBUS-Peripherie; Sicherung und Dokumentation mit dem TIA Portal; Übungen SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: AutomatisierungstechnikerTeil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 2335720052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hardware-/Software-Diagnosefunktionen des TIA Portals im Automatisierungssystem SIMATIC S7; Bausteintypen (Funktion (FC), Funktionsbaustein (FB), Operationsbaustein (OB), Datenbaustein(DB)); Analogwertverarbeitung; Ablaufsteuerung mit S7-Graph; Dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Meldungsprojektierung in WinCC; Parametrierung des Antriebs; Testfunktionen in SCL; praxisorientierte Übungen

SIMATIC Programmieren mit S7-SCL im TIA Portal

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1060 €
- Für Projektierer, Programmierer, Inbetriebsetzer, Servicepersonal, Instandhalter, Wartungspersonal
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233555051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen SCL, Editor, Datentypen, Operationen, Arrays, Strings, Variablen und symbolischen Bausteinnamen, einfacher Befehlsvorrat, Kontrollstrukturen, Implizite & explizite Konvertierungen, Funktionen, Bausteine, Programmwurf, Fehlerhandling, praxisorientierte Übungen

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: AutomatisierungstechnikerTeil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233573052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungsbehebung; Fehlerauswertung und -behandlung mit STEP 7: Fehler-Organisationsbausteinen, Auslesen, Auswerten, Anzeige von Diagnosemeldungen; Diagnose mit PROFINET IO System und HMI-Gerät; Inbetriebnahme von CPU – CPU Kommunikation über Industrial Ethernet; Arbeiten mit Kontaktplan(KOP)/Funktionsplan(FUP), Structured Control Language (SCL) und Anweisungsliste(AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung &

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1190 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 231218053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

KNX/EIB Systemargumente, Topologie, Kommunikation und TP1 Telegramme; KNX/EIB Busteilnehmer (Geräte und Komponenten); TP1 Installation (Bus-Leitungen und Bus-Geräte); Powerline 110 (informativ); Projektierungssystem und Inbetriebnahmesystem ETS 5; Diagnose mit der ETS 5.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.

Einfach suchen und direkt online buchen.

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 11.12. bis Mi. 13.12.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 890 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233021052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

Einführung in die SPS-Technik &

- Mi. 17.1. bis Fr. 19.1.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 410 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243570501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Erste praktische Übungen mit dem TIA-Portal und der S7-1500

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI –Teil 1 &

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 810 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikkennntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 243571001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

SIMATIC S7; TIA Portal: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung; Binäre und digitale Operationen, Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Adressierung und Verdrahtung; Hard- und Software-Inbetriebnahme SIMATIC S7 mit dem TIA Portal; Konfiguration und -parametrierung; Touch Panel; Antrieb; PROFINET IO, PROFIBUS-Peripherie; Sicherung und Dokumentation mit dem TIA Portal; Übungen SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 680 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243011001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 810 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 2435720001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hardware-/Software-Diagnosefunktionen des TIA Portals im Automatisierungssystem SIMATIC S7; Bausteintypen (Funktion (FC), Funktionsbaustein (FB), Operationsbaustein (OB), Datenbaustein (DB)); Analogwertverarbeitung; Ablaufsteuerung mit S7-Graph; Dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Meldungsprojektierung in WinCC; Parametrierung des Antriebs; Testfunktionen in SCL; praxisorientierte Übungen

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 680 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243012001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mi. 14.2. bis Fr. 16.2.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 930 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243021001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

E-CHECK Grundseminar &

- Mi. 14.2. bis Fr. 16.2.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 600 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243061001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedeutung und Ziel; Kundenumgang; Rechtliche Grundlagen; Netzformen und Schutzeinrichtungen; Schutzmaßnahmen; Prüfung und Messungen (DIN VDE 0100 Teil 600); Wiederholungsprüfung (DIN VDE 0105); Arbeiten mit Prüfprotokollen; Geräteprüfung mit Messungen (DIN VDE 0701-702).

KNX Autodidakt Zertifikatskurs &

- Mi. 14.2. bis Fr. 16.2.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: Projekterfahrung, ETS 5/6
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 241218501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Der KNX Autodidakt Kurs ist ein verkürzter Praxiskurs inkl. Prüfung für Personen mit Vorkenntnissen (KNX Systemargumente, Topologie, Kommunikation und TP1 Telegramme; KNX Busteilnehmer; TP1 Installation; Projektierung- und Inbetriebnahmesystem ETS 5/6; Diagnose)

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 810 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243573001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungsbehebung; Fehlerauswertung und -behandlung mit STEP 7: Fehler-Organisationsbausteinen, Auslesen, Auswerten, Anzeige von Diagnosemeldungen; Diagnose mit PROFINET IO System und HMI-Gerät; Inbetriebnahme von CPU – CPU Kommunikation über Industrial Ethernet; Arbeiten mit Kontaktplan(KOP)/Funktionsplan(FUP), Structured Control Language (SCL) und Anweisungsliste(AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 680 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243013001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsicherungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung &

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1230 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 241218001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

KNX/EIB Systemargumente, Topologie, Kommunikation und TP1 Telegramme; KNX/EIB Busteilnehmer (Geräte und Komponenten); TP1 Installation (Bus-Leitungen und Bus-Geräte); Powerline 110 (informativ); Projektierungssystem und Inbetriebnahmesystem ETS 5; Diagnose mit der ETS 5.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 &

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1.120 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243581001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteinearten und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2 &

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1.120 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil 1
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243582001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hilfsmittel zur Programmerstellung; Analogwertverarbeitung; Funktionen, Funktionsbausteine und Multi-Instanzen am Beispiel der IEC-konformen Timer/Zähler; Sprungbefehle und Akku-Operationen; Indirekte Adressierung; klassische Software-Fehlerbehandlung /-auswertung mit Fehler-Organisationsbausteinen (OBs); Auswerten von Diagnosedaten; Fehler-Suche und Meldungen mit einem HMI-Gerät (Touchpanel); Einführung in die Structured Control Language (SCL) und in S7-GRAPH; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 680 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243011002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 220 in dieser Broschüre.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 ☞

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1.120 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmieren – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243583001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Funktionen, Funktionsbausteine, Multi-Instanzen; Erstellung, Anwendung komplexer Datenstrukturen; Indirekte Adressierung kompl. Datenstrukturen u. Parameter; Bibliotheksfunktionen zur integr. Fehlerbehandlung durch Fehlermaskierung; CPU – CPU Kommunikation via Industrial Ethernet; Verwaltung einer Rezeptur – Datenbank im Bedien- und Beobachtungssystem (HMI); Inbetriebnahme des TIA-Anlagenmodells mit dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Überblick über Engineering-Tools (TIA Portal); Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 ☞

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 680 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243012002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsicherungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 ☞

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 680 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243013002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsicherungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.



Technik • Handwerk • Gewerbe

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 ☞

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlätze; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbauseminar ☞

- Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 460 €
- Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

neue Makros zum Schruppen, Schlichten und Formatieren von 3D-Objekten; CAM-Plugin, welches das Programmieren von Fräsbahnen automatisch berechnet; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Technische Betriebswirte

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Leverkusen
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39 ■ Kursnr.: IHK068
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL und BWL (1. Tag), Material-, Produktions- und Absatzwirtschaft (2. Tag), Rechnungswesen (3. Tag), Finanzierung und Investition (4. Tag), Management, Führung und Personalmanagement (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Geprüfte/r Einrichter/-in Spritzgießen

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 234316551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Eigenschaften, Aufbau, Struktur der Kunststoffe; Spritzgießtechnologie; Systemanalyse, Zyklusablauf; Werkzeuge, Angussysteme; Materialförderung, Dosierung, Trocknung; system. Einrichten, Anfahren, Prozessoptimierung; Fehleranalyse: Ermittlung von Ursachen, Abstellmaßnahmen

Geprüfte/r Einrichter/-in Extrudieren

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 234316051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Eigenschaften, Aufbau, Struktur der Kunststoffe; Baugruppen einer Extrusionsanlage; Grundfunktionen; Werkzeugen, Kalibrierungen, Kühlungen; Vorgängen im Extruder; systemat. Einrichten, Anfahren, Prozessoptimierung; Fehleranalyse (Ermittlung von Ursachen und Abstellmaßnahmen)

Fachkundige Person Hochvolt in der Land- und Baumaschinentechnik

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1250 €
- Vorkenntnisse: es gelten spezielle Voraussetzungen (Eignung, Gesundheit, Qualifikation), nehmen Sie ggf. vorab Kontakt mit uns auf
- Für Qualifizierte Servicekräfte (Gesellen, Servicetechniker, Meister) der Land- und Baumaschinen-Betriebe
- Infos unter 0 25 61/ 69 92 01 ■ Kursnr.: 234211051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

relevante Normen, Regeln und Vorschriften; Mögliche Gefahren; Schutzmaßnahmen umzusetzen; HV-Systeme spannungsfrei schalten; Arbeiten an HV-Komponenten; Dritte unterweisen zur Befähigung und Berechtigung unterstützender Tätigkeiten; Fehlersuche

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 925 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ■ Kursnr.: 234412051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) Gesamt(1+2) ⑩

- Mo. 16.10. bis Fr. 27.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.850 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561/69 91 03 ■ Kursnr.: 234412251
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Grundkenntnisse

- Mo. 16.10. bis Mi. 18.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 555 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561/69 91 03 ■ Kursnr.: 2344112551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Grundlagen Metall-Aktivgasschweißen (MAG)

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Oberhausen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 975 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208 / 85 92 70 ■ Kursnr.: ZD2060V
- VHS Oberhausen

Arbeitsschutz, Gesundheitsschutz. Praktische Übungen und fachkundlicher Unterricht. Arbeitstechniken, Schweißnahtvorbereitung, Werkstoffkunde, Prüfmittel, Schweißnahtfehler, Schweißnahtprüfverfahren. Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 925 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ■ Kursnr.: 234412151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

Fachplaner*in und Fachbauleiter*in im Brandschutz –

Zertifikatslehrgang der TH Köln ☎

- Mo. 13.11.2023 bis Sa. 28.9.2024 in Köln
- In Intervallen • max. 24 Teilnehmende
- Preis: 3.980 €; Alumni der TH Köln oder der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung erhalten einen Rabatt von 10 Prozent.
- Für Ingenieur*innen und Naturwissenschaftler*innen (mit Diplom, Master oder Bachelor) • Meister*innen oder Techniker*innen des Baugewerbes, der Technischen Gebäudeausrüstung oder eines fachnahen Berufs
- Infos unter 0221/82 75 52 75 • Kursnr.: 001231
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Brandschutzfachplanungen schutzzielorientiert erstellen und risikogerecht ausführen: Der 18-tägige, berufs begleitende Zertifikatslehrgang vermittelt umfangreiches Fachwissen zu baulichen, anlagentechnischen und organisatorischen Aspekten des vorbeugenden Brandschutzes.

Grundlagen Wolfram-Inertgasschweißen (WIG)

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Oberhausen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 975 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208 / 85 92 70 • Kursnr.: ZD2070V
- VHS Oberhausen

Arbeitsschutz, Gesundheitsschutz. Praktische Übungen und fachkundlicher Unterricht. Arbeitstechniken, Schweißnahtvorbereitung, Werkstoffkunde, Prüfmittel, Schweißnahtfehler, Schweißnahtprüfverfahren. Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Ahaus
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 925 €
- Infos unter 02561/69 91 03 • Kursnr.: 234412052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) Gesamt(1+2) ☎

- Mo. 20.11. bis Fr. 1.12.2023 in Ahaus
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.850 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561/69 91 03 • Kursnr.: 234412252
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Grundkenntnisse

- Mo. 20.11. bis Mi. 22.11.2023 in Ahaus
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 555 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561/69 91 03 • Kursnr.: 2344112552
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Ahaus
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 925 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 • Kursnr.: 234412152
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

Grundlagen Lichtbogenhandschweißen (E)

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Oberhausen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 875 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208 / 85 92 70 • Kursnr.: ZD2080V
- VHS Oberhausen

Arbeitsschutz, Gesundheitsschutz. Praktische Übungen und fachkundlicher Unterricht. Arbeitstechniken, Schweißnahtvorbereitung, Werkstoffkunde, Prüfmittel, Schweißnahtfehler, Schweißnahtprüfverfahren. Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 ☎

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Ahaus
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 700 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 244711101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüsse; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 - Programmierung.

Die Bildungsurlaubsbrochure

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.
Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 224.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Technische Betriebswirte

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK068
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL und BWL (1. Tag), Material-, Produktions- und Absatzwirtschaft (2. Tag), Rechnungswesen (3. Tag), Finanzierung und Investition (4. Tag), Management, Führung und Personalmanagement (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 &

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 244712001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelerstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüsse; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 815 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 244411001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren, Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 2

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 815 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 244411001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).



Kaufmännisches • Finanzen • Recht

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmer am PC mit Lexware Buchhalter plus & 10

- Mo. 4.9. bis Do. 7.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503024-BU
- VHS Köln

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (1. Teil)

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK066
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 1. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL, BWL, Unternehmensführung, Rechnungswesen, Recht und Steuern. Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Digitales Verwaltungsmanagement

- Am So. 1.10.2023 in Bochum
- In Intervallen
- Preis: 15.900 €; 15.900 € (von der USt. befreit)
- Infos unter 0234/3 22 53 12
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Um geeignetes Personal für die Gestaltung des digitalen Wandels auszubilden, entwickeln Sie gezielt die Kompetenzen, die benötigt werden, um die Digitalisierung in der öffentlichen Verwaltung sowohl strategisch als auch operativ zu steuern und so Ihre Chancen zu nutzen.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV023
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK067
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 2. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: Betriebliches Management (1. Tag), Führung und Zusammenarbeit (2. Tag), Absatz, Logistik und Vertrieb (3. Tag), Finanzierung, Investition und Controlling (4. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Fundraising kompakt – erfolgreich Spender und Sponsoren gewinnen

- Mi. 18.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB31-109
- neues lernen

Nonprofit-Organisationen sind zunehmend darauf angewiesen, neue Wege der Finanzierung zu suchen. Organisationen brauchen darum eine solide Fundraising-Strategie, die ihnen finanzielle Spielräume schafft. Sie erhalten einen fundierten Einstieg in das Thema.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV023
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Das liebe Geld

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 260 €; keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02472 / 56 56
- VHS Südkreis Aachen

Niedrige Zinsen, steigende Mieten, schwer überblickbare Aktiengeschäfte, drohende Finanz- und Wirtschaftskrisen, Rentenlücke. In dieser für viele fremd und undurchsichtig erscheinenden Finanzwelt verschafft Ihnen dieser digitale Bildungsurlaub einen Überblick über Themen wie Vermögen, Finanzplanung, Versicherungen, Geldanlagen, Altersvorsorge und vieles mehr.

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben & ®

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509107-BU
- VHS Köln

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar. Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es?

„Keine Angst vor schwarzen Zahlen!“ – Einführung in Buchhaltung und Bilanzierung

- Mi. 29.11. bis Fr. 1.12.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB00-109
- neues lernen

Anschaulich, lebhaft und in einer für Nicht-Kaufleute verständlichen Sprache mit praxisorientierten Beispielen vermittelt dieses Seminar Basiswissen, die Systematik der Buchführung und Bilanzierung sowie das daraus entstehende Zahlenwerk.

Finanzbuchführung I

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 02331/2 07-36 22 ▪ Kursnr.: 232-4100
- VHS Hagen

Bevor die „doppelte“ Buchführung Thema des Seminars wird, lernen Sie die „einfache“ Buchführung nach § 4 Abs. 3 EStG kennen. Anschließend werden Ihnen die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundlagen einschließlich der Aspekte Inventur, Inventar und Bilanz vermittelt.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV023
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt &

- Mo. 5.2. bis Do. 8.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5D240K
- VHS Essen

Grundlagen (Inventur, Inventar, Bilanz, Bestandskonten)& Organisation der Buchhaltung; Aufzeichnungspflichten; Umsatzsteuer; Rechnungen; Belege verwalten; Aufbewahrungsfristen; typische Geschäftsfälle buchen; Erfolgs- & Warenkonten; Abschreibungen & GWG

Vorbereitung auf die IHK-Prüfung zu Wirtschaftsbezogenen Qualifikationen – Rechnungswesen für Wirtschaftsfachwirte, Technische Fachwirte und Veranstaltungsfachwirte

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 201 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5D242K
- VHS Essen

Kompakttraining für Rechnungswesen als Teil der IHK-Prüfung als Wirtschaftsfachwirt/in, Technische/r Fachwirt/in oder Veranstaltungsfachwirt/in. Auffrischung relevanter Inhalte an Fallstudien und Aufgaben auf IHK-Niveau. Vorkenntnisse erforderlich.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (1. Teil)

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK066
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 1. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL, BWL, Unternehmensführung, Rechnungswesen, Recht und Steuern. Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus & ⑩

- Mo. 11.3. bis Do. 14.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503025-BU
- VHS Köln

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV023
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK067
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 2. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: Betriebliches Management (1. Tag), Führung und Zusammenarbeit (2. Tag), Absatz, Logistik und Vertrieb (3. Tag), Finanzierung, Investition und Controlling (4. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsblock enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.



Management • Team • Führung

Ein starkes und gelassenes Teammitglied – Lernen mit Pferden

- Mo. 4.9. bis Mi. 6.9.2023 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 298 €
- Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU 01-223
- Treffpunkt Eickel e.V.

Pferde schenken uns die Möglichkeit, kritikfrei unsere Kommunikationsgewohnheiten zu betrachten und unsere körperlichen, verbalen sowie mentalen Ausdrucksformen in Einklang zu bringen. Ausdrucksformen stärken und in Ruhe gelassen beziehungsfördernd kommunizieren!

Coaching Büroarbeit

- Mo. 4.9. bis Do. 7.9.2023 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 0521 / 51 67 25 ▪ Kursnr.: 2325119B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Werkzeuge, um die wichtigsten Arbeitsbereiche im Büro effizient zu erledigen. Themen sind z.B. Strukturieren, Emails effektiv bearbeiten, Formulierungsregeln und Formalien, Dokumentation sowie Ihre individuellen Fragen.

Coachingausbildung – Coachen mit Kunst

- Do. 7.9.2023 bis Sa. 18.5.2024 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 4.290 €
- Infos unter 02222 / 93 21-17 43 ▪ Kursnr.: 23.076
- Alanus Werkhaus

Im Zentrum dieser systemischen Coachingausbildung steht das werk-, spiel- oder ritualorientierte Kunstmachen als Lösungsweg. Sie lernen, Menschen oder Teams durch Neugier, Lust und Überraschung in Veränderungssituationen zu begleiten.

Erfolgreich führen &

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: C50914L
- VHS Moers

Sie bearbeiten in intensiven Übungen die wichtigsten Führungsmittel mit dem Ziel Mitarbeiter:innen zu integrieren, motivieren und fördern. Ihre speziellen Fragen oder auch Problemstellungen werden aufgegriffen und lösungsorientiert bearbeitet.

Systemische Organisationsentwicklung ⑩

- September bis November '23 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.950 €
- Für Führungskräfte, Personalentwickler, Trainer, Berater, Supervisoren, Betriebsräte, Projektleiter
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF13-109
- neues lernen

Ziel dieser Fortbildung ist es, Ihre persönliche und fachliche Kompetenz in Ihrem speziellen Umfeld professionell zu entwickeln und zu erweitern, damit Sie Veränderungsprozesse besser verstehen, gestalten und begleiten können.

Grundlagenkurs Scrum –

Agiles Projektmanagement für die Praxis & ⑩

- Mo. 18.9. bis Mi. 20.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507181-BU
- VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden.

Komplexe Systeme professionell beraten Systemische Organisationsberatung kompakt

- Do. 21.9.2023 bis Fr. 23.2.2024 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 372 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3901234
- KOBISeminare

Mit dieser Weiterbildung unterstützen wir Sie, Ihren Weg in die systemische Organisationsberatung fundiert und wirkungsvoll zu gestalten und eigene Erfahrungen in der systemischen Organisationsberatung theoriebasiert und praxisorientiert zu vertiefen.

Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) in 5 Modulen

- Fr. 22.9. bis Sa. 9.12.2023 in Göttingen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.780 €; Preis ab 3280 €, USt-frei.
- Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A4-23
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Blended-Learning (ges. 11 Tage). Mehr Informationen: www.ikud-seminare.de

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden ☯

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 356 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506051-BU
- VHS Köln

Wenn Sie erfahren möchten, wie man kreative Workshops moderiert, in denen innovative Lösungen zu diesen brennend aktuellen Fragen entstehen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Personal Coach (IHK), systemischer Coach und Business Coach inkl. NLP 2.0

- Mi. 27.9.2023 bis Sa. 20.1.2024 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 21 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die praxisorientierte Personal Coach (IHK) Weiterbildung umfasst 16 Präsenztag. Die Ausbildung beinhaltet NLP-/NLP 2.0- und systemische Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Human Resource Management

- Am So. 1.10.2023 in Bochum
- In Intervallen
- Preis: 15.900 €; 15.900 € (von der USt. befreit)
- Infos unter 0234/3 22 46 05
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Der berufsbegleitende Master Human Resource Management qualifiziert Sie für Führungsaufgaben auf hohem Niveau, so dass Sie den vielfältigen Anforderungen des modernen Personalmanagements im nationalen und internationalen Kontext mit wirkungsvollen Konzepten begegnen können.

Projekte erfolgreich planen und durchführen ☯

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W191366
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Um komplexe Vorhaben erfolgreich durchzuführen, benötigen wir einen „Werkzeugkoffer“, mit dem wir flexibel arbeiten können. Lernen Sie, wie Sie diesen nutzen, um Ihr Projekt gut strukturieren: Ziele setzen, Aufgaben verwalten, Entscheidungen treffen und Änderungen managen.

Agile und klassische Methoden im Projektmanagement

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 0521 513585 ▪ Kursnr.: 2325120B8
- VHS Bielefeld

Um leistungsfähiger auf neue Herausforderungen zu reagieren, werden Ziele und Aufgaben zunehmend projektbezogen formuliert. In dem Seminar erlernen Sie Werkzeuge für ein erfolgreiches Projektmanagement. In praktischen Übungen übertragen Sie die Inhalte auf eigene Projekte.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Vollzeit-Intensivkurs ☯

- Mo. 9.10. bis Sa. 14.10.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €; exkl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4706
- VHS Duisburg

Kompaktkurs nach DIHK-Rahmenlehrplan für die Tätigkeit als Ausbilder*in inklusive Vorbereitung auf den praktischen Prüfungsteil.

Kulturmanagement & Non-Profit Management – Zertifikatsfortbildung

- Sa. 14.10.2023 bis Sa. 11.5.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.200 €; 260 €/ Monat; Arbeitnehmer:innenpreis bei Kostenübernahme des Trägers: 2980 € oder 325 €/ Monat
- Infos unter 0221/1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Durch eine Kombination aus Theorie und Praxis erlangen die Teilnehmenden durch das neue und bislang einzigartige Weiterbildungskonzept die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Arbeit in Kultur- und Non-Profit-Einrichtungen.

Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräfte-Training auf Basis Gewaltfreier Kommunikation

- So. 15.10. bis Fr. 20.10.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 872 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 50 €), HP, Hotel, Seminarhandbuch
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-292
- BildungsForum Lernwelten

Mithilfe der Prinzipien der GFK nach Marshall Rosenberg lernen Sie, Ihr Team souverän und achtsam zu führen, eine gute Arbeitsatmosphäre zu schaffen, Anliegen verständlich zu kommunizieren, Veränderungen und Ziele erfolgreich zu erreichen.

Fachwirt/- in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) ☯

- Sa. 21.10.2023 bis Sa. 18.10.2025 in Moers
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 3.499 €; zzgl. IHK-Prüfungsgebühr, Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Die zweijährige Weiterbildung qualifiziert für leitende Aufgaben und richtet sich an alle in Sozial- u. Pflegeberufen/im Heil- u. Pädagogikbereich. Teilzeit-Unterricht (620 U.-Stunden) im wöchentlichen Wechsel: Mi/Fr 17.15-20:30 Uhr und samstags 9:00-16:00 Uhr.

Mit den 4 Himmelsrichtungen das eigene Führungsverhalten erleben und reflektieren

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Hattingen, Willi-Michels-Bildungsstätte
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 880 €; Ü/Vollpension und Unterlagen
- Für Führungskräfte in verschiedenen Bildungsbereichen sowie für Menschen, die ihre Führungskompetenz ausbauen und weiterentwickeln wollen
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2315
- aktuelles forum e.V.

In diesem Seminar gebe ich Ihnen mit den 4 Himmelsrichtungen eine übersichtliche Methode an die Hand, mit der Sie die Anforderungen Ihrer Aufgabe und die Kompetenzen, die Ihnen zur Bewältigung zur Verfügung stehen, gegenüberstellen und im Selbstcoaching Lösungswege erschließen können. Die Methode eignet sich für eine regelmäßige Standortbestimmung genauso, wie für die Suche nach Auswegen aus komplexen Problemstellungen.

Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) ®

- Sa. 28.10.2023 bis Sa. 18.10.2025 in Wesel
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 3.499 €; zzgl. IHK-Prüfungsgebühr, Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Die zweijährige Weiterbildung qualifiziert für leitende Aufgaben und richtet sich an alle in Sozial- u. Pflegeberufen/im Heil- u. Pädagogikbereich. Teilzeit-Unterricht (620 U.-Stunden) im wöchentlichen Wechsel: Mi/Fr 17.15–20:30 Uhr und samstags 9:00–16:00 Uhr.

Train the Trainer IHK & Business Trainer

- Do. 2.11.2023 bis Sa. 27.1.2024 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Train the Trainer (IHK) Fortbildung umfasst 12 Präsenztage inkl. Prüfung. Die Ausbildung beinhaltet einen hohen Praxisanteil und bereitet Sie bestens auf den Trainerberuf vor. Kreieren Sie Ihr eigenes Seminar, das Sie direkt nach Abschluss gewinnbringend anbieten können.

Selbstmanagement – ausgeglichen zum Erfolg

- So. 5.11. bis Fr. 10.11.2023 auf Spiekeroo, Haus Winfried
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 720 €; Einzelzimmerzuschlag: 75 €
- Infos unter 02234 / 501 12 55 ▪ Kursnr.: 2325001
- VHS Frechen

Sie wollen im Beruf und privat viel leisten und zugleich gelassen und zufrieden leben? Wenn andere und wir selbst uns ständig fordern, ohne für ausreichende Regeneration zu sorgen, kann dies chronischen Stress auslösen: Alles „wächst einem über den Kopf“, während Motivation und Lebensfreude schwinden.

Six Sigma – und warum 99,7% nicht gut genug sind & ®

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 437 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506029-BU
- VHS Köln

„Six Sigma bedeutet hohe Qualität“ – so oder ähnlich werden viele antworten, wenn man sie fragt, was Six Sigma eigentlich ist. Und sie haben Recht: Unternehmen, die Six Sigma als Methode anwenden, wollen möglichst zuverlässig produzieren oder leisten.

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU28B
- Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Fortbildung werden die methodischen Ansätze des Focusing und der Arbeit mit dem Inneren Team vermittelt, indem mit ihnen an den Themen der Teilnehmer gearbeitet wird. Durch die praktische Arbeit mit diesen Ansätzen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden.

Wirkungsvoll präsentieren und souverän moderieren &

- Mo. 6.11. bis Mi. 8.11.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 460 €
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 65323
- VSB-Bildungswerk

Sie trainieren, mit einem gelungenen Auftritt wirkungsvoll zu präsentieren und souverän zu moderieren. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Durchführung Ihrer Übungs-Präsentation (2 Tage) und -moderation (1 Tag). Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

Fortbildung Systemische Moderationskompetenz – Verstehen fördern, Zusammenarbeit aktivieren, Ziele fokussieren, Handeln einleiten

- Di. 7.11.2023 bis Do. 11.1.2024 in Münster
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1.400 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4901234
- KOBISeminare

Sie erweitern Ihr berufliches Handlungsrepertoire mit dem Erlernen der Systemischen Moderationskompetenz und können das Erlebte und Geübte sofort in Ihrer beruflichen Praxis anwenden – um Verstehen und eine aktivierende und zielorientierte Zusammenarbeit zu fördern.

Mitarbeiter*innen erfolgreich führen

- Mi. 8.11. bis Fr. 10.11.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-109
- neues lernen

Die Beförderung zur Führungskraft stellt Mitarbeiter*innen vor hohe Anforderungen. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen für erfolgreiches Führen, und wie Sie von Anfang an Respekt und Akzeptanz als Führungskraft bei Vorgesetzten, Mitarbeitern und Kollegen erlangen.

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis ☼

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 438 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506321-BU
 → VHS Köln

Wir werden gemeinsam die Grundbegriffe klären, Methoden und Werkzeuge kennenlernen und in praktischen Übungen anwenden. Die Ideen der Prozessoptimierung werden in den größeren Kontext der Qualitätsmanagementsysteme eingebettet, mit besonderem Fokus auf das Thema Lean Management.

Vorbereitung auf Führungsaufgaben in der kommunalen Verwaltung

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Erfstadt, Liblar
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 375 €; ermäßigt 190 €
 → Für Beschäftigte in der kommunalen Verwaltung
 → Infos unter 02235/409270 ▪ Kursnr.: L-5100
 → VHS Erfstadt

Dieser Bildungsurlaub bereitet Nachwuchs-Führungskräfte in der kommunalen Verwaltung auf eine leitende Position vor. Folgende Themen werden u.a. behandelt: Führungsgrundsätze, Teamentwicklung, Teambesprechungen und Mitarbeitergespräche, Führen in schwierigen Situationen.

Lebendiges Projektmanagement

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Bielefeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 219 €
 → Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 2325121B8
 → VHS Bielefeld

Wie ein Projekt zu einem erfolgreichen Projekt wird, wer und wie informiert werden muss und welchen Werkzeugkasten Projektleiter und -teilnehmende brauchen, wird vermittelt. Die Teilnehmenden erlernen die wesentlichen Elemente und Methoden des modernen Projektmanagements.

Gut aufgestellt? Organisationsaufstellungen zu beruflichen und strategischen Fragen

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 578 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4403231
 → KOBIsseminare

Organisationsaufstellungen sind ein innovatives Instrument in der Begleitung von beruflichen Veränderungs-, Führungs- und Beratungsprozessen. Sie bieten eine schnelle, individuelle Klärung, sowohl strategischer Fragestellungen der Organisations-, Projekt- und Teamentwicklung.

Führung kompakt – Grundlagen festigen, Stärken entwickeln ☼

→ Mi. 15.11. bis Fr. 17.11.2023 in Menden
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 242,70 €; Bildungsscheck möglich
 → Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 232-3323
 → VHS Menden – Hemer – Balve

Führung benötigt soziale Kompetenz, wie Durchsetzungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen, strategisches Führungswissen und das Verständnis gruppendynamischer Prozesse. Trainieren Sie den Einsatz von Tools und Techniken, die Ihnen beim Delegieren und Kontrollieren helfen.

Gesund und achtsam führen

→ Mi. 15.11. bis Fr. 17.11.2023 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 290 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB30-109
 → neues lernen

Als Führungskraft stehen Sie im Spannungsfeld zwischen Zielvorgaben des Unternehmens und beschränkter Personalressourcen. In dieser Woche lernen Sie, dass ein guter Führungsstil immer ein gesunder Führungsstil ist – für sich selbst und für andere.

Kulturmanagement kompakt – online in Echtzeit

→ Sa. 18.11.2023 bis So. 16.6.2024 in Neuss
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: auf Anfrage
 → Vorkenntnisse: Abgeschl. Berufsausbildung
 → Für Künstler*innen, Kulturpädagog*innen, beruflich oder ehrenamtlich Tätige im Kulturbereich
 → Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 6
 → Akademie Off-Theater nrw

Erfolgreiches Kultur-Management erfordert ein Bündel unterschiedlicher Kompetenzen z.B. von Betriebswirtschaft, Marketing, Sponsoring, Projektmanagement, Kommunikationslehre u. Public Relations, Kulturpolitik und Recht. Unsere Fortbildung will diese Qualifikationen vermitteln. Umfang: 6 WE

Vorbereitungslehrgang zur Ausbilderzeugungsprüfung (IHK)

→ Mo. 20.11. bis Sa. 25.11.2023 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 418 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C224K
 → VHS Essen

Vorbereitung auf die theoretische & praktische IHK-Ausbildereignungsprüfung, auch als Qualifikation für Lehrkräfte in der Weiterbildung geeignet, Lehrmaterial inklusive, 1 Woche nach dem Kurs Option zum Klären von Folgefragen per Videokonferenz

Fortbildung Systemische Führungskompetenz Mitarbeitende, Teams und Organisationen führen ☼

→ Di. 21.11.2023 bis Do. 21.3.2024 in Dortmund
 → Fortbildung in Intervallen
 → Preis: 2.300 €; Ratenzahlung mögl.
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4402234
 → KOBIsseminare

In dieser Fortbildung werden grundlegende Führungsfunktionen in den Bereichen PE, Teamentwicklung und Organisationskultur aus systemischer Perspektive betrachtet. Sie lernen Führungstools kennen u. erhalten Unterstützung in der Entwicklung Ihrer persönlichen Führungshaltung.

The Leading Role – Hauptrolle Führungskraft

→ Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Rehburg-Loccum
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 690 €, im Einzelzimmer inkl. VP / 532 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 089/23
 → Denkhaus Loccum e.V.

Führen bedeutet etwas anderes, als managen. Gute Führung braucht Klarheit, Persönlichkeit, Stimmigkeit. Gute Führung inspiriert, unterstützt, und bietet Orientierung. Sie denkt zuerst an Team und Ziele und nicht an eigene Interessen.

Changemanagement – Führen im Wandel & ⑩

- Mo. 27.11. bis Mi. 29.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506031-BU
- VHS Köln

Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller, so scheint es. Neues muss entwickelt, gestützt und vorangebracht, Mitarbeiter sollen motiviert und in Veränderungsprozessen „mitgenommen“ werden. Mit Unterstützung des Trainers erarbeiten Sie dazu Antworten und Strategien.

Warum manche Organisationen zu mir passen und andere nicht & ⑩

- Mo. 27.11. bis Mi. 29.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506043-BU
- VHS Köln

Im Seminar erfahren Sie, wie Sie wichtige Grundsätze und Verhaltensweisen der Kultur Ihres und anderer Unternehmen erkennen, sich leichter beantworten können, „warum es nicht passt“ und erkennen, worauf Sie achten sollten, wenn Sie das Unternehmen wechseln möchten.

Systemisch moderieren

- Mo. 27.11. bis Mi. 29.11.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB27-109
- neues lernen

Sie moderieren Besprechungen, Sitzungen oder Workshops und möchten Ihr Repertoire erweitern? In dem Seminar lernen Sie wirksame Moderationsmethoden und Fragetechniken kennen, die neuen Schwung in eingefahrene Gruppen bringen.

Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team & ⑩

- Mo. 27.11. bis Mi. 29.11.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 133 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5D084K
- VHS Essen

Grundlagen Projektarbeit; Projektziele; Organisation; Kontrolle & Steuerung; Projektteams entwickeln; Dokumentation & Auswertung; Praxisbeispiele; kein Vorwissen erforderlich; Dozent langjährig erfahren in Strategieentwicklung & Projektmanagement

Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung

- Mi. 6.12. bis Fr. 8.12.2023 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.LOB.MAF.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Lernen Sie das Modell der kompetenz- und lösungsorientierten Mitarbeiterführung für Ihre tägliche Praxis kennen. Übersichtliche, klar strukturierte Strategien, neue Sichtweisen und Tools für Ihren Führungsalltag. Einführungsseminar (3 Tage)

Grundlagenkurs Scrum –**Agiles Projektmanagement für die Praxis & ⑩**

- Mo. 11.12. bis Mi. 13.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: 257 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507189-BU
- VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden.

Teamführung und -entwicklung & ⑩

- Mo. 11.12. bis Mi. 13.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506211-BU
- VHS Köln

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.

Als Projektleitung unter Kollegen – Jonglieren mit der Doppelrolle & ⑩

- Mi. 13.12. bis Fr. 15.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 233 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506041-BU
- VHS Köln

Als Projekt- oder Teamleitung jonglieren Sie Zeitmanagement, Anliegen und Interessen der Teammitglieder, fachübergreifende Zusammenarbeit und eigene Aufgaben. Interessenskonflikte, Diskussionen über Strategien oder zähe Zusammenarbeit zehren an den Nerven.

Design Thinking Schnellstart – Methodenkoffer für kreative Workshops & ⑩

- Mo. 18.12. bis Mi. 20.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221-221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507304-BU
- VHS Köln

Mit Design Thinking lassen sich Probleme lösen und die Innovationsfähigkeit steigern. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Tools und Methoden kennen und wenden sie selbst bei betrieblichen und gesellschaftlichen Problemen an.

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen & ♀ ⑩

- Mo. 18.12. bis Mi. 20.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 243 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506046-BU
- VHS Köln

In diesem Seminar schärfen Sie das Bewusstsein für die eigene Führungsrolle und erarbeiten Wege und Strategien, um mit Ansprüchen von außen und Bedürfnissen von innen umzugehen, ohne uns verbiegen zu müssen.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Vollzeit-Intensivkurs & 10

- Di. 2.1. bis Sa. 13.1.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €; exkl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4707
- VHS Duisburg

Kompaktkurs nach DIHK-Rahmenlehrplan für die Tätigkeit als Ausbilder*in inklusive Vorbereitung auf den praktischen Prüfungsteil.

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & 10

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 356 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506052-BU
- VHS Köln

Wenn Sie erfahren möchten, wie man kreative Workshops moderiert, in denen innovative Lösungen zu diesen brennend aktuellen Fragen entstehen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Neu in der Führungsrolle – ein Leitfaden für den erfolgreichen Start & 10

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 437 €; Rabatt möglich
- Für Menschen, die seit kurzem führen oder in Kürze Leitungsfunktionen übernehmen.
- Infos unter 0221-221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506042-BU
- VHS Köln

Von Führungskräften wird viel erwartet: Hoch belastbar, umsetzungsstark, erfolgsorientiert, leistungsbereit, verantwortungsbewusst, strukturiert, pragmatisch, visionär, durchsetzungsstark und empathisch sollen sie sein – wobei sich diese Liste beliebig erweitern lässt.

Selbstmanagement und Kommunikation für den beruflichen Alltag & 10

- Mo. 15.1. bis Mi. 17.1.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508031-BU
- VHS Köln

Sie erhalten konkretes Wissen und leicht anwendbare Methoden zur besseren Organisation im Beruf, reflektieren und analysieren ihre eigene Situation und Arbeitsweise sowie die für sie typischen Stärken und Schwächen.

Authentizität und Empathie als Grundlage für Führen und Leiten – Videogestütztes Coaching – Intensivwoche

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Schieder-Schwalenberg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 233 €; Bildungsscheck möglich
- Infos unter 05282/9 80 40 ▪ Kursnr.: L525
- VHS Lippe-Ost

Wer sich und andere wirkungsvoll führen möchte, spürt die Bedeutung des eigenen Zugangs zu Echtheit und Einfühlungsvermögen in der Kommunikation. Dieses lösungsorientierte Seminar bietet die Möglichkeit, durch intensive videogestützte Übungen das eigene Profil zu schärfen.

Vereine und NGOs gründen und managen

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Bielefeld
- In Tagesform
- Preis: 219 €
- Infos unter 0521 / 51 67 25 ▪ Kursnr.: 2325122B8
- VHS Bielefeld

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie einen Verein oder eine NGO in Deutschland planen und gründen können. Der Kurs führt Sie von der ersten Planung, über die rechtlichen Aspekte bis zur Projektabwicklung.

Six Sigma – und warum 99,7% nicht gut genug sind & 10

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 437 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506020-BU
- VHS Köln

„Six Sigma bedeutet hohe Qualität“ – so oder ähnlich werden viele antworten, wenn man sie fragt, was Six Sigma eigentlich ist. Und sie haben Recht: Unternehmen, die Six Sigma als Methode anwenden, wollen möglichst zuverlässig produzieren oder leisten.

Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) in 5 Modulen

- Fr. 26.1. bis Sa. 20.4.2024 in Göttingen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.780 €; Preis ab 3280 €, USt-frei.
- Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A1-24
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Blended-Learning (ges. 11 Tage). Mehr Informationen: www.ikud-seminare.de

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz & 10

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 392 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506027-BU
- VHS Köln

Unsere Führungserfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen umgehen. Sie lernen die wesentlichen Bausteine zur Entwicklung von Führungsfähigkeiten kennen und für sich zu entwickeln.

Erfolgreich in beruflichen Veränderungsprozessen – Wandel und Change Management & 10

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 427 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506030-BU
- VHS Köln

Ziel des Seminars ist, Veränderungen im beruflichen Umfeld durch einen aktiven und positiven Umgang mit den Gegebenheiten emotional sicher und stabil zu erleben und zu nutzen.

Systemisch moderieren

- Mi. 31.1. bis Fr. 2.2.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB27-110
- neues lernen

Sie moderieren Besprechungen, Sitzungen oder Workshops und möchten Ihr Repertoire erweitern? In dem Seminar lernen Sie wirksame Moderationsmethoden und Fragetechniken kennen, die neuen Schwung in eingefahrene Gruppen bringen.

Personal Coach (IHK), systemischer Coach und Business Coach inkl. NLP 2.0

- Mi. 7.2. bis Sa. 8.6.2024 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 21 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die praxisorientierte Personal Coach (IHK) Weiterbildung umfasst 16 Präsenztage. Die Ausbildung beinhaltet NLP-/NLP 2.0- und systemische Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen ♀ ⑩

- Mi. 14.2. bis Fr. 16.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 243 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506048-BU
- VHS Köln

In diesem Seminar schärfen Sie das Bewusstsein für die eigene Führungsrolle und erarbeiten Wege und Strategien, um mit Ansprüchen von außen und Bedürfnissen von innen umzugehen, ohne uns verbiegen zu müssen.

Seminarplanung leicht gemacht – von der Idee zur Umsetzung

- Fr. 16.2. bis So. 18.2.2024 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 259 €; ermäßigter Preis: 213 €
- Für beruflich Lehrende, Einsteiger:innen und Fortgeschrittene, die didaktisches und lernpsychologisches Handwerkszeug erwerben wollen
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24FS0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Seminar erfährst du, wie du aus deinem Thema ein durchführungsreifes und lebendiges Seminar erarbeiten kannst. Du beschäftigst dich dabei mit konzeptuellen, inhaltlichen, didaktischen und methodischen Aspekten.

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK)

- Mo. 19.2. bis Sa. 24.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 418 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C226K
- VHS Essen

Vorbereitung auf die theoretische & praktische IHK-Ausbildereignungsprüfung, auch als Qualifikation für Lehrkräfte in der Weiterbildung geeignet, Lehrmaterial inklusive, 1 Woche nach dem Kurs Option zum Klären von Folgefragen per Videokonferenz

Lean Management – Prozessoptimierung und mehr & ⑩

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 437 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506010-BU
- VHS Köln

Ziel des Seminars ist, den Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis für die Methodik des Lean (Management) zu vermitteln und sie damit zu befähigen, Anwendungen und Einsatzmöglichkeiten im täglichen Berufsleben zu identifizieren.

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis & ⑩

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 438 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506322-BU
- VHS Köln

Wir werden gemeinsam die Grundbegriffe klären, Methoden und Werkzeuge kennenlernen und in praktischen Übungen anwenden. Die Ideen der Prozessoptimierung werden in den größeren Kontext der Qualitätsmanagementsysteme eingebettet, mit besonderem Fokus auf das Thema Lean Management.

Netzwerke aufbauen, gestalten und koordinieren

- Mi. 28.2. bis Fr. 1.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 391 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1901241
- KOBISeminar

Es ist eine hohe Herausforderung, Netzwerkarbeit erfolgreich und nachhaltig zu gestalten. Die Weiterbildung vermittelt ein systemisches Verständnis von Netzwerken und Handwerkszeug für eine erfolgreiche Gestaltung und Koordination von Netzwerken.

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & ⑩

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 356 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506053-BU
- VHS Köln

Wenn Sie erfahren möchten, wie man kreative Workshops moderiert, in denen innovative Lösungen zu diesen brennend aktuellen Fragen entstehen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Unternehmenskultur & Organisationsentwicklung – Unternehmenskulturen verstehen & ⑩

- Mo. 4.3. bis Mi. 6.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 267 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506013-BU
- VHS Köln

Das Seminar will ein grundlegendes Verständnis für Unternehmenskulturen und Organisationsentwicklung vermitteln. Firmenkulturen zu verstehen, Entwicklungsprozesse zu erkennen und hilfreiche Strategien sowie Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln stehen im Seminar im Fokus.

Train the Trainer IHK & Business Trainer

- Do. 7.3. bis Sa. 1.6.2024 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Train the Trainer (IHK) Fortbildung umfasst 12 Präsenztage inkl. Prüfung. Die Ausbildung beinhaltet einen hohen Praxisanteil und bereitet Sie bestens auf den Trainerberuf vor. Kreieren Sie Ihr eigenes Seminar, das Sie direkt nach Abschluss gewinnbringend anbieten können.

Praktische Einführung in die Supervision &

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1408241
- KOBIseminare

Dieser Bildungsurlaub soll Sie auf Ihrem Weg der bewussten Wahrnehmung und Klärung supervisorisch, nachhaltig und intensiv begleiten und Ihnen die Methoden mit Leichtigkeit und einer Prise Humor näher bringen.

Betriebswirtschaft Visuell – Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte

- Mo. 18.3. bis Do. 21.3.2024 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145,50 €; ab 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: U6703B
- VHS Rur-Eifel

Sie wollen sich umfassend über dieses Lehrgebiet orientieren und die komplexen Zusammenhänge v. d. Unternehmensgründung über die betrieblichen Leistungsprozesse verschaffen. Anstatt langer verbaler Ausführungen genügt oft eine Graphik um genau jene Botschaft zu vermitteln.

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis & ☎

- Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 257 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507183-BU
- VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden.

Das Innere Team – Authentisch und situationsgerecht kommunizieren &

- Mo. 8.4. bis Mi. 10.4.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2406241
- KOBIseminare

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berater, Coaches und Trainer, die die Methode des „Inneren Teams“ bzw. seine vielfältigen Settings und Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen möchten, um so ihre Klienten zu mehr Klarheit, Kongruenz und Entscheidungssicherheit zu begleiten.

Change-Management – Chancen managen Früher war auch die Zukunft viel besser &

- Mo. 15.4. bis Mi. 17.4.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2404241
- KOBIseminare

Grundlagen zur Durchführung eines Veränderungsprozesses, Prozessbegleitung und konkrete Methoden zur Durchführung eines Change-Prozesses stärken Ihre Professionalität in Ihrem „Change-Berufsalltag.“

Kulturmanagement & Non-Profit Management – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 26.4. bis Fr. 27.12.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.200 €; 260 €/ Monat; Arbeitnehmer:innenpreis bei Kostenübernahme des Trägers: 2980 € oder 325 €/ Monat
- Infos unter 0221/1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Durch eine Kombination aus Theorie und Praxis erlangen die Teilnehmenden durch das neue und bislang einzigartige Weiterbildungs-konzept die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Arbeit in Kultur- und Non-Profit-Einrichtungen.

Abkürzungen und Symbole:

- ☎ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- & barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück
- VP Vollpension

Gesundheit und Stressbewältigung

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 6.8. bis Fr. 11.8.2023 in Kloster Steinfeld, Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. U + V, EZ gehobener Standard ca. 113 € pro Person/Tag, einfacher Standard ca. 91 €, DZ auf Anfrage
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 23.MBSR.BU.6
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241-56591

Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Bad Iburg, Seminarraum Hotel im Park
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Handout, Rezepte und Übung für die Einstieg zu Hause, u.v.m.
- Zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Das Ziel dieser Bildungswoche ist Stressoren rechtzeitig zu erkennen und mit der Lehre von Dr. Kneipp sowie Achtsamkeit in der Natur eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen.

Umgang mit Krisen im Privat- und Berufsleben

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 430 €; ggf. 64 € Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 02223 / 7 31 17 ▪ Kursnr.: 23.6.555
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit Krisen kennen wir uns bestens aus. Wie kann man Krisen positiv für sich nutzen? Was kann man daraus lernen? Aus verschiedenen Perspektiven werden das Leben, Krisen, Enttäuschungen, Herausforderungen und Konflikte beleuchtet.

Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag – Frauenbildungsurlaub ♀

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.Yoga.YB.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Unser Leben wird immer temporeicher und bringt stetig komplexere Anforderungen mit sich. Das Seminar vermittelt Methoden, die uns helfen, eine innere Stärke und weibliche Kraft zu entwickeln, damit wir in belasteten Situationen gelassen bleiben können.

„Aus eigener Kraft“ 7 Tage Island

- Mo. 14.8. bis So. 20.8.2023 in Hella (Rangárpytra), Álfasteinn Guesthouse, Island
 - Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 - Preis: 1999 €; inkl. Rahmenprogramm, Ausflüge zu magischen Orten Islands.
 - Zzgl. Flug
 - Vorkenntnisse: Keine
 - Infos unter 06323 / 8 08 98 30
 - Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit
- Sie erhalten ein ganz neues Gefühl für das Potential und den Wert der Natur für Ihr persönliches Wohlbefinden. Zusätzlich lernen Sie viele besondere Orte Islands kennen. 7 Tage Island, 5 intensive Workshopstage und 2 Ganztagesausflüge.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 20.8. bis Fr. 25.8.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-286
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

→ Mo. 21.8. bis Sa. 26.8.2023 in Daalas, Wald12 Seminarhaus, Österreich

→ Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
→ Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
→ Vorkenntnisse: Keine
→ Infos unter 06323 / 8 08 98 30
→ Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet soviel wie „Baden in der Waldluft“ und ist in Japan als Heilmethode bereits seit Jahrzehnten etabliert. Während der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle wahrnehmen und erkennen zu lassen.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

→ Mo. 21.8. bis Sa. 26.8.2023 in Neustadt, Kloster Neustadt

→ Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
→ Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
→ Vorkenntnisse: Keine
→ Infos unter 06323 / 8 08 98 30
→ Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet soviel wie „Baden in der Waldluft“ und ist in Japan als Heilmethode bereits seit Jahrzehnten etabliert. Während der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle wahrnehmen und erkennen zu lassen.

Natur-Resilienz-Trainer*in

→ Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Weberstedt, WaldResort Hainich

→ Fortbildung mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 899 €; € 899 € inkl. Prüfung, Skript & Material zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
→ Vorkenntnisse: Keine
→ Infos unter 06323 / 8 08 98 30
→ Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum/r Natur-Resilienz-Trainer*in lernen Sie, wie Sie als Trainer den „grünen Seminarraum“ erfolgreich im Resilienztraining einsetzen können und wie Ihre Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken können: Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude.

Aktiv und stark gegen Belastungen im Beruf – Durch Resilienz!

→ Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Witten, Ardey Hotel
→ In Tagesform • max. 18 Teilnehmende
→ Preis: 490 €; incl. Verpflegung (ohne Übernachtung)
→ Infos unter 05251/2 88 85 83 • Kursnr.: A9930B030
→ Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Resilienz ist die innere Widerstandskraft, die uns dabei hilft, berufliche und private Krisen, Stress oder Schicksalsschläge zu bewältigen und auch in belastenden, schwierigen Lebenssituationen Mut und Zuversicht zu bewahren. Das Gute ist: Resilienz lässt sich trainieren!

„Wald und Natur Extrem“

→ Fr. 25.8. bis So. 27.8.2023 in St.Martin, Akademie-Waldhaus
→ Mit Übernachtung • max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 349 €
→ Vorkenntnisse: Keine
→ Infos unter 06323 / 8 08 98 30
→ Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Wer bereit ist, seine Komfortzone ein wenig zu verlassen und zu erweitern, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, lernt in und mit der Natur zu leben. Wir werden wieder spüren, wie tief der Mensch mit der Natur verbunden ist und wie auch bei dem modernen Menschen dieses Muster noch wie vor vielen tausend Jahren automatisch zu arbeiten beginnt.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

→ So. 27.8. bis Fr. 1.9.2023 in Strand/Seefeld, Jadebusen
→ Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-B-278
→ BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieren und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Gesundheitstraining in Theorie und Praxis – Fit & Relax ☺

→ Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Bad Oeynhausen
→ In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 226,50 €
→ Vorkenntnisse: keine
→ Infos unter 05731 / 8 69 55 14 • Kursnr.: WB35540
→ VHS Bad Oeynhausen

Das Gesundheitstraining findet im Wechsel von Theorieeinheiten, Praxiseinheiten indoor und outdoor statt. Neben theoretischem Input werden Übungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, zur Verbesserung der Körperhaltung, der Konzentrationsfähigkeit und zum Stressabbau vorgestellt und geübt.

Essbare Wildpflanzen erkennen, sammeln und nachhaltig in Ernährung und Gesundheit integrieren

→ Mo. 28.8. bis Mi. 30.8.2023 in Hagen, Wehringhausen
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 150 €
→ Besonders geeignet für Menschen aus dem Umfeld Kindergarten, Schule, Berufsbildung, Weiterbildung, Erholung, Heilberufe, Küche, Hauswirtschaft, Garten- und Landschaftsbau. Für Anfänger un
→ Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 232-3020
→ VHS Hagen

Die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen ist Teil einer gesunden Ernährung und zugleich Teil einer nachhaltigen Lebensweise. Der Kurs vermittelt, diese Wildpflanzen zu erkennen und zu nutzen. Dafür wird ein eigenes Seminarskript mit Herbarium erstellt.

Kursleiter*in für Waldbaden Klassik kompakt für Waldpädagoge*innen

- Fr. 1.9. bis So. 3.9.2023 in Wuppertal, Silvio-Gesell-Tagungsstätte
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 449 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser sehr praxisorientierten Ausbildung „Klassik kompakt für Waldpädagoge*innen“ lernen Sie an drei Tagen in Theorie und bei mehrstündigen Aufenthalten im Wald sowohl die Unterschiede als auch die Gemeinsamkeiten von Waldbaden und Waldpädagogik kennen. Bereits am zweiten Tag der Ausbildung leiten Sie eigenständig ein Waldbad an und erleben so die Wirkung auf sich und auf andere.

Fasten in Bewegung

- So. 3.9. bis Fr. 8.9.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; zzgl. Unterkunft/Fastenvorpflegung
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fast_03.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 3.9. bis Fr. 8.9.2023 in Kloster Marienstatt / Streithausen / Westerwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 450 €; zzgl. ÜVP / Tag ca. € 67 € (Einzelzimmer, DZ auf Anfrage)
- Infos unter 02241 / 5 65 91 ▪ Kursnr.: 23.MBSR.BU.8
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Isabella Winkler, 030 31503332

Der Clown – die Lust am Scheitern

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-04.09
- Galli Training Center

Der Clown scheitert mit Lust, um immer wieder neu zu beginnen. Er verwandelt jede noch so ernste Lebenssituation in ein Spiel, weil er ahnt, das Leben selbst ist ein Spiel!

Resilienz im Berufsalltag – Widerstandskraft stärken – Stress vorbeugen

- So. 3.9. bis Fr. 8.9.2023 in Meißner
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 582 €; Ü/V (EZZ € 67 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 220000
- VHS Schaumburg

Gerade in Zeiten hoher Arbeitsbelastung ist es wichtig gegen Stress geschützt zu sein. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, um trotz hoher Anforderungen kraftvoll und gelassen(er) zu bleiben.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs ®

- So. 3.9. bis Sa. 9.9.2023 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 969 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1059 €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 03-09-09-23
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 4.9. bis So. 10.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998,- €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr-BW_04.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Was Menschen stark macht – Wandern und Resilienz-Seminar im Nationalpark Eifel

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Heimbach, Wildnishaush Heimbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Gesamtkosten: 890 € (Kursgebühren 460 € + Übernachtung 350 € inkl Bettwäsch/Handtücher, Kurstaxe + Verpflegung (80 €))
- Vorkenntnisse: Ausführliche Beschreibung auf der Webseite
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BUA1
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Kurs (re)aktivieren Sie Ihre Ressourcen, um in schwierigen beruflichen und privaten Situationen ruhig und gelassen zu bleiben. Das Wissen um die Resilienz gepaart mit praktischen Erfahrungen helfen Ihnen ruhig und stark mit Herausforderungen umzugehen.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wandern_Höchst_04.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern – Raus aus dem Gedankenstau – in Dreiländereck

→ Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Mettlach-Tünsdorf, Neumühle Saar
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 530 €; VP, EZ mit Bad: 540,68; EZ mit Etagenbad: 470,68; DZ (2 Pers.): 961,36
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU24B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub ist eine Reise zu Dir. Mit erlebnis-orientierten Methoden bist Du eingeladen, in einem geschützten Rahmen eigenverantwortlich Inhalte zu den Themen „Innere Haltung“, Eigenverantwortung, Kommunikation und Selbstwirksamkeit sowie Veränderung zu entdecken.

Wudang Schwertkunst und Energiearbeit – Mehr Kraft für Beruf und Alltag

→ Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 345 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-WSK.1
 → iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub erlernen wir ausgewählte traditionelle Grundübungen der Wudang Schwertkunst. Ergänzen Meditationen und sanfte Bewegungen aus dem Tai Chi und Qigong sorgen für Entspannung, erhöhen unser Feingefühl und ermöglichen den Zugang zu inneren Kraftquellen.

Natur-Kraft-Wald – Stressfreier und gelassener im Beruf durch die Heilkräfte der Natur

→ Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Bestwig
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 520 €; inkl. Ü/Verpf. im EZ
 → Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: A9930B001
 → Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Die Teilnehmenden lernen Möglichkeiten des individuellen Gesundheitsmanagements mit Hilfe der Natur und des Waldes kennen und üben Techniken zur Verbesserung der Konzentration und zur Stressbewältigung ein, um entspannter, effektiver und leistungsfähiger arbeiten zu können.

Autogenes Training für Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Beruf

→ Mo. 4.9. bis Mi. 6.9.2023 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 220 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3203231
 → KOBISeminare

Sie erlernen das autogene Training, das die Aufmerksamkeit weg von den Alltagsgedanken und hin zu den Körperempfindungen lenkt. Mit Hilfe suggestiver Kräfte lassen sich seelische und körperliche Ausgeglichenheit erreichen, sodass Sie dem Alltag wieder entspannter entgegen treten.

(R)auszeit für Männer – die eigenen Ressourcen stärken für mehr Gelassenheit im Alltag

→ Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Rehburg-Loccum, Loccum
 → Mit Übernachtung
 → Preis: Auf Anfrage
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 147/23
 → Denkhäus Loccum e.V.

Das Seminar richtet sich an Männer, die motiviert sind, ihre persönliche Lebenssituation zu reflektieren, das eigene Erleben und Verhalten besser zu verstehen und neue, hilfreiche Perspektiven aufzunehmen.

Mit Meditation entspannt und konzentriert im Berufsalltag

→ Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Langerwehe
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 193,50 €; bei 6 TN
 → Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: U4301A
 → VHS Rur-Eifel

Inhalt der Bildungswoche sind vor allem Meditation und Entspannungsübungen, wie Qigong, Yoga, die in den Berufsalltag integriert werden können. Themen wie: „Wahrnehmung der eigenen Position im Arbeits-Team; sich öffnen für Arbeitsbereiche; Grenzen ausloten“ werden vertieft.

Natur-Resilienz-Training – Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privatem Alltag

→ Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in St. Martin, Küferhof
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 450 €; Zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
 → Vorkenntnisse: Keine
 → Infos unter 06323 / 8 08 98 30
 → Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Um unser Leben trotz aller Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen, benötigen wir Resilienz, welche sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

→ Mo. 4.9. bis Sa. 9.9.2023 in Reichersberg, Kloster Reichersberg, Österreich
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
 → Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
 → Vorkenntnisse: Keine
 → Infos unter 06323 / 8 08 98 30
 → Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Die heilsame und entspannende Wirkung des Waldes erleben und als Kursleiter*in für Waldbaden weitergeben. Der achtsame Aufenthalt im Wald ist nicht nur wohltuend für unseren Geist – er wirkt sich dazu noch positiv auf unsere Gesundheit aus.

Resilienz durch Naturverbinding und Meditationen im äußeren Grüngürtel von Köln: Walk and Talk

→ Mi. 6.9. bis Fr. 8.9.2023 in Hürth, Efferen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 180,50 €
 → Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 232-4204
 → VHS Rhein-Erft

Resilienz, das „Immunsystem unserer Seele“ hilft, schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern. Die Natur kann hier sehr unterstützen und ein wahrer Helfer sein. Bringen Sie im äußeren Grüngürtel von Köln die Kraft der Natur mit dem Resilienz-Training zusammen!

Schwarzwald – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

→ So. 10.9. bis Fr. 15.9.2023 in Bühl
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 799 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; EZZ: 45 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23608
 → FORUM Gesundheit

Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu sichern, ist eine gute Investition in Ihre Zukunft. Denn Stress, Zeitdruck und komplexe Aufgaben kosten Sie viel Kraft. Um uns vor stressbedingten Krankheiten wirksam zu schützen, nutzen wir das Potential der Stressprävention.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps ⑩

- So. 10.9. bis Sa. 16.9.2023 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1185 €; Preis im reinem EZ oder im DZ, DZ als EZ kostet 1275 € für die Woche
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 10-16-09-23
- Vulkanhotel Steffelberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Sächsische Schweiz – Stressmanagement. Reduzierung und Vorbeugung von Stress durch Selbstmanagement für den beruflichen Alltag.

- So. 10.9. bis Fr. 15.9.2023 in Königsstein
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5 Ü. mit VP im 1/2 DZ mit DU/WC; Studienleitung, Programmdurchführung; EZZ: 100 €
- Nicht enthalten: An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23641
- FORUM Gesundheit

Um zu verhindern, dass Ihr Stress früher oder später zu gesundheitlichen Beschwerden führt, lernen wir bei diesem Bildungsurlaub, wie sich Stress am Arbeitsplatz verhindern oder reduzieren lässt.

Fasten in Bewegung

- So. 10.9. bis Fr. 15.9.2023 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fast_Höchst_10.09.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Den Kopf vom Stress befreien – neue Wege im Umgang

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €
- Für • Führungskräfte in verschiedenen Bildungsbereichen • Menschen, die ihre Führungskompetenz ausbauen und weiterentwickeln wollen
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU-23-07
- aktuelles forum e.V.

Unsere schnelllebige Zeit, mit Termindruck und vielen Verpflichtungen, lässt uns allzu schnell unsere eigenen Bedürfnisse übersehen und wir verausgaben uns, gehen über unsere Grenzen. Diese Seminarwoche kann dazu genutzt werden, neue Wege im Umgang mit sich selbst und den anstehenden Aufgaben zu entwickeln. Dazu betrachten wir die eigenen bisherigen Strategien und überlegen, wie diese so umgestaltet werden könnten, dass sie sich als hilfreicher erweisen.

Resilienz – widerstandsfähig, kraftvoll und flexibel den beruflichen Alltag meistern

- Mo. 11.9. bis Sa. 16.9.2023 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 130 €), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-288
- BildungsForum Lernwelten

Resilienz steht für psychische Widerstandskraft und Elastizität. Trainieren Sie Ihre Resilienz durch Stärkung von Selbstwirksamkeit, Flexibilität, Optimismus und Gelassenheit. Input, Reflexion, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Yoga und Naturerleben (Waldbaden) sind die Inhalte.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_11.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Streithausen/Westerwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK09-109
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub bietet Gelegenheit, eine Auszeit zu nehmen, um den Alltag mit seinen Anforderungen einmal hinter sich zu lassen. Unter Anleitung lernen Sie, zu entschleunigen und so zu eigener Stärke zurückzufinden, um den beruflichen Herausforderungen und Konflikten besser begegnen zu können.

Feldenkrais

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455,60 €; o. Ü., inkl. VP / 646,80 € im EZ / 567,60 € im DZ
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: Z-301-791
- vhs Arnsberg – Sundern

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Der sichere „AUF“-TRITT in Alltag und Beruf – Tango Argentino mit der Franklin-Methode®

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0231/53 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3204231
- KOBISeminare

Durch Tango Argentino Energie und Lebensfreude gewinnen und gleichzeitig mit der Franklin-Methode seine Wahrnehmung schulen? Ja! Erfahren Sie in dieser besonderen Kombination die Basis vom Tango Argentino mit Lektionen der Franklin Methode.

Stille und Schönheit – Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Edemissen, Seminarhof Plockhorst
- Mit Übernachtung
- Preis: 475 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU41C
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar wollen wir das Leichte, das Natürliche und Gesunde entdecken, wir wollen uns stärken und das zum Ausdruck bringen. Dieses Retreat ist eine Einladung, sich still und bewusst auf die Meditation einzulassen und einen spontanen künstlerischen Ausdruck zuzulassen.

Meditation und achtsame Entspannung – mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag in der Lüneburger Heide

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Gohrde
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 445 €; zzgl. U/Verpfl. / Preis für Ü. mit HP plus Mittagssnack von So. bis Fr. 502,50 € pro P. im EZ u. 415 € im DZ
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 23B-SAMED.1
- iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditations-techniken kennen zu lernen und zu praktizieren. Mit den vermittelten, wissenschaftlich anerkannten und bewährten Methoden wie der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, achtsamen Yoga-Übungen und Meditationen aus dem MBSR-Programm können Sie sich regenerieren, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Entspannung erleichtert die Meditation und Meditation führt oft zu tiefer Entspannung – so fördern die Übungen sich gegenseitig.

Yoga am See ☯

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Reichenau
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegung
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Reichenau_11.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der schönen Natur Entspannung finden möchten.

Loslassen und los: Zulassen! – Der Weg entsteht beim Losgehen!

- Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Essen, Treffpunkt: Kiosk am S-Bahnhof Essen-Werden
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 23BU72
- Freies Bildungswerk Bochum

Die Zeit in der Natur zeigt Ihnen neue Wege auf. In Bewegung gewinnen Sie eine neue Perspektive. Sie nehmen wahr, was Sie antreibt. Lernen, welche Erfolgsstrategien die Natur bereithält und bekommen alltagstaugliche Impulse, welche Sie in Ihrem beruflichen oder privaten Alltag einsetzen können.

Leben ist Rhythmus – Fit und entspannt auf Baltrum

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 856 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3202231
- KOBISeminare

In dem Seminar erleben Sie auf Baltrum, wie Lebensfreude zurückkehrt und Entspannung spürbar wird. Die Strukturen des afrikanischen Tanzes eignen sich hervorragend, Lebensfreude fließen zu lassen. Die im Tanz geweckten Energien werden mit den entspannenden Techniken des Yoga kombiniert.

Resilienztraining unter Segel

- Sa. 16.9. bis Fr. 22.9.2023 in Kiel
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res_Training_Pega_16
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit:

- Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalsschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden
- Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden
- Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen
- mehr Einfluss auf Ihre berufliche und persönliche Zukunft zu nehmen
- Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 791 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 177,70 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-B-287
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen sowie diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Musik als Ressourcenquelle für Beruf und Alltag

- So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-B-269
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, wie Sie durch Musik und Musikalität mehr Frische, Kreativität, Harmonie, Balance und Leichtigkeit erfahren können. Entdecken Sie Ihr eigenes Potenzial für Musikalität.

Atem finden, sich bewegen, entschleunigen, Konflikte bewältigen lernen

- So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 in Neuhaarlingersiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €; im EZ oder 749 € im DZ inkl. Vollverpfl. eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 232-08164
- VHS Aachen

Manchmal ist es einfach den Herausforderungen unseres Arbeitsalltages mit Klarheit Energie zu begegnen, und wenn die Arbeit getan ist, loszulassen und zu entspannen. Zu anderen Zeiten sind wir unkonzentriert und ausgelaugt und können in unserer Freizeit keine Ruhe finden.

Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

- Mo. 18.9. bis Sa. 23.9.2023 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 130 €), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-260
- BildungsForum Lernwelten

Zentrieren Sie sich, bringen Sie Körper, Geist und Emotionen in Balance, bauen Sie Stress ab und gestalten Sie so Ihren Berufsalltag vital und effektiv. Inhalte: Achtsamkeit, Meditation, Hatha Yoga und Yin Yoga, Reflektieren der eigenen Stressoren, Ressourcentraining.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 18.9. bis So. 24.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_BW_18.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 18.9. bis So. 24.9.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR_Res_Höchst_18.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 17/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern. Die Wirkung – der heute vielfach nicht beachteten – „Un-Kräuter“ kann gerade im Herbst und Winter hilfreich sein. In diesem Seminar werden alte Hausrezepte und deren Einsatzgebiete vermittelt. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden für Tinkturen, Teemischungen und Salben gesammelt und verarbeitet. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, auch bekannt aus dem TV. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-apotheke-selbst-gemacht-hvhs-17-23/>

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Die Strategie des Steh-auf Menschen – Resilienz trainieren durch Wandern



im Seminar Gästehaus Odenwald (OD)
oder im Kloster Siedelsbrunn (SB)



Termine:

- 04.09. – 08.09.2023 (OD)
- 18.09. – 22.09.2023 (SB)
- 02.10. – 06.10.2023 (SB)
- 13.05. – 17.05.2024 (SB)
- 20.05. – 24.05.2024 (OD)
- 20.05. – 24.05.2024 (SB)
- 03.06. – 07.06.2024 (OD)
- 03.06. – 07.06.2024 (SB)
- 17.06. – 21.06.2024 (OD)
- 17.06. – 21.06.2024 (SB)

weitere Termine auf unserer Webseite

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut



Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wand_BW_18.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 480 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 18/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-im-kloster-hvhs-18-23/>

Fortsetzungskurs: Gesundheitsförderung im (Berufs-)alltag durch Reduktion arbeitsbedingter Stresssymptome (durch Yoga) und Umsetzung einer modernen Vitalkost

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 630 €; EZ DU/WC: 630 € / DZ DU/WC: 590 € inkl. UN/VP/ Tagesgäste: 502 € inkl. VP
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 046/23
- Denkhäus Loccum e.V.

Körperliche Beweglichkeit gepaart mit wertvollem Essen fördern die Gesundheit. Sie erfahren Hintergründe zur Vitalkost inkl. Praxis und einfaches Hatha Yoga (Präventionskurs mit Zuschuss). Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs von Kirsten Müller, www.meer-fasten.de

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 18.9. bis Sa. 23.9.2023
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res-Tr-Online18.09.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 7 Resilienzfaktoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 237 €; zzgl. 12 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 • Kursnr.: L-220247
- VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

Qi Gong

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong_BW_18.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wandern_Höchst_18.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

Retreat: Kunst. Bewegung. Umwelt: Körper und Geist bewusst wahrnehmen.

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 489 €; Im Preis enthalten sind Materialkosten und leichte Verpflegung für den Tag. Bildungsscheck möglich.
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse notwendig.
- Für Kreatives Denken und eine geschulte Wahrnehmung können in jeglichen Berufsgruppen angewendet werden.
- Infos unter 0221/1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

In diesem Retreat wollen wir mittels Methoden aus Kunst-, Museums- und Theaterpädagogik unsere Sinne aktivieren, unsere Wahrnehmung schulen und unser kreatives Denken anregen. Yoga, Meditations- und Atemübungen unterstützen dabei die Verbindung mit uns und unserer Umwelt.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-SB.3
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Shiatsu Ausbildung: Stufe 1

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BG0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Shiatsu ist eine Methode der prophylaktischen Gesundheitsförderung und bedeutet übersetzt Finger-Druck. Im Bildungsurlaub lernen Teilnehmende Shiatsu zu geben, lernen die Wirkungsweise kennen und erfahren in welchen Lebens- und Arbeitsbereichen Shiatsu angewendet werden kann.

Ausbildung Natur-Mentaltrainer*in

- Mo. 18.9. bis Sa. 23.9.2023 in St. Martin, Consulat des Weins
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 08 Teilnehmende
- Preis: 1399 €; 1.399 € inkl. Mittags-Snack, Prüfung, Material & Vorlagen, Skript/Handbuch und Zertifikat
- zzgl. Anreise, Unterkunft u
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Lernen Sie, wie Sie die Natur in den laufenden, freien Prozess der Persönlichkeitsentwicklung mit einbeziehen. Wie sie anderen Menschen, die Natur mit all ihren Aspekten näher zu bringen, sodass sie bei Lebensfragen, Blockaden und Schwierigkeiten unterstützen kann.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv – Sonderedition

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Graal-Müritz, Familienferienstätte Haus Wartburg
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Die heilsame und entspannende Wirkung des Waldes erleben und als Kursleiter*in für Waldbaden weitergeben. Der achtsame Aufenthalt im Wald ist nicht nur wohltuend für unseren Geist – er wirkt sich dazu noch positiv auf unsere Gesundheit aus.

Vital und entspannt im Beruf – Yoga zur Stressbewältigung

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 290 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 41702
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Neben den positiven Wirkungen auf die physische und psychische Gesundheit, verhilft Yoga auch zu einer besseren Selbstwahrnehmung und in der Folge zu einer verlässlichen Einschätzung der eigenen Grenzen und Möglichkeiten. Dies sind optimale Voraussetzungen, um im Beruf erfolgreich agieren zu können.

Stressmanagement &

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Hille-Oberlütbe, Alte Lütbe Volksschule
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; Gebühr ohne Unterkunft und Vollverpflegung: € 450 €
- Infos unter 0571 / 8 37 66 16 ▪ Kursnr.: XM20208
- VHS Minden

In diesem Seminar lernen Sie, Ihr eigenes Stresslevel aufzuspüren. Sie lernen zu erkennen, wie Sie in Beruf und Alltag wirkungsvoll damit umgehen, ausgeglichener und aufrecht durchs Leben gehen (Yoga, Meditation, Hypnose, PMR, Achtsamkeit, kognitives Gruppencoaching).

Yes I can: Wie motiviere ich mich selbst?

- Fr. 22.9. bis Mi. 27.9.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450 €; zzgl. 64 € Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 02223 / 7 31 17 ▪ Kursnr.: 23.6.557
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Resilienz, Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Gesundheit wird nicht nur durch körperliches Wohlbefinden definiert, sondern auch die mentale Stärke spielt eine wichtige Rolle. Stressbedingte Erkrankungen nehmen zu. Wie gelingt es uns, gesund und leistungsfähig zu bleiben?

Natur-Wellness im Pfälzer Wald

- Fr. 22.9. bis So. 24.9.2023 in St. Martin, Akademie-Waldhaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 399 €; inkl. Übernachtung im EZ mit VP
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Erlebe eine feine, kleine Auszeit in der Natur, die Dich mit zahlreichen Eindrücken und Impulsen begeistern wird. Nimm all diese Inspirationen auf und setze sie in Deine eigene Kreation um. Du wirst spüren, wie Dich dieser intensive Waldkontakt auf besondere Weise berührt.

Qigong-Woche – Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein

- Sa. 23.9. bis Sa. 30.9.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 072/23
- Denkhaus Loccum e.V.

Qigong ist eine Methode, Körper, Geist und Seele sowie die Energie im zu pflegen und stärken. Der Körper wird kräftig und elastisch, der Geist wird aufmerksam und konzentriert, die Seele wird entspannt, die Energie wird aufgefüllt und steht jederzeit zur Verfügung.

Cool und Gelassen im Berufsalltag

- So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Neuhaarlingersiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €; im EZ oder 749 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08166
- VHS Aachen

Gelassen mit den Herausforderungen des Berufsalltags umgehen (Focusing, und Elemente von: GFK, Feldenkrais Methode®, Meditation). Das sogenannte „Gelassen-sein“, alles, was in uns selbst in stressvollen Momenten nicht gelassen ist, bewusst, ruhig und mit Akzeptanz wahrzunehmen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) im Berufsalltag

- So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Haus am Meer/Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Halbpension, Kaffee/Tee und Obst am Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08162
- VHS Aachen

Der Bildungsurlaub orientiert sich stark an dem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten 8-wöchigen MBSR-Kursprogramm. MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, übersetzt Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Qi Gong

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW-25.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 19/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern. Die Wirkung – der heute vielfach nicht beachteten – „Un-Kräuter“ kann gerade im Herbst und Winter hilfreich sein. In diesem Seminar werden alte Hausrezepte und deren Einsatzgebiete vermittelt. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden für Tinkturen, Teemischungen und Salben gesammelt und verarbeitet. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, auch bekannt aus dem TV. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-19-23/>

Kursleiter*in für Waldbaden Intensiv & exklusiv

- Mo. 25.9. bis Sa. 30.9.2023 in St. Martin, Küferhof
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 06 Teilnehmende
- Preis: 1599 €; 1.599 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- incl. Unterkunft und Verpflegung | EZ/VP in St. Martin/Pfalz
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen. Sie lernen, Entspannung-, Atem und Achtsamkeitsübungen, die die Sinne aktivieren und wertvollen Kontakt zur Natur herstellen. Sie trainieren in Einzel- und Gruppen-Settings und lernen aus dem eigenen Naturerleben für Ihre zukünftigen Gruppen.

Stress lass nach Tage – Wege aus Stress und Erschöpfung

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Horn-Bad Meinberg, Seminarhaus Shanti
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU19B
- Freies Bildungswerk Bochum

Das Seminar bietet Ihnen ausreichend Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur individuellen Standortbestimmung. Eine ausgewogene Abwechslung von sanften Bewegungseinheiten (Yoga), Impulsvorträgen und Aufenthalt an kraftvollen Orten in der Natur erwartet Sie.

Gesundheitsmanagement im Beruf und Alltag: Ernährung und Rückengesundheit im Fokus

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Hachen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 629 €; im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 58/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Sie erhalten von unseren erfahrenen Referenten aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement wertvolle Hilfestellungen für ihren beruflichen und privaten Alltag. Neben vielen praktischen Übungen zur Schmerzprävention und Schmerzlinderung, zeigen Ihnen die Referenten worauf es im Rahmen der Rückengesundheit wirklich ankommt. Und auch das Thema Ernährung spielt eine große Rolle in diesem Seminar. Von schnellen Rezeptideen für den Feierabend, gesunden Snacks für zwischendurch und vielen weiteren Tipps und Tricks ist alles mit dabei.

Wohlfühl-yoga und Qigong 55+ &

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 283 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 232-28006
- vhs Kreis Euskirchen

Diese besondere Kombination aus Yoga und Qigong hilft, speziell in der zweiten Lebenshälfte zu mehr Zufriedenheit und Gesundheit zu gelangen. Dieser Bildungsurlaub gibt viele Anregungen wie das Erlernte auch zukünftig im Alltag integriert werden kann.

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Hattingen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-QG.2
- iag.bochum

Innere Ruhe erfahren, die Konzentration verbessern und die eigene Körperwahrnehmung vertiefen – neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen vorgestellt: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen.

Klangschalenmassage

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-KL.2
- iag.bochum

Die Klangschalenmassage ist eine sehr wirksame und sanfte Art der Entspannungsmassage, die immer mehr in therapeutischen und pädagogischen Bereichen angewendet wird. Das theoretisch vermittelte Wissen wird in praktischen Übungseinheiten umgesetzt.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 25.9. bis So. 1.10.2023 in Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: TR_Ostsee_25.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Ausbildung – Waldbaden-Begleiter*in

- Mo. 25.9. bis Mi. 27.9.2023 in St. Martin, Küferhof
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 06 Teilnehmende
- Preis: 449 €; 449 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Für für Hotels, Tourismus, Vereine, Verbände, Institutionen und alle interessierte
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Kursleiter*innen für Waldbaden vermitteln Wissenswertes über das Waldbaden, leiten Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen an und unterstützen ihre Teilnehmer*innen u. a. beim Stressmanagement. Als Kursleiter*in für Waldbaden schulen Sie die Wahrnehmung Ihrer Teilnehmer*innen, um das volle Potential dieses Ökosystems auszuschöpfen. Die Leichtigkeit des Waldbadens hat eine nachgewiesene positive Auswirkung auf das Immun-, Hormon- und Nervensystem der Menschen.

Natur-Resilienz-Trainer*in

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Mettlach-Tünsdorf Neumühle-Saar
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; € 899 € inkl. Prüfung, Skript & Material zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum/r Natur-Resilienz-Trainer*in lernen Sie, wie Sie als Trainer den „grünen Seminarraum“ erfolgreich im Resilienztraining einsetzen können und wie Ihre Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken können: Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude.

Qi Gong

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Lübeck, OT Brodten
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong_TSH_25.09.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

MBSR am Meer –

Achtsamkeitswoche in Cuxhaven-Duhnen

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Cuxhaven-Duhnen
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.044 €; im EZ/VP
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: Z-303-110
- vhs Arnsberg – Sundern

In Zeiten, die herausfordernd sind, fällt es nicht leicht, sich regelmäßig zurückzuziehen, sich zu bewegen oder zu entspannen. In dieser Woche lernen Sie die grundlegenden und weiterführenden Übungen des MBSR-Trainings (mindfulness based stress reduction) kennen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_25.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Glück_Höchst_25.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 232W191622
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die dabei hilft mit uns selbst und anderen Personen umzugehen. In diesem Seminar lernen Sie sicherer zu reagieren und mit Emotionen wie Wut, Ärger oder Frust besser umzugehen. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Mark)

Reif für die Insel – Achtsamkeitstraining zur Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung mit Schwerpunkt Zeichnen und Malen

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 480 €; Vollpension + einfaches EZ im Seminarhaus: 460 €; einfaches DZ p.P.: 390 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 23BU96
- Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Insel Schiermonnikoog lernst Du verschiedene Entspannungstechniken und Resilienztraining für den beruflichen Alltag kennen mit dem Schwerpunkt Naturwahrnehmen, Malen und Zeichnen. Hier übst Du innere Balance zu finden und lernst Dich zu fokussieren.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

→ Mo. 25.9. bis Sa. 30.9.2023 in Asp ob Aarau, Herzberg Haus für Bildung, Schweiz

→ Fortbildung mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat

→ Zzgl. Unterkunft und Verpflegung

→ Vorkenntnisse: Keine

→ Infos unter 06323 / 8 08 98 30

→ Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Die heilsame und entspannende Wirkung des Waldes erleben und als Kursleiter*in für Waldbaden weitergeben. Der achtsame Aufenthalt im Wald ist nicht nur wohltuend für unseren Geist – er wirkt sich dazu noch positiv auf unsere Gesundheit aus.

Stressreduktion durch Achtsamkeit nach MBSR

→ Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Emmerich

→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 205,70 €

→ Infos unter 02821/8 47 18 • Kursnr.: Y211090

→ VHS Klee – Wilhelm Frede

Inhalt: Elemente der MBSR-Methode und klassische Praktiken aus der buddhistischen und yogischen Tradition. Geh- und Sitzmeditationen, Körperwahrnehmung, sanfte und achtsame Ausführung von Yogastellungen, Atemübungen, achtsames Essen und achtsame Kommunikation.

Achtsames Singen – Singen als Methode zur Stressbewältigung &

→ Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Dortmund

→ In Tagesform

→ Preis: 360 €

→ Infos unter 0251/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3301231

→ KOBISeminare

Singen ist eine wunderbare Form, mit sich selbst und mit der Außenwelt in Kontakt zu kommen. Die Schwingungen, die das Singen auslöst, wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem. Durch die Vertiefung der Atmung wird der Körper belebt und besser durchblutet.

Innere Ruhe kann man lernen: Für mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf

→ Mi. 27.9. bis Fr. 29.9.2023 in Münster, Atheater

→ In Tagesform • max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 169 €

→ Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 370012

→ VHS Münster

Innere Ruhe hat eine gesunde Wirkung auf Gesundheit, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit. Damit äußerer Druck nicht zu innerem Stress und äußere Eile nicht zur Getriebenheit wird. Täglich einige Momente zur Ruhe kommen und aus der inneren Kraft eigene Dinge regeln.

Dem Stress die Stirn bieten

→ Mi. 27.9. bis Fr. 29.9.2023 in Oberhausen

→ In Tagesform • max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 123 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck mögl.

→ Infos unter 0208/8 25 28 03 • Kursnr.: ZC5000S

→ VHS Oberhausen

Wie gehe ich positiv mit Stress um? Wann fängt die Herausforderung an, wann beginnt die Überforderung? In diesem Bildungsurlaub entdecken wir die eigenen Ressourcen, lernen diese zu nutzen und kultivieren dadurch die Lebenslust. Kursinhalte: Theorie Stress, Reziprozität, Atemarbeit, Körper-Struktur/Stabilität, körperliche/geistige Durchlässigkeit/Elastizität

Qigong-Woche: Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein

→ Sa. 30.9. bis Sa. 7.10.2023 in Rehbürg-Loccum

→ Mit Übernachtung

→ Preis: Auf Anfrage

→ Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 073/23

→ Denkhäus Loccum e.V.

Qigong ist eine Methode, Körper, Geist und Seele sowie die Energie im zu pflegen und stärken. Der Körper wird kräftig und elastisch, der Geist wird aufmerksam und konzentriert, die Seele wird entspannt, die Energie wird aufgefüllt und steht jederzeit zur Verfügung.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpf.

→ Infos unter 06251/78 06 86 •

Kursnr.: Wand_BW_02.10.2023

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

BU_ Resilienz

→ Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Bernried, Starnberger See

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpf.

→ Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Res_Bernr_02.10

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Resilienztraining für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

Stressabbau im Berufsalltag mit Qi Gong

→ Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Dortmund, Innenstadt

→ In Tagesform • max. 7 Teilnehmende

→ Preis: 196 €; Ermäßigung möglich

→ Vorkenntnisse: Vorkenntnisse nicht erforderlich

→ Infos unter 0231/5 02 48 36 • Kursnr.: 23-84108D

→ VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung, die zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe im beruflichen sowie privaten Alltag führt.

Auch Erholung will gelernt sein – mit Qi Gong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

→ Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Leverkusen, Wiesdorf

→ In Tagesform • max. 7 Teilnehmende

→ Preis: 195 €

→ Infos unter 0214/4 06 41 88 • Kursnr.: L30280BU

→ VHS Leverkusen

Leistungsfähigkeit im Beruf lässt sich auf unterschiedliche Weise erhalten. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind Methoden, die Stressbewältigung, Reflektion, Aufbau von Wohlbefinden und Präsenz dienen. Mithilfe dieser Methoden werden Sie ein Erholungsprogramm zu sammenstellen.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 2.10. bis So. 8.10.2023 in Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET_Ostsee_02.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Qigong und Naturerleben – Möglichkeiten zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag

- Di. 3.10. bis Fr. 6.10.2023 in Buschenhagen
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €; zzgl. Unterkunft u. Verpflegung
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: UE 1013 BU
- Bildungsstätte Einschlagen

Qigong bewirkt innere Balance und trägt durch ruhige entspannte Bewegungen zur Stressbewältigung im Berufsalltag bei. Das Praktizieren in der Natur intensiviert die Ressourcenstärkung u. ermöglicht nachhaltige Impulse für den Transfer in den beruflichen Alltag.

Stopp dem Stress!**Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden**

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Brühl
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 • Kursnr.: 232-4200
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken.

Resilienz, Zuversicht und Leistungsfähigkeit in herausfordernden Zeiten – Leben und Arbeiten für Fortgeschrittene

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Brühl
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 • Kursnr.: 232-2505
- VHS Rhein-Erft

Konstruktiv setzen wir uns mit der Thematik des lebensphasengerechten Arbeitens auseinander, reflektieren hinderliche Einstellungen, Glaubenssätze und Sichtweisen auf das Älterwerden. Wir erlernen Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, Atem- und leichte Qigong-Übungen.

Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Duisburg
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0203/2 83 27 75 • Kursnr.: SZ6201
- VHS Duisburg

Der Kurs bezieht sich auf das Präventionsprinzip „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken“. Die Selbstregulationskräfte sollen gestärkt und die Regeneration gefördert werden.

Komm mit auf die Yogamatte:**Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Präsenz und innerer Ruhe finden**

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Wesseling
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 136,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 • Kursnr.: 232-4202
- VHS Rhein-Erft

Stärken Sie Ihre Gesundheitsressourcen, lernen Sie, Stresssignale zu erkennen! Neben gesundheitsrelevantem Wissen gibt es in drei Tagen viele praktische Übungen für Arbeitsplatz und Freizeit. Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen fördern Ihre Ausrichtung und Zentrierung.

Aufbaumodul Kursleiter*innen Waldbaden für Kinder und Jugendliche

- Sa. 7.10. bis So. 8.10.2023 in Unterdietfurt, Das Seminarhaus
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 299 €; 299 € inkl. Skript und Zertifikat
- Zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Ausbildung: Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv
- Für Aufbaumodul für Kursleiter*innen Waldbaden mit speziellem Augenmerk auf die Zielgruppe Kinder und Jugendliche. Altersgerechter Kursaufbau, Didaktik und Übungen.
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Betreuung von Kindern und Jugendlichen wurden mit Waldbaden bereits hervorragende Erfahrungen gemacht. In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Komponenten des Waldbadens bei den Kindern und Jugendlichen erfolgreich anzuwenden.

Selbstmanagement – Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

- Sa. 7.10. bis Fr. 13.10.2023 in Haus am Meer/Spiekeroo
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. HP, Kaffee/Tee und Obst am Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 232-08168
- VHS Aachen

Wir sind nicht „unseres Glückes Schmied“, aber wir schmieden an ihm mit. In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, fernab vom (beruflichen) Alltag Ihr Leben, insbesondere ihre berufliche Situation, unter die Lupe zu nehmen.

AVEM_Fachberater für Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe

- Sa. 7.10. bis So. 8.10.2023 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 295 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: AVEM_Bensheim_07.10.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie lernen, eine Burn-out Entwicklung frühzeitig zu erkennen, die Betroffenen zu beraten und mit wissenschaftlich eruierten Seminarkonzepten zu trainieren. Des Weiteren erhalten Sie das Werkzeug, um mit Unternehmen neue Konzepte im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zu entwickeln und einzuführen. Sie erhalten von uns verschiedenen Tools zur Stressregulation sowie unterschiedliche Entspannungstechniken an die Hand, die Sie für sich selbst und für Ihre Klienten nutzen können.

Tausche Schreibtisch gegen Yogamatte

- So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 in Hotel Bethanien/Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. HP-Plus, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08167
- VHS Aachen

Unser Arbeitsalltag kann mitunter richtig stressig und chaotisch sein. Nicht selten vergessen wir, einen Moment zu nehmen und durchzuatmen. Plötzlich befinden wir uns in einer negativen Spirale und verlieren die Verbindung zu uns selbst.

Qi Gong

- So. 8.10. bis Sa. 14.10.2023 in St. Leonhard in Passeier, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Mals_08.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Qigong in den Bergen

- So. 8.10. bis Sa. 14.10.2023 in Mazia BZ, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Qi_Glie_08.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation an der Nordsee

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung:
- EZ: 650 €; DZ: 550 € p.P.
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU18B
- Freies Bildungswerk Bochum

Die 5Rhythmen® bilden fünf verschiedene Lebensqualitäten in uns ab: innerer Halt und persönliche Wurzeln, innere Kraft und Zielorientierung, Hingabe und Neuorientierung, Individualität und Kreativität, Balance und innere Ausgeglichenheit. Diese werden wir tanzend entfalten.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht_Ostsee 09.10
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Qi Gong

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_09.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

- Mo. 9.10. bis Sa. 14.10.2023 in Büttelkow, Ostseeseminarhaus
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet soviel wie „Baden in der Waldluft“ und ist in Japan als Heilmethode bereits seit Jahrzehnten etabliert. Während der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es, ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle wahrnehmen und erkennen zu lassen.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

- Mo. 9.10. bis Sa. 14.10.2023 in Mettlach-Tünsdorf, Neumühle-Saar
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet soviel wie „Baden in der Waldluft“ und ist in Japan als Heilmethode bereits seit Jahrzehnten etabliert. Während der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es, ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle wahrnehmen und erkennen zu lassen.

Stressbewältigung durch Yoga

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 232-3012
- VHS Hagen

Mit Atem-, Körper- und Entspannungsübungen lernen wir kleine Übungseinheiten zu gestalten, die, wie Ruheinseln, leicht in den Alltag integriert werden können und auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden.

Kursleiter*in für Waldbaden für Kinder & Jugendliche

- Mo. 9.10. bis Sa. 14.10.2023 in St.Martin, Küferhof
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Ausbildung: Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Komponenten des Waldbadens bei den Kindern und Jugendlichen erfolgreich anzuwenden. Im theoretischen Teil erfahren Sie, neben der Geschichte des Waldbadens, auch die Funktionen des Ökosystems Wald und wichtiges über die Heilkräfte des Waldes.

Natur-Resilienz-Trainer*in

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Regen, VHS Arberland REGIO GmbH
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; € 899 € inkl. Prüfung, Skript & Material zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum/r Natur-Resilienz-Trainer*in lernen Sie, wie Sie als Trainer den „grünen Seminarraum“ erfolgreich im Resilienztraining einsetzen können und wie Ihre Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken können: Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude.

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Köln-Nippes
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 203 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 • Kursnr.: N-220232
- VHS Köln

Stress erkennen, kurzfristig entschärfen und langfristig vermeiden! Lernen Sie, eingefahrene Gewohnheiten und stressverstärkende Einstellungen zu verändern, um so in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

Meditation und achtsame Entspannung: Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Bochum
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 23B-MED.1
- iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditations-techniken kennen zu lernen und zu praktizieren. Den vermittelten, wissenschaftlich anerkannten und bewährten Methoden wie der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, achtsamen Yoga-Übungen und Meditationen aus dem MBSR-Programm können Sie sich regenerieren, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Entspannung erleichtert die Meditation und Meditation führt oft zu tiefer Entspannung – so fördern die Übungen sich gegenseitig.

Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga

- Mo. 9.10. bis Do. 12.10.2023 in Münster
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 370004
- VHS Münster

Da das moderne Arbeitsleben vorwiegend sitzend stattfindet und von Erfolgs- und Zeitdruck geprägt ist, sind am Arbeitsplatz Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Muskelermüdungen besonders präsent. Business-Yoga fördert u.a. den Abbau von Verspannungen und Stress-Symptomen, dehnt und stärkt die Haltemuskulatur und wirkt wohltuend entspannend – mit Übungen für den Arbeitsplatz. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

- Mo. 9.10. bis Mi. 11.10.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 270 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 23BU29B
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesen drei Tagen erlernen sie durch gemeinsames Schnippeln, Mischen, Kneten, Versenken, Riechen und Schmecken ausgewählte Arten der Fermentation kennen, die ihre Küche ohne großen Aufwand zu einem wahren Blubberlabor werden lassen.

Achtsames Miteinander im (Arbeits-) Alltag

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Gummersbach, Oberengse
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 275 €; inkl. Übernachtung & Vollverpflegung, mit Kinderbetreuung 90 €/Kind
- Infos unter 0211/60 02 51 09 • Kursnr.: IT-4002
- Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

Wir alle wünschen uns in unserem (Arbeits-) Alltag einen achtsamen Umgang miteinander und mit uns selbst. Durch eine Haltung schlichter Achtsamkeit und absichtsloser Aufmerksamkeit gelingt es uns sowohl unsere, als auch die Anliegen und Gefühle der anderen zu klären und zu verstehen. In diesem Seminar nähern wir uns dieser Haltung durch Reflektion, mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen und mit Elementen aus der Gewaltfreien Kommunikation.

Feldenkrais und Gaga/people Training in der Lüneburger Heide

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Göhrde
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 445 €; zzgl. U/Verpfl. / Preis für Ü. mit HP plus Mittagssnack von So. bis Fr. 502,50 € pro P. im EZ u. 415 € im DZ
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 23B-FKGA.2
- iag.bochum

Die Feldenkraisarbeit führt über einen Prozess von Bewegungsorganisation dazu, sich als Mensch generell gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Gaga ist eine Bewegungssprache, die von der heilenden, dynamischen, sich ständig verändernden Kraft der Bewegung ausgeht.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 220 in dieser Broschüre.

Trauer am Arbeitsplatz – Keine Angst vor Tränen

→ Mo. 9.10.2023 bis Fr. 12.1.2024 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 780 €
 → Infos unter 0251 / 4 92 43 02 ▪ Kursnr.: 240250
 → VHS Münster

Was wünschen sich trauernde Mitarbeitende von ihrem Arbeitgeber und ihren Kolleginnen und Kollegen? Wie begegnen wir ihnen? Qualifizierte betriebliche Ansprechpersonen können Trauernde und das Team im Rahmen einer „Erstversorgung“ wirksam unterstützen.

Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag – Frauenbildungsurlaub ♀

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Bonn
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 410 €
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.Yoga.YB.2
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Unser Leben wird immer temporeicher und bringt stetig komplexere Anforderungen mit sich. Das Seminar vermittelt Methoden, die uns helfen, eine innere Stärke und weibliche Kraft zu entwickeln, damit wir in belasteten Situationen gelassen bleiben können.

Feldenkrais – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Bonn
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 395 €
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.Körp.Feld.2
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Bewegung und ihre bewusste Erfahrung steht im Mittelpunkt des Lernens. Es ist der bewegliche Körper, der im Arbeits- und Alltagsleben trägt, unsere Leistungsfähigkeit prägt. In diesem Seminar wird in kleinen, ruhigen, schrittweise aufbauenden Lektionen „somatisch“ gelernt.

Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DK20-109
 → neues lernen

Aufbauend auf Techniken der Tiefenentspannung erlernen Sie die Arbeit mit Affirmationen und Meditationsformen, die auf die Lebenssituation, auf Ziele und deren Erreichbarkeit einwirken. Mögliche Ziele: Förderung der Gesundheit, Konzentrationsverbesserung, Raucherentwöhnung

Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag durch Achtsamkeit in der Natur und Tiergestützter Intervention

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Esthal, Kloster St. Maria
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 450 €; inkl. Materialien
 → zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
 → Vorkenntnisse: Keine
 → Infos unter 06323 / 8 08 98 30
 → Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Das Ziel in dieser achtsamen Woche ist, Stressoren rechtzeitig zu erkennen und auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen.

Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen – Mit Waldbaden und Achtsamkeit zu besserer Balance im Berufsalltag

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Esthal, Kloster St. Maria
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 450 €; inkl. Materialien
 → Zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
 → Vorkenntnisse: Keine
 → Infos unter 06323 / 8 08 98 30
 → Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In diesem Seminar werden Sie in unterschiedlichen Formen In- und Outdoor trainieren. Die Natur unterstützt enorm dabei, in eine achtsame Haltung zu kommen. Das Abtauchen in die Atmosphäre des Waldes wirkt auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene.

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag &

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Bornheim
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 175,90 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AW30100
 → VHS Bornheim – Alfter

Ziel des Bildungsurlaubes ist, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln, Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen bis hin zur praktischen Anwendung kurzer Übungen und Ankerpunkte für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität im Alltag.

Faszien-Rotation nach Eibich® und Klangentspannung – Auszeit am Meer

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Langeoog, Nordsee
 → In Tagesform
 → Preis: 912 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4202231
 → KOBIseminare

Mehr Kraft und Flexibilität für Ihren Körper? Sie möchten sich mit einer gesunden Körperaufrechterhaltung durch Ihren Berufs- und Lebensalltag bewegen? Faszien-Rotation bringt Beweglichkeit in Körper und Geist. Eingebettet in die Natur und Nordseeluft gibt dies neue Impulse für Veränderung.

Gelassen und sicher im Stress &

→ Di. 10.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 23-83054D
 → VHS Dortmund

Unser Alltag ist von Stress und vielen Veränderungen geprägt. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist, dass Sie mit Belastungen so umgehen können, dass Sie Burnout verhindern und Ihre Lebensqualität steigern.

Stressreduktion für den beruflichen Alltag

→ Di. 10.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Dorstfeld
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 196 €
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-83058D
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub werden Ihnen mit der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, verschiedenen Yogamethoden Körper- und Entspannungsübungen aufgezeigt, die Sie in Ihren Alltag einbauen können.

Mindset–Arbeit für mehr Gelassenheit im Beruf und Alltag

→ Di. 10.10. bis Fr. 13.10.2023 in Herne
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 112 €
 → Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 23B8390
 → VHS Herne

Wie kann man sich selbst und dem (beruflichen) Umfeld vorurteilsfrei begegnen und Herausforderungen mit Optimismus annehmen? Welche Einstellungen schränken ein? Neben Reflexionseinheiten werden u.a. Meditations-, Achtsamkeits- und Yogaübungen vermittelt.

Qigong

→ Mi. 11.10. bis Fr. 13.10.2023 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 170 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0203 / 2 83 27 75 ▪ Kursnr.: SZ6373
 → VHS Duisburg

Ausgewählte Übungen aus dem Bewegten und Stillen Qi-gong zum besseren Umgang mit Belastungen in Beruf und Alltag. Die Sensiblere Wahrnehmung des Körpers und eine verbesserte Entspannungsfähigkeit werden gefördert.

Stopp dem Stress

→ Mi. 11.10. bis Fr. 13.10.2023 in Frechen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 127 €
 → Infos unter 02234 / 501 12 55 ▪ Kursnr.: 2325002
 → VHS Frechen

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken.

Trainer/in Resilienz

→ Do. 12.10. bis Do. 19.10.2023 in Amrum/Wittdün
 → Fortbildung mit Übernachtung
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpf.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Amrum_12.10.23
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Entspannungstrainer/in für Kinder

→ Sa. 14.10. bis So. 15.10.2023 in Bensheim
 → Fortbildung mit Übernachtung
 → Preis: 298 €; zzgl. Ü / Verpf.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ETK_Bensh_14.10.2023
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung Entspannungstrainer*in Kinder: – Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung für Kinder – Indikation / Kontraindikation – Zusammenarbeit mit den Eltern – Gruppendynamik – Einweisung in das Kursprogramm – Supervision der Trainingseinheiten – u.v.m.

Selbstmanagement–Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

→ Sa. 14.10. bis Fr. 20.10.2023 in Haus am Meer/Spiekeroog
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. HP, Kaffee/Tee und Obst am Nachmittag, eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08170
 → VHS Aachen

Wir sind nicht „unseres Glückes Schmied“, aber wir schmieden an ihm mit. In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, fernab vom (beruflichen) Alltag Ihr Leben, insbesondere ihre berufliche Situation, unter die Lupe zu nehmen.

Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

→ So. 15.10. bis Fr. 20.10.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 791 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 177,70 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
 → Vorkenntnisse: Yogaerfahrung erwünscht
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-266
 → BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, durch bewusste Wahrnehmung Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga und Stimmarbeit als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf sowie als Brücke zu Körper und Geist.

Vitalstoffreiche Ernährung und Gesundheitswandern

→ So. 15.10. bis Fr. 20.10.2023 in Hotel Bethanien/Langeoog
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. HP-Plus, eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08171
 → VHS Aachen

In der Natur kann man wunderbar Stress abbauen, das Abwehrsystem stärken und neue Sichtweisen erlangen. Im Seminar setzen wir uns mit Inhalten der Integralen Theorie von Ken Wilber auseinander: Das Körper, Seele und Geist eins sind und nicht voneinander zu trennen sind. Kein Anteil ist bevorzugt und sie sind alle als gleich wichtig anzusehen.

Heilpraktiker/-in für Psychotherapie Vorbereitungskurs

→ So. 15.10.2023 bis So. 28.1.2024 in Dortmund
 → Fortbildung in Intervallen
 → Preis: 918 €; Ratenzahlung mögl.
 → Für (angehende) heilkundlich-psychotherapeutisch Tätige
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4403234
 → KOBISeminare

Die Kurse bereiten auf die staatliche Überprüfung (Gesundheitsamt) vor. Sie basieren auf den Vorgaben des Ministeriums und der Auswertung zahlreicher Prüfungen in NRW. Eigens für diesen Kurs wird eine sichere, internetbasierte E-Lernplattform eingerichtet.

Qigong in den Bergen

→ So. 15.10. bis Sa. 21.10.2023 in Mazia BZ, Südtirol, Italien
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QI_Glie_15.10.2023
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Qi Gong

- So. 15.10. bis Sa. 21.10.2023 in St. Leonhard in Passeier, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Mals_15.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- So. 15.10. bis Sa. 21.10.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Glück_Sylt_15.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement

- Mo. 16.10. bis So. 22.10.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BoB_Höchst_16.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unsere Ausbildung zum Burn-out Berater*in ist generell für alle Menschen offen, die im Präventions- Wellness- und/oder Gesundheitsbereich haupt- oder nebenberuflich tätig werden wollen oder schon sind. Besonders sind die Weiterbildungen für Personen im medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen geeignet. Quereinsteiger*innen sind nach einem Beratungsgespräch (gern auch telefonisch) herzlich willkommen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_16.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Ostsee_16.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Altes Wissen neu entdecken – Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/Verpfl. im EZ, zzgl. Materialkosten = ca. 35 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 21/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Überall um uns herum wachsen sie, unsere kleinen „großen“ Helfer aus der Natur. Schauen wir doch ‘mal genauer hin und lassen uns ein in die Welt der Heilpflanzen und ätherischen Öle. In diesem Seminar lernen Sie die Heilkräfte der Natur kennen und wie Sie sie nutzen können, sei es in Form von Tinkturen, Salben, ätherischen Ölen usw. Wir gehen hinaus in die Natur und entdecken vielleicht einige Schätze, die uns die Jahreszeit zu bieten hat und verarbeiten diese auf unterschiedliche Weisen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/altes-wissen-neu-entdecken-hvhs-21-23/>

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Weberstedt, WaldResort Hainich
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet soviel wie „Baden in der Waldluft“ und ist in Japan als Heilmethode bereits seit Jahrzehnten etabliert. Während der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle wahrnehmen und erkennen zu lassen.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen am Plöner See

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Plön, Akademie am See
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Zusatz-Kosten: EZ: 486 €; DZ 421 €;
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU48
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit einem weiten Blick über den Plöner See, lernen Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbstständig für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dieser Bildungsurlaub befähigt Sie, Ihre eigene Yogapraxis zu entwickeln.

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 280 €; ermäßigt 230 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BG1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Jede/r, der/die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag – Vertiefung

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Erfahrungen mit dem Programm „MBSR“ oder „MBCT“
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-SBV.2
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit dem Programm „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder „MBCT- Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ gemacht haben.

Der Weg zu innerer Ruhe und Kraft – Eine Auszeit im Kloster

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 781 €; inkl. U/Verpfl. im EZ mit Bad. Ermäßigung nicht mögl.
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 232-3007
- VHS Hagen

Das Seminar verbindet buddhistische Meditation und Achtsamkeitspraxis mit achtsamkeitsbasierten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 16.10. bis Sa. 21.10.2023 in Berlin
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR_Berlin_16.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Qi Gong

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Lübeck, OT Brodten
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_TSH_16.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 16.10. bis Do. 19.10.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 650 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Tr_Strm_16.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Kognitive Stressbewältigungstrainings zielen vor allem auf Verhalten unter Stress, Ärger und Angst ab. Die Trainings beruhen auf der Annahme, dass problematisches Verhalten auf unangemessene Einschätzungen von Ereignissen und ihre Bewältigung durch die Betroffenen zurückzuführen ist. Unsere Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Stressmanagementkurse mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Relaxed am Arbeitsplatz – Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Salzhausbesuch
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W191922
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Lernen Sie in diesem Seminar den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten. Sie lernen Elemente aus den Bereichen Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Autogenem Training & Selbstcoaching kennen und für sich einzusetzen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

Feldenkrais® an einem besonderen Ort

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Schleswig
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 299 €; o.Ü., inkl. Getränkeflat
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370010
- VHS Münster

Gesundheit hat mit Beweglichkeit zu tun. Viel Sitzen, wenig Bewegung und flache Atmung, können zu Schmerzen, Haltungsschäden und eingeschränkten Bewegungsabläufen führen. Lernen Sie, selbst feinste Bewegungsunterschiede wahrzunehmen und eigene Handlungsalternativen zu erkennen. Für freies Atmen, ein gutes Körpergefühl und Freude an der eigenen Bewegung. Der Bildungsurlaub findet in dem neu gegründeten „Kloster Freiheit“ direkt an der Schlei in Schleswig Holstein statt.

Stressreduktion durch Achtsamkeit &

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: C30005L
- VHS Moers

Das Trainingsprogramm in dieser Woche beinhaltet die grundlegenden Elemente der MBSR-Methode und hat zum Ziel, eine achtsame Haltung zu kultivieren, um im privaten und beruflichen Alltag gelassener mit Stress und belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können.

Yoga – Heute mal entspannt

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Nörvenich
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 169,50 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: U4303A
- VHS Rur-Eifel

Yoga zum Erneuern Ihrer Energien – zum Stabilisieren Ihrer Gesundheit – zum Erfahren von Stressfaktoren – zum Umgang mit sich Selbst. Yoga bietet hierzu eine breite und tiefe Erfahrungsebene an. Geübt wird in der Yogatradition des Viniyogas.

Herbstkräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
 → Preis: 350 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU49
 → Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln unsere Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein Kräutermenü. Auch Heilkräuter werden kennengelernt. Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Heilpraktiker, Köche, Gärtner und alle, die ihr Kräuterkwissen weitergeben möchten.

Reif für die Insel – Achtsamkeitstraining mit Schwerpunkt Ernährung zur Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung

→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in LT Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
 → In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 480 €; VP+EZ=460 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU91
 → Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Bildungszeit zur Stressbewältigung, Burnout-Prophylaxe und Entschleunigung mit dem Schwerpunkt gesunde Ernährung bekommst du alltagstaugliche Praktiken an die Hand, die Dir helfen, neue Energie zu tanken und das Leben mehr zu genießen.

Kraftvoll und gelassen im Leben stehen – Stressmanagement und Resilienz durch achtsame Fürsorge für sich selbst

→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Bonn
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 445 €
 → Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.StRe.KG.2
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Achtsame Selbstfürsorge ist eine zentrale Kompetenz für eine ausbalancierte und vitale Lebensführung. Der Kurs unterstützt Sie dabei in herausfordernden Situationen mit schwierigen Emotionen umzugehen und hilfreich zu agieren, um kraftvoll und gelassen im Leben zu stehen.

Gesund und leistungsfähig im Beruf 55+

→ Mo. 16.10. bis Mi. 18.10.2023 in Düren
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 151,50 €; ab 8 TN
 → Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: U4304A
 → VHS Rur-Eifel

In unserer bewegten sowie bunten Lebens- und Arbeitswelt ist es gerade in der zweiten Lebenshälfte sinnvoll und förderlich, mit Widerstandskraft, Ruhe und Gelassenheit das Leben zu meistern. Inhalte sind u.a. Resilienz-Training, entspannende Elemente, Ernährung für Ältere.

Dreigestirn der Gesundheit – Körper, Geist und Seele

→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK00-109
 → neues lernen

Der MINDBODYCIRCLE®-Ansatz bietet ein erprobtes Programm zur Stärkung der Selbstregulation. Das Zusammenwirken von Körper, Geist und Emotionen nimmt dabei eine zentrale Rolle ein. Sie erfahren wie die einzelnen Elemente ausgleichen können, wenn sie aus der Balance geraten.

Tatort Rücken

→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK08-109
 → neues lernen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die an Vorbeugung und Selbsthilfe interessiert sind. Sie werden ein großes Verständnis für die Ursachen Ihrer Rückenbeschwerden entwickeln. Sie bekommen einen Methoden-Koffer an die Hand, voller Utensilien zur Spurensicherung Ihrer Rückenschmerzen.

Didgeridoo-, Atem-, und Stimmweiterbildung – Wenn der Atem tanzt

→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 595 €; Für das Didgeridoo wird Leihgebühr von 25 € berechnet. Diese wird beim Kauf eines Instrumentes mit angerechnet.
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU92
 → Freies Bildungswerk Bochum

Verspannungen, Kopfschmerzen, Asthma, Schnarchen, Schlafprobleme, Schlafapnoe, Panikattacken, Mukoviszidose können durch das Didgeridoo-Spiel in Kombination mit speziellen Übungen und dem Wissen aus der Atemlehre nach Dr. med. Julius Parow/Osenberg gelindert und Abwehrkräfte mobilisiert werden.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

→ Do. 19.10. bis Do. 26.10.2023 in Amrum/Wittludn
 → Fortbildung mit Übernachtung
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Amrum_19.10.2023
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 22.10. bis Sa. 28.10.2023 in St. Leonhard im Passeiertal, Italien
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Gursch_22.10.23
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Kontakt zum Veranstalter?

Anschrift, Telefonnr und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite

Die Entdeckung der Langsamkeit – Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

- So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 799 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 60 €), HP, Pension, Fahrradmiere
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-B-272
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, dem äußeren Tempo des Alltags gelassener zu begegnen! Mentale Techniken, Achtsamkeit, Naturerleben, Elemente aus dem Yoga und die Reflexion Ihrer Stressoren zeigen Wege, Ihren Lebensrhythmus zu entschleunigen und Entspannungsineln zu finden.

Ausbildung Happiness Trainer*in

- Mo. 23.10. bis So. 29.10.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Happi_Höchst.23.10.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Was macht uns glücklich? Welche sind die grundlegenden Faktoren, die das allgemeine Wohlbefinden, die Zufriedenheit mit dem Leben oder das sogenannte Glück beeinflussen? Sind wir wirklich unsere Glückes Schmid. Die aktuelle Glücksforschung sagt JA. Wie? das lernen Sie in dieser Ausbildung.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

- Mo. 23.10. bis Sa. 28.10.2023 in Drachselsried/Arberland, Hotel der Bäume GmbH und Co KG
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet soviel wie „Baden in der Waldluft“ und ist in Japan als Heilmethode bereits seit Jahrzehnten etabliert. Während der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle wahrnehmen und erkennen zu lassen.

Ausbildung – Medizinisch therapeutische* Wald- und Naturgesundheitstrainer*in

- Mo. 23.10. bis Sa. 28.10.2023 in Masserberg, Regiomed Rehaklinik
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1399 €; 1.399 € inkl. Prüfungsgebühr, Skript 1. Hilfe Kurs Outdoor
- zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Abgeschlossene Berufsausbildung in einem der oben genannten Berufsgruppen
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum medizinisch therapeutische* Wald- und Naturgesundheitstrainer*in lernen sie die Heilkraft des Waldes kennen, um diese Kraft an ihren Patienten*innen und Teilnehmer*innen weiter zu geben. Diese Ausbildung zeichnet sich durch einen hohen Praxisanteil und einen abwechslungsreichen sowie intensiven Lehrgang aus und ermöglicht es ihnen anschließend, die erworbenen Kenntnisse sicher weiter zu geben.

Natur-Resilienz-Trainer*in

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Reichersberg am Inn, Augustiner-Chorherrenstift Reichersberg, Österreich
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; € 899 € inkl. Prüfung, Skript & Material zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum/r Natur-Resilienz-Trainer*in lernen Sie, wie Sie als Trainer den „grünen Seminarraum“ erfolgreich im Resilienztraining einsetzen können und wie Ihre Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken können: Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude.

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ; VP; Aufenthalt im Seminarhaus rein vegetarisch, alkohol- und rauchfrei
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 52/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verteufelt, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

Atem und Stressbewältigung: Achtsames Atmen aus der Mitte

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Bochum
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 23B-AM.2
- iag.bochum

Die Übung des Atmens ist eine der ursprünglichsten und lang bewährtesten Methoden auf dem Gebiet der Gesundheitsbildung. In diesem Bildungsurlaub werden Sie viel dazu erfahren, wie ihr Atem ohne willentliche Atemlenkung und frei von jeglichen Leistungsaspekten natürlich und von selbst aus Ihrer Mitte und Kraftquelle fließen kann.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 23.10. bis Sa. 28.10.2023
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res-Tr-Online23.10.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 7 Resilienzfactoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Auf zu neuen Ufern – ZUKUNFTSWERKSTATT auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 445 €; einfaches EZ im Seminarhaus: 460 €; einfaches DZ p.P.: 390 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU44
- Freies Bildungswerk Bochum

In unserem Bildungsurlaub auf der Insel Schiermonnikoog findest Du die ideale Umgebung, um die Weichen neu zu stellen. Hier kannst Du Gewohnheiten und Umstände hinterfragen, um wieder voller Energie und Selbstvertrauen in eine Zukunft zu starten, die Deiner Lebens-Vision entspricht.

Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.Yoga.IK.3
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Setzen Sie Ihrem Stress mental und körperlich etwas entgegen. Fließende Bewegungen & Achtsamkeit schulen Ihr Gespür und bringen Sie wieder in Balance. Sie erhalten ein reiches Repertoire an Wissen und Praxis, um den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Mit Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation Anspannung und Druck in Beruf und Alltag besser bewältigen

- Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Hürth-Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 244 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 232-4081
- VHS Rhein-Erft

Einführung in mentale Strategien sowie Bewegungs-, Ruhe- und Wahrnehmungsübungen aus Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation. Ziel ist es, persönlichen Druck frühzeitig zu erkennen und entspannter damit umzugehen sowie Möglichkeiten der Selbstfürsorge zu erarbeiten.

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) &

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: C30012L
- VHS Moers

Das Trainingsprogramm in dieser Woche beinhaltet die grundlegenden Elemente der MBSR-Methode und hat zum Ziel, eine achtsame Haltung zu kultivieren, um im privaten und beruflichen Alltag gelassener mit Stress und belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können.

Feldenkrais – Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK14-109
- neues lernen

Mit Feldenkrais wird eine „bewegende“ Lernmethode vermittelt, die Ihre Handlungsmöglichkeiten im Berufsleben erweitert. Hierbei verbessern Sie konkrete „Alltagsbewegungen“ wie Sitzen, Stehen, Gehen und schulen Bewegungsabläufe.

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Für Zielgruppe: Berufstätige, die ihre Fähigkeiten im Bereich berufsrelevanter Kompetenzen erweitern möchten und an sonstige Interessierte.
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU69
- Freies Bildungswerk Bochum

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? In diesem Bildungsurlaub erforschen wir diese Fragen und erkennen, wie wir hilfreiche Änderungen in unserem beruflichen und privaten Leben erzielen können.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

- Mo. 23.10. bis Sa. 28.10.2023 in Siedelsbrunn/Wald-Michelbach, Gästehaus und buddhistisches Kloster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Die heilsame und entspannende Wirkung des Waldes erleben und als Kursleiter*in für Waldbaden weitergeben. Der achtsame Aufenthalt im Wald ist nicht nur wohltuend für unseren Geist – er wirkt sich dazu noch positiv auf unsere Gesundheit aus.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 237 €; zzgl. 12 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220248
- VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

Qigong Yangsheng Selbstfürsorge – Selbstverantwortung – Selbstregulierung

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka420431
- KOBISeminare

Im beruflichen Alltag sind die meisten Arbeitnehmer/-innen stark gefordert. Fast jede/-r erlebt Erfolgs- und Leistungsdruck und der Körper wird dabei oft vernachlässigt. Bewusste Eigenzeit für körperliche, seelische, geistige Entspannung und Besinnung nehmen sich die wenigsten.

Kursleiter*in für Waldbaden Klassik kompakt für Waldpädagog*innen

- Fr. 27.10. bis So. 29.10.2023 in Mettlach-Tünsdorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 449 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser sehr praxisorientierten Ausbildung „Klassik kompakt für Waldpädagog*innen“ lernen Sie an drei Tagen in Theorie und bei mehrstündigen Aufenthalten im Wald sowohl die Unterschiede als auch die Gemeinsamkeiten von Waldbaden und Waldpädagogik kennen. Bereits am zweiten Tag der Ausbildung leiten Sie eigenständig ein Waldbad an und erleben so die Wirkung auf sich und auf andere.

Fasten in Bewegung

- So. 29.10. bis Fr. 3.11.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; zzgl. Unterkunft/Fastenvorpflegung
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Fast_29.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) innere Ressourcen stärken - Vertiefungskurs

- Mo. 30.10. bis Fr. 3.11.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 730 €; inkl. Ü/Vollverpf., Unterlagen
- Für AN in Behörden, Dienstleistung, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, MBSR-Lehrende, Entspannungspädagog*innen, Therapeut*innen, Berater*innen, etc.
- Infos unter 0209 / 15 51 00 • Kursnr.: BU- 23- 10
- aktuelles forum e.V.

Wie Achtsamkeit und Mitgefühl die Resilienzfähigkeit stärkt Dieser Bildungsurlaub baut auf den Grundlagen des Einführungskurses zum MBSR-Programm nach Prof. Jon Kabat Zinn auf. Schwerpunkte bilden die Vertiefung von Körper-wahrnehmung, Meditation und methodischen Elementen aus der Hirnforschung, die stressverstärkende Muster erkennen lassen und reduzierendes Verhalten trainieren.

Resilienz-Wege zu innerer Stärke

- So. 29.10. bis Fr. 3.11.2023 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 797 €
- Infos unter 05721/7 03 71 20 • Kursnr.: 228000
- VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaub wollen wir uns mit den eigenen Stressfaktoren beschäftigen, sowie mit Möglichkeiten, diesen besser zu begegnen, indem wir eigenen hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern auf die Spur kommen und lernen, die inneren und sozialen Ressourcen besser zu nutzen.



BILDUNGSURLAUB MIT FASTEN

Basenfasten die-wacker-methode®

Mit richtigem Essen dauerhaft gesund und leistungsfähig im Job – Nachhaltigkeit im Betrieb



26.11. – 02.12.2023
28.01. – 03.02.2024
16.06. – 22.06.2024
25.08. – 31.08.2024
22.09. – 28.09.2024
20.10. – 26.10.2024

Dr. Buchinger/ Heilfasten

Wege zum ich – Burnout Prophylaxe

19.11. – 25.11.2023
14.01. – 20.01.2024
03.03. – 09.03.2024
21.04. – 27.04.2024
09.06. – 15.06.2024
18.08. – 24.08.2024
06.10. – 12.10.2024



Informationen & Anmeldung
www.balance-hotel-eifel.de

Tel. o 65 93 / 85 06



Natur-Resilienz-Trainer*in

- Mo. 30.10. bis Fr. 3.11.2023 in Sankt Martin, Consulat des Weins
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; € 899 € inkl. Prüfung, Skript & Material zzgl.
- Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum/r Natur-Resilienz-Trainer*in lernen Sie, wie Sie als Trainer den „grünen Seminarraum“ erfolgreich im Resilienztraining einsetzen und wie Ihre Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken können: Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 30.10. bis So. 5.11.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_BW_30.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Qi Gong

- Mo. 30.10. bis Fr. 3.11.2023 in Lübeck, OT Brodten
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_TSH_30.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Resilienz – erlernen und vermitteln ☾

- Mo. 30.10. bis Fr. 3.11.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 232.3C330B
- VHS Essen

Erlernen, Didaktik und Reflektion psychologischen Grundwissens darüber, wie die psychische Widerstandskraft (Resilienz) von Erwachsenen gestärkt werden kann. Fortbildung für die Angehörigen sozialer und beratender Berufsgruppen sowie Interessierte.

Kontakt zum Veranstalter?

Anschrift, Telefonnr. und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 215

Zugspitze – Resilienz mit Yoga: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

- So. 5.11. bis Fr. 10.11.2023 in Grainau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: ab 124,50 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23607
- FORUM Gesundheit

„Resilienz“ ist die Widerstandskraft, die dabei hilft, Herausforderungen und Krisen nicht als persönliche Beleidigung oder Schicksalsschlag zu sehen, sondern als Entwicklungs- und Wachstumschance zu nutzen.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 5.11. bis Fr. 10.11.2023 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-297
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszuweiten, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Fasten in Bewegung

- So. 5.11. bis Fr. 10.11.2023 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fast_Höchst_05.11.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 5.11. bis Fr. 10.11.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-262
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinsstraining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 5.11. bis Sa. 11.11.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Sylt_05.11.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Qi Gong

- So. 5.11. bis Sa. 11.11.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong_Sylt_05.11.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Qi Gong

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong_BW_06.11.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Ostsee_06.11.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 25/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern. Die Wirkung – der heute vielfach nicht beachteten – „Un-Kräuter“ kann gerade im Herbst und Winter hilfreich sein. In diesem Seminar werden alte Hausrezepte und deren Einsatzgebiete vermittelt. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden für Tinkturen, Teemischungen und Salben gesammelt und verarbeitet. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, auch bekannt aus dem TV. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-apotheke-selbst-gemacht-hvhs-25-23/>

Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Hattingen
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 396 €; inkl. U/VP im DZ, EZ: 24 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 24/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wie könnte eine natürliche Hausapotheke aussehen? Welche Kräuter gehören da rein und wie macht man Heiltees, Tinkturen, Salben und Öle? Ein Antwort auf all' diese Fragen wissen unsere Expertinnen. Wir werden viel ausprobieren und Verschiedenes selbst produzieren. Und natürlich gibt es viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. Referentinnen sind Claudia Backenecker und Melanie Rieken, Absolventinnen der Phytaro-Pflanzenschule Dortmund. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkraeuter-hvhs-24-23/>

Resilienz und Gesundheit fördern – an der Nordsee Belastungen mit Gelassenheit meistern

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €; VP, vegetarisch/vegan; Kosten p.P.: EZ: 650 €; DZ: 550 €;
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 23BU46
- Freies Bildungswerk Bochum

Der Bildungsurlaub soll dazu beitragen, die Grundlagen für unser Wohlbefinden: Sicherheits- und Selbstwirksamkeitserleben sowie angemessene Selbstfürsorge wiederherzustellen bzw. zu stärken.

Fortsetzungskurs: Gesundheitsbildung durch natürliche Vitalstoffe und regeneratives Stressmanagement

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 630 €; EZ DU/WC: 630 € / DZ DU/WC: 590 € inkl. UN/VP/ Tagesgäste: 502 € inkl. VP
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 047/23
- Denkhäus Loccum e.V.

Regeneration und natürliche Ernährung fördern die Gesundheit. Sie erfahren Hintergründe zur vitalstoffreichen Ernährung inkl. Praxis und erlernen Autogenes Training (Präventionskurs mit Zuschuss). Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs von Kirsten Müller, www.meer-fasten.de

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

- Mo. 6.11. bis Sa. 11.11.2023 in Drachselsried, Hotel der Bäume GmbH
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet soviel wie „Baden in der Waldluft“ und ist in Japan als Heilmethode bereits seit Jahrzehnten etabliert. Während der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle wahrnehmen und erkennen zu lassen.

BU_Resilienz

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Resilienz_06.11.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Resilienztraining für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

Entspannung im Alltag erleben

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Weilerswist
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 389 €; inkl. Miete, täglich kalte & warme Getränke, Gebäck & Obst, keine sonstige Verpflegung
- Infos unter 02251/1 57 80 • Kursnr.: 232-28007
- vhs Kreis Euskirchen

Sie erfahren, wie Sie in kurzen Pausen wieder neue Energie und Kraft tanken können. Dieser Kurs bietet eine Auswahl erfolgreicher und bewährter Methoden mit denen Sie einen eigenen individuellen Weg zur Ruhe und Gelassenheit in die Entspannung finden.

**Ruhe bewahren, Zufriedenheit finden
im Arbeitsalltag, in Krisenzeiten –
Inspirationen aus 2500 Jahren
Philosophiegeschichte**

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 630 €; Übernachtung im EZ mit Vollverpflegung
- Infos unter 02921/396121
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Inspirierende Gespräche über Philosoph:innen, die mit den „großen Fragen des Lebens“ beschäftigt waren, können wertvolle Impulse für den beruflichen und persönlichen Alltag geben. Bei Bedarf wird die Anerkennung als BU auch für außerhalb von NRW beantragt.

Yoga am See ☯

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegung
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Reichenau_06.11
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der schönen Natur Entspannung finden möchten.

Bewegungswoche in der Natur

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 494,60 €; o.Ü., inkl. VP / 685,80 € im EZ / 606,60 € im DZ
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: Z-301-110
- vhs Arnsberg – Sundern

Bewegung ist für den Erhalt der Gesundheit wesentlich. Ausdauertraining in der Natur und Entspannungsübungen gelten als effektiv, um Stress zu bewältigen und einem Burnout langfristig vorzubeugen. Übungen für den Alltag helfen, das Erlernte auch zuhause umzusetzen.

**Zukünftig gestärkt, gelassen und mit Zuversicht
den beruflichen und privaten Alltag meistern**

- Mo. 6.11. bis Mi. 8.11.2023 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 • Kursnr.: 232-2506
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub werden Sie viele Inspirationen erhalten, um mit Stress im Beruf und Alltag bewusster umzugehen. Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, die Sie in Zukunft unterstützen können, gelassener zu werden und neue Kraft zu sammeln.

**Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit
im beruflichen Alltag**

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK03-109
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

**Ayurveda-Massage –
für einen gesunden Rücken und inneren Reichtum**

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK11-109
- neues lernen

Durch achtsame Kommunikation pflegen Sie Körper und Geist. Die Ayurvedische Ölmassage ist eine sanfte Methode, um dem Körper und Geist von Freund*en, Klient*en oder Patient*en zu mehr Entspannung zu verhelfen und gleichzeitig das eigene Energieniveau anzuheben.

**Stressprävention und mehr Stärke für Körper
und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag
mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp**

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Bad Iburg, Seminarraum Hotel im Park
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Handout, Rezepte und Übung für die Einstieg zu Hause, u.v.m.
- Zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Das Ziel dieser Bildungswoche ist Stressoren rechtzeitig zu erkennen und mit der Lehre von Dr. Kneipp sowie Achtsamkeit in der Natur eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen.

Qi Gong

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Lübeck, OT Brodten
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong_TSH_06.11.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Selbstwirksamkeit als Grundlage der Resilienz &

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 23-808
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Das Seminar basiert auf anerkannten Kurskonzepten des Stress- und Resilienztrainings, die dem Teilnehmenden durch aktives Persönlichkeitstraining Lösungsansätze aufzeigen, sich mit den Veränderungsprozessen im privaten und beruflichen Umfeld auseinander zu setzen.

Achtsamkeit in der Kommunikation

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Emmerich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 205,70 €
- Vorkenntnisse: Vorwissen und Praxis in Achtsamkeit von Vorteil
- Infos unter 02821/8 47 18 ▪ Kursnr.: Y211091
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Im Seminar lernen wir, die Früchte der Achtsamkeitsmeditation und wichtige Prinzipien der buddhistischen Psychologie in unsere alltägliche Kommunikation zu integrieren. Das Seminar wird gestaltet im Wechsel von Information, Gesprächen, Übungen und gezielten Meditationen.

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 280 €; ermäßigt 230 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BG1106
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Jede/r, der/die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 47022
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Das Seminar orientiert sich an den Themen des klassischen achtwöchigen MBSR-Kurses und umfasst eine abwechslungsreiche Mischung aus Körpermeditation, Bewegungsmeditation (einfache Yogaübungen) und Sitzmeditation sowie die Vermittlung von Hintergrundwissen zu Stress, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Die regelmäßige Praxis dieser leicht erlernbaren Meditationen bewirkt innere Ruhe, selbst in schwierigen Lebenslagen oder bei körperlichen oder seelischen Schmerzen.

Stressbewältigung durch Entspannung

- Di. 7.11. bis Fr. 10.11.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 23-83061D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen sie die Stressbewältigung durch Atemtechniken, Meditation und Entspannungsgübungen.

Gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag: Stressbewältigung mit Yoga

- Mi. 8.11. bis Fr. 10.11.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217,05 €; o. Ü., inkl. VP / 312,65 € im EZ / 273,05 € im DZ
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: Z-301-380
- vhs Arnsberg – Sundern

Yoga ist mit seinen Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken ein wertvolles Instrument zur Bewältigung des oft stressigen Berufsalltags. Das Seminar vermittelt Hintergrundwissen und zeigt Yogaübungen, die zu mehr Energie und Entspannung in Alltag und Beruf führen.

Dem Stress Flügel geben

- Mi. 8.11. bis Fr. 10.11.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK06-109
- neues lernen

Wingwave® ist eine Methode, die sich der natürlichen Mechanismen des Körpers bedient, um die Gedanken und Energien ins Gleichgewicht zu bringen. Mit alltagstauglichen Techniken lernen Sie, Emotionen positiv zu steuern und Ihre individuellen Stress-Auslöser zu reduzieren.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 152,50 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-255
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

- So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-264
- BildungsForum Lernwelten

Mit Yoga und Meditation lernen Sie, wie Sie Körper und Geist beruhigen und entspannen, Energien schöpfen und Stress im Beruf effektiv bewältigen können. Kurzvorträge, Reflexionen, Naturerleben sind weitere Inhalte.

Fasten in Bewegung

- So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fast_Höchst_12.11.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

→ So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
→ Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 23-B-265
→ BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Sylt – Stress lass nach: Mehr Gelassenheit auf der Arbeit.

→ So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 in Wenningstedt/Sylt
→ Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 779 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZ: ab 35 € bis 169 €
→ Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: FG23614
→ FORUM Gesundheit

In dem fünftägigen Bildungsurlaub werden Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress im Berufsalltag aussehen kann und wie man den konstruktiven Umgang mit Stress in den eigenen Arbeitstag integrieren kann.

Qi Gong

→ So. 12.11. bis Sa. 18.11.2023 auf Wangerooge
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
→ Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: QiGong_GGW_12.11.23
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Rügen – Mehr Kraft und Energie im Beruf: Die Entwicklung von Optimierungsstrategien für einen regulierenden Stresslevel und eine erhöhte berufliche Effizienz: Yoga als Begleiter und Support-Quelle.

→ So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 in Ostseebad Sellin, Rügen
→ Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 699 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZ: 50 €; ohne An- und Abreise
→ Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: FG23645
→ FORUM Gesundheit

Yoga ist eine Lebensphilosophie, die entspannt und fit macht. Insbesondere in sehr stressigen Phasen kann eine regelmäßige Yoga-Praxis helfen die Anforderungen des leistungsorientierten Berufsalltag zu meistern. Gesundheit, innere Stabilität, innere Ordnung und inneres Gleichgewicht sollen durch Präventionsmaßnahmen wie Yoga für einen angespannten Berufs- und Privatalltag gestärkt werden.

Grundkurs: Ausbildung zum/zur Tanzleiter/-in im Sitzen

→ Mo. 13.11. bis Mi. 15.11.2023 in Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 194,50 €; Ein Handbuch mit Tanzanleitung sowie CDs mit Musik sind im Preis enthalten.
→ Infos unter 02931/1 42 81 ■ Kursnr.: Z-508-004
→ vhs Arnsberg – Sundern

Die Fortbildung Sitztanz wendet sich an interessierte Betreuungskräfte und Menschen, die mit an Demenz erkrankten, kognitiv schwachen oder an Alzheimer erkrankten Menschen arbeiten und lernen möchten, wie man mit Tanz, Rhythmus und Stimme mit diesem Personenkreis arbeitet.

Achtsamkeitstraining MBSR –Stressregulierung durch Achtsamkeit in Beruf und Alltag

→ Mo. 13.11. bis Do. 16.11.2023 in Hürth, Efferen
→ In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
→ Preis: 237,50 €
→ Infos unter 02232/9 45 07 22 ■ Kursnr.: 232-4205
→ VHS Rhein-Erft

Mit dem MBSR-Achtsamkeitstraining können Sie passende Möglichkeiten und wirksame Verhaltensweisen für sich entwickeln, um Ihrem Alltag gelassener zu begegnen. Sie erlernen Achtsamkeits-Übungen wie Body Scan, Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen sowie sanftes Yoga.

Resilienztraining – Starke Strategien für schwierige Zeiten

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Münster
→ In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 405 €; ermäßigt 333 €
→ Infos unter 0251/11 77 ■ Kursnr.: 23BG1105
→ Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Gemeinsam wird im Bildungsurlaub die Zeit genutzt, eine bewusste, Ihre Resilienz fördernde innere Haltung und Selbststeuerung zu entwickeln. Ihren „Kraftstoff“ für ein gesundes, aktives Privat- und Berufsleben!

Murmeltiertage – „Schlafen lernen“ auf Spiekeroog

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 400 €; Verpflegung (Frühstück, Lunchpaket, Abendessen) in EZ: 675 €
→ Gesamtkosten in EZ: 1075 € (Kursgebühr und Verpflegung)
→ Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 23BU95
→ Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie effektive Techniken, die sofort Ihre Schlafqualität verbessern. Ich bringe Ihnen das Thema „Schlaf“ im Kontext von Yoga näher. In diesem Zusammenhang werden wir ergänzende Quellen des Christentums sowie der kabbalistischen Betrachtung heranziehen.

Einführung in die Klangschalentherapie

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Dortmund
→ In Tagesform
→ Preis: 375 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka4209231
→ KOBISeminare

Mit Klangschaalen und ihren tiefen Schwingungen Veränderungsprozesse bei Menschen initialisieren und unterstützen. Tiefe Entspannung fördern und neue innere Räume erschließen lassen. Lernen Sie die Klangschaalentherapie kennen! Dieses Medium eignet sich auch für die Arbeit zur Begleitung Sterbender.

Yoga Ostsee 13.11.2023

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Ostsee_13.11.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche aus dem oftmals stressigen Berufs- und Familienalltag zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten. Darüber hinaus werden Techniken und Fähigkeiten erlernt, die auch im alltäglichen Leben kurz- und langfristig der Stressbewältigung dienen.

Ausbildung Fastenleiter*in

- Mo. 13.11. bis So. 19.11.2023 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €; zzgl. Kosten für U/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Aus_Fast_13.11.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Intensivausbildung zur/zum Fastenbegleiter*in werden Sie sowohl praktisch wie auch theoretisch alles Wissenswerte rund um das Fasten erfahren und die Fähigkeit erlangen, andere Menschen, Gruppen durch die Zeit des Fastens leicht und erfolgreich zu begleiten.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

- Mo. 13.11. bis Sa. 18.11.2023 in Büttelkow, Ostsee-Seminarhaus
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet soviel wie „Baden in der Waldluft“ und ist in Japan als Heilmethode bereits seit Jahrzehnten etabliert. Während der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle wahrnehmen und erkennen zu lassen.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

- Mo. 13.11. bis Sa. 18.11.2023 in St.Martin, Consulat des Weins
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet soviel wie „Baden in der Waldluft“ und ist in Japan als Heilmethode bereits seit Jahrzehnten etabliert. Während der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle wahrnehmen und erkennen zu lassen.

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“? (Bildungsurlaub auf Norderney)

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 560 €; je nach verfügbarer Zimmerkategorie, inkl. VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 55/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verteufelt, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Hachen
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 629 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 56/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die TN erlernen wie sie den beruflichen und privaten Alltag rückenschonend gestalten können. Hierzu setzen sie sich mit den Begriffen Ergonomie, Prävention und Rehabilitation auseinander und lernen dabei die Anatomie der Wirbelsäule kennen. Alltägliche Fehlerquellen werden aufgedeckt und lösungsorientiert diskutiert. Darüber hinaus erleben die TN die Vielfalt des Rückentrainings (z.B. Pilates) und entwickeln gemeinsam mit der Referentin/dem Referenten ein Übungsportfolio für die Zeit nach dem Seminar.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Bochum
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 23B-SB.4
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Altes Wissen neu entdecken: Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/Verpfl. im EZ, zzgl. Materialkosten = ca. 35 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 27/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Überall um uns herum wachsen sie, unsere kleinen „großen“ Helfer aus der Natur. Schauen wir doch 'mal genauer hin und lassen uns ein in die Welt der Heilpflanzen und ätherischen Öle. In diesem Seminar lernen Sie die Heilkräfte der Natur kennen und wie Sie sie nutzen können, sei es in Form von Tinkturen, Salben, ätherischen Ölen usw. Wir gehen hinaus in die Natur und entdecken vielleicht einige Schätze, die uns die Jahreszeit zu bieten hat und verarbeiten diese auf unterschiedliche Weisen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/altes-wissen-neu-entdecken-hvhs-27-23/>

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag – online

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende

→ Preis: 300 €

→ Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU82

→ Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dazu gehört auch eine aufrechte Haltung und ein gesundes Gefühl, um im Arbeitsalltag leistungsfähig zu sein.

Yoga am See ☞

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Reichenau

→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 480 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegung

→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪

Kursnr.: Yoga-Reichenau_13.11

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der schönen Natur Entspannung finden möchten.

VEDIC ART – Intuitives Malen im Kloster Steinfeld

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Kall, Kloster Steinfeld

→ Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!

→ Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU03B

→ Freies Bildungswerk Bochum

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und eigene Potenziale im Berufs- und Privatleben zu entdecken. Im klösterlichen Ambiente begeben Sie sich auf eine Reise zu sich selbst.

Yoga – Energievoll und bewusst den (Berufs-)Alltag gestalten – Sinnvolle Methoden zur Stressbewältigung im Beruf

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Bonn

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 410 €

→ Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.Yoga.YE.2

→ IndiTO Bildung, Training und Beratung

Hatha Yoga ist eine Jahrhunderte alte Tradition. Durch den Einklang zwischen Körper, Seele und Geist kann der (Berufs-)Alltag kraftvoll und gelassen gemeistert werden. Diese Bildungswoche wird eine wohltuende Reise mit vielen Erkenntnissen über Yoga-Praktiken im Alltag.

Sicheres und gelassenes Auftreten im Beruf – mit Methoden aus Tanz, Bewegung, Achtsamkeit

→ So. 19.11. bis Fr. 24.11.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen

→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 809 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel

→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-261

→ BildungsForum Lernwelten

Bringen Sie Ihr Potenzial stärker zum Ausdruck und treten Sie beruflich präsenter, sicherer, flexibler und gelassener auf! Mit Reflexion, Inputs und Methoden aus Tanz, Yoga, Achtsamkeit, Stressmanagement stärken Sie Ihre Standfestigkeit, Dynamik und Balance im Berufsalltag.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

→ So. 19.11. bis Fr. 24.11.2023 auf Spiekeroog/Nordsee

→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 775 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 152,50 €), Frühstück, Hotel mit Sauna

→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-280

→ BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

50 plus: Gelöst! und schwungvoll bis zur Rente – ungenutzte Potentiale aktivieren und unsere Resilienz stärken

→ So. 19.11. bis Fr. 24.11.2023 in Langeoog

→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 710 €; 750 € bei Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension

→ Für 50+

→ Infos unter 02336 / 40 03 44 ▪ Kursnr.: 24-2-001

→ Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Mit 50 plus blicken wir meist auf ein längeres Berufsleben zurück und haben so manche Herausforderung gemeinert. Vielleicht tritt auch langsam eine Müdigkeit ein, mit den aktuellen Herausforderungen der Arbeitswelt umzugehen. Wir verfügen über wertvolle Fach- und Sozialkompetenzen. Wie können wir unsere Potenziale so einbringen, dass wir die nächsten Arbeitsjahre noch gelöst! und möglichst erfüllend verbringen können? Je mehr wir mit uns SELBST im Einklang sind, umso besser können wir die innere Balance finden und behalten.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs ☹

→ So. 19.11. bis Sa. 25.11.2023 in Steffeln

→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 969 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1059 €

→ Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 19-25-11-23

→ Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Usedom – Mit kleinen Veränderungen Großes erreichen. Mit Fokus zu mehr Souveränität und Leistungsfähigkeit in der modernen Arbeitswelt.

→ So. 19.11. bis Fr. 24.11.2023 in Zinnowitz/Usedom

→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 749 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZ: 57,50 €; ohne An- und Abreise

→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23646

→ FORUM Gesundheit

Die moderne Arbeitswelt tickt anders. Und das liegt nicht nur am rasanten Tempo! Digitalisierung, Cloudwork und Homeoffice auf der einen Seite. Steigende Komplexität, zunehmender Fachkräfte-Mangel und eine sich verändernde Anspruchshaltung der eigenen Arbeit auf der anderen Seite. Brauchen wir ein Update?

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 20.11. bis So. 26.11.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: TR_Res_Höchst_20.11.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Fortbildung Tanztherapie Grundlagen

- Mo. 20.11.2023 bis Fr. 2.2.2024 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 748 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4301234
- KOBISeminare

Tanztherapie ist ein ganzheitliches körpertherapeutisches Verfahren, das Bewegung und Tanz für psychotherapeutische Prozesse nutzt. Profitieren können Menschen aller Altersgruppen im Sinne von Selbsterfahrung und Persönlichkeitsbildung.

Qigong am See

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Reichenau
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QI_Reichenau_20.11.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft QI herleiten.

Natur-Resilienz-Trainer*in

- Mo. 20.11. bis Sa. 25.11.2023 in Mettlach-Tünsdorf Neumühle-Saar
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; € 899 € inkl. Prüfung, Skript & Material zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum/r Natur-Resilienz-Trainer*in lernen Sie, wie Sie als Trainer den „grünen Seminarraum“ erfolgreich im Resilienztraining einsetzen können und wie Ihre Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken können: Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude.

Hatha Yoga Ausbildung

- Mo. 20.11. bis Sa. 25.11.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 849 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 234906
- Bildungswerk Stenden

Hatha Yoga Techniken: Kriyas (Reinigungstechniken) über Asanas (Körperstellungen), Pranayamas (Atemtechniken) bis hin zum heilsamen Erspüren des Energiekörpers (Prana, Nadis, Chakren, Koshas), Mudras. Erweiterung Deiner Praxis und tiefere Dimension Deiner Yoga-Klassen.

Natur-Coach

- Mo. 20.11. bis Sa. 25.11.2023 in St.Martin, Consulat des Weins
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1899 €; zzgl. 82,50 € pro Tag/pro Person im EZ mit VP oder Tagungspauschale 55 € pro Tag/pro Person
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum Natur-Coach lernen Sie, wie Sie die Natur in den laufenden, freien Prozess der Persönlichkeitsentwicklung mit einbeziehen. Sie lernen anderen Menschen während dieses Prozesses die Natur mit all ihren Aspekten näher zu bringen, sodass sie für ihre Lebensfragen, Blockaden und Schwierigkeiten eigene Antworten finden und vor allem erleben können.

„Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 530 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 21
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Sie lernen verschiedene Wege in die Entspannung kennen, entwickeln Ihr individuelles Programm, um die Organisation Ihres Arbeitsalltages zu verbessern und belastenden Situationen am Arbeitsplatz ruhiger zu begegnen. Dabei machen Sie Erfahrungen mit ganzheitlichen Entspannungsansätzen, auch unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Impulse und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag. Bei Bedarf wird dieser BU auch für außerhalb von NRW beantragt.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_20.11.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Tai Chi und Qi Gong –

„Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und Dauerleistung am Arbeitsplatz

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Winterberg
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 489 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 60/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Tai-Chi wird in China schon seit vielen Jahren zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt. Es ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch den Fluss vom Qi, der Lebensenergie, werden Stress sowie geistige und körperliche Blockaden gelöst und eine geistige Ruhe stellt sich ein. Tai Chi stärkt unser Immunsystem, fördert die körperliche und die geistige Vitalität sowie die tiefe Entspannung.

Resilienz und Stressbewältigung im Beruf

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.StRe.RS.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Mit Spaß und Bewegung, Yoga, Ruhe und Achtsamkeit, Erfahrungsaustausch und theoretischem Verständnis für Stressbewältigung gestalten wir gemeinsam eine Woche für die Resilienz und die Stressbewältigung. Weitere Informationen: <http://www.patricia-braun.com>

Zufrieden im Beruf – Glücklicher Leben – MEIN NEUES ICH auf Wangerooge

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 auf Wangerooge, Gästehaus Germania
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Unterkunft und Verpflegung: 351 € in EZ Standard; 359 € in EZ mit Meerblick
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU78
- Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Insel Wangerooge besprechen wir die wesentlichen Aspekte für die Zufriedenheit im Beruf und fördern Veränderungen- und Entwicklungsmöglichkeiten. Wir lernen unsere Ressourcen kennen, reflektieren unseren beruflichen Alltag, und entwickeln Ziele, um glücklicher zu leben.

Und wo bleibe ich? – Die eigenen Spielräume erweitern

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 507,60 €; o. Ü., inkl. VP / 698,80 € im EZ / 619,60 € im DZ
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: Z-303-130
- vhs Arnsberg – Sundern

Stressmanagement und Resilienztraining für Menschen in sozialen Berufen. Spannungen loslassen, Grenzen erweitern, Neues entdecken, sich erleben und so eigene Ressourcen der Resilienz entdeckt werden. Neben diesen aktiven Übungen werden Sie Hintergrundinformationen erhalten.

Oasen der Kraft: Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge

- Mo. 20.11. bis Do. 23.11.2023 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 185,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 232-4203
- VHS Rhein-Erft

Wie Sie im privaten und beruflichen Alltag Oasen der Kraft finden können, steht im Zentrum dieses Bildungsurlaubs. Sie erfahren, wie Sie durch einfache Übungen achtsam mit Ihren Gefühlen und Ihrem Körper umgehen und Ihre Resilienz stärken können.

Ausgewählte Übungen des Qigong Yangsheng

- Mo. 20.11. bis Mi. 22.11.2023 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 232-4062
- VHS Rhein-Erft

Erlernen Sie Übungen aus dem Qigong Yangsheng, der sogenannten „Pflege des Lebens“. Die mit Ruhe und Konzentration ausgeführten Übungen dienen der Gesunderhaltung und zielen auf eine Stärkung der geistigen und körperlichen Konstitution.

Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Übernachtung und Verpflegung ca. 375 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0176/80 51 69 60 ▪ Kursnr.: 0123
- Institut für Teamkultur

Kraft schöpfen, wachsen und verwurzelt sein – dafür steht seit alters her der Baum. Mit Coaching Übungen im Wald und Entspannungsübungen aus dem Qigong stärken Sie Ihre Resilienz. Ziel ist es, die eigene Lebenskraft (wieder) zu spüren und im beruflichen Alltag zu erhalten.

ICH bin es mir Wert – Ein Antistressprogramm &

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 23-822
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieses Seminar vermittelt Stresskompetenz, um sich den privaten und beruflichen Anforderungen stellen zu können. Es führt in die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training ein.

Stressbewältigung

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK01-109
- neues lernen

Sie lernen NLP-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren Berufsalltag positiver und gesundheitsfördernder gestalten können. Sie befreien sich aus der Stressfalle, Sie treffen klare Entscheidungen, Sie erleben wieder mehr innere Ruhe, Sie verbessern Ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit.

Klangwelten in Kurort Bad Zwesten – Klangwiege, Klangstuhl und Monochord

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bad Zwesten, Klangmöbel-Manufaktur Allton
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 595 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU98
- Freies Bildungswerk Bochum

Lernen Sie einfache, effektive Atem-, Körper- und Klangtechniken, die Ihre Arbeit positiv ergänzen werden. Ohne musikalische Kenntnisse, ohne Noten- und Rhythmuskenntnisse, können Sie die Klangerzeuger nach der Weiterbildung erfolgreich im Beruf/Privat nutzen.

Stressabbau durch Achtsamkeits-Yoga &

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: C30014L
- VHS Moers

Achtsamkeits-Yoga ist eine wirksame und wissenschaftlich anerkannte Methode zur Stressreduzierung (meditative Körperhaltungen, gezielte Atemmeditationen sowie Sitz- und Bewegungsmeditationen). Dadurch verstärkt sich die Wirkung von innerer Ruhe, Harmonie und Freude.

Resilienz stärken – Resilienztraining nach LOOVANZ &

→ Mo. 20.11. bis Mi. 22.11.2023 in Bad Oeynhausen
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 160 €; inklusive Skript
→ Infos unter 05731/8 69 55 14 ▪ Kursnr.: XB15206
→ VHS Bad Oeynhausen

Dieses Präventionsprogramm trägt zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei. Anhand der 8 Faktoren der Resilienz sollen Belastungen identifiziert, mögliche Lösungswege sichtbar und so weit wie möglich durch die Stärkung der individuellen Resilienz vermindert werden.

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining

→ Mi. 22.11. bis Fr. 24.11.2023 in Sundern, Hachen
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 237,30 €; o. Ü., inkl. VP / 332,90 € im EZ / 293,30 € im DZ
→ Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: Y-303-000
→ vhs Arnsberg – Sundern

Müde, brennende oder tränende Augen, verschwommene Sicht trotz Brille oder Kontaktlinsen: Wer viel am Bildschirm arbeitet, hat diesen Zustand wahrscheinlich schon erfahren. Mit Sehtraining wird Augenbeschwerden entgegengewirkt und die Sehkraft gestärkt.

Resilienz erfahrbar machen

→ Fr. 24.11. bis So. 26.11.2023 in Alfter
→ In Tagesform
→ Preis: 600 €
→ Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 23.030
→ Alanus Werkhaus

Sie erobern mit kreativ-künstlerischen Interventionen und körperlichen Erfahrungen aus dem Embodiment neue Ausdrucksräume, machen diese sicht- und erlebbar und entwickeln so ein Bewusstsein, um gestärkter mit herausfordernden Situationen im Berufs- und Privatleben umzugehen.

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psychotherapie“

→ Sa. 25.11.2023 bis So. 8.9.2024 in Köln
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 1.390 €
→ Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF03-109
→ neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps ®

→ So. 26.11. bis Sa. 2.12.2023 in Steffeln
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 1185 €; Prei im reinem EZ oder im DZ, DZ als Ez kostet 1275 € für die Woche
→ Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-02-12-23
→ Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Sylt – Raus aus der Erschöpfungsspirale: Anti-Stress-Strategien im Beruf.

→ So. 26.11. bis Fr. 1.12.2023 in Wenningstedt/Sylt
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 799 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 100 ; ohne An- und Abreise
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23616
→ FORUM Gesundheit

Anti-Stress-Strategien helfen zu einem besseren Umgang mit akuten Stresssituationen im Berufsalltag. Mit Methoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in den Berufsalltag einzubinden sind.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit (Vertiefungsseminar)

→ So. 26.11. bis Fr. 1.12.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
→ Vorkenntnisse: Erfahrung mit Entspannungstechniken
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-298
→ BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Usedom – Mehr Power im Beruf! Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Yoga für ein nachhaltiges erfolgreiches Berufsleben.

→ So. 26.11. bis Fr. 1.12.2023 in Zinnowitz/Usedom
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 749 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 57,50 €; ohne An- und Abreise
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23644
→ FORUM Gesundheit

Gerade Yoga und Meditation gehören laut neuester Forschung zu den effektivsten Übungspraktiken, um aus dieser Spirale zu entkommen. Entspannung, Stressreduktion sowie körperliche Fitness führen zur inneren Zufriedenheit, welche eine wesentliche Voraussetzung für mehr Power im beruflichen Alltag ist.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

→ Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Höchst im Odenwald
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Feldenk-Höchst_27.11
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassendes Verständnis für Zusammenhänge.

Atmungsaktiv am Arbeitsplatz

→ Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Sundern, Hachen
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 472,60 €; o. Ü., inkl. VP / 663,80 € im EZ / 584,60 € im DZ
→ Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: Z-301-810
→ vhs Arnsberg – Sundern

Im Seminar lernen Sie mit Hilfe gezielter Atemtechnik Ihre tägliche Arbeit, egal ob geistige Arbeit z.B. am PC, langwierige Sitzungen oder körperliche Arbeit, besser zu bewältigen.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 27.11. bis So. 3.12.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998,- €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res-Tr-BW_27.11.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

- Mo. 27.11. bis Sa. 2.12.2023 in Wuppertal, Silvio-Gesell-Tagungsstätte
 - Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 - Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
 - Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
 - Vorkenntnisse: Keine
 - Infos unter 06323 / 8 08 98 30
 - Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit
- „Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet soviel wie „Baden in der Waldduft“ und ist in Japan als Heilmethode bereits seit Jahrzehnten etabliert. Während der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle wahrnehmen und erkennen zu lassen.

Ausbildung Natur-Mentaltrainer*in

- Mo. 27.11. bis Sa. 2.12.2023 in Mettlach-Tünsdorf, NEUMÜHLE SAAR Begegnungszentrum
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 08 Teilnehmende
- Preis: 1399 €; 1.399 € inkl. Mittags-Snack, Prüfung, Material & Vorlagen, Skript/Handbuch und Zertifikat
- zzgl. Anreise, Unterkunft u
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung Natur-Mentaltrainer*in lernen Sie, wie Sie die Natur in den laufenden, freien Prozess der Persönlichkeitsentwicklung mit einbeziehen. Sie lernen anderen Menschen, während dieses Prozesses, die Natur mit all ihren Aspekten näher zu bringen, sodass sie bei Lebensfragen, Blockaden und Schwierigkeiten unterstützen kann und Ihre Klienten eigene Antworten finden und vor allem erleben können.

Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 630 €; EZ DU/WC: 630 € / DZ DU/WC: 590 € inkl. UN/VP/ Tagesgäste: 502 € inkl. VP
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 048/23
- Denkhäus Loccum e.V.

Stressbewältigung in Form von aktiver Entspannung, dazu eine vitalstoffreiche bunte Ernährung – das sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in Progressiver Muskelentspannung mit Krankenkassenzuschuss.

Pflanzenmärchen und das alte Wissen

- Mo. 27.11. bis Mi. 29.11.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 250 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 23BU54
- Freies Bildungswerk Bochum

Früher erzählten die Großmütter den Enkelkindern Märchen und Geschichten um Wissen zu transportieren. In diesen drei Tagen werden wir diesem Wissen auf die Spur gehen. Wir werden Wildkräuter erkennen lernen, alte Rezepte ausprobieren, Salben, Tinkturen und Heilöle herstellen.

Vom Winde verweht – Stress adé durch MBSR am Meer

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 57/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar lernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stresssituationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Lebenszeit in Balance | Erwerbs- und Sorgearbeit gerechter gestalten

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Hamburg
- Mit Übernachtung • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 820 €; Tagungsgebühr: 238 €
- Übernachtung EZ: 300 €
- Verpflegung Vollpension: 282 €
- gesamt: 820 €
- eigene Anreise
- Für Menschen aller Geschlechter in der Mitte ihres Arbeitslebens
- Infos unter 02304755-230 / -234 • Kursnr.: 232608
- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

In der Bildungswoche lernen Sie, was unter „Zeitgerechtigkeit“ zu verstehen ist. Sie schauen sich aktuelle Studien an und entdecken die Chancen, die für alle in einer neuen Lebenszeitbalance stecken. Sie erfahren wie ein Gütesiegel die Einführung von familienfreundlichen Strukturen erleichtern kann und besuchen Unternehmen, die Familienfreundlichkeit bereits erfolgreich umsetzen. Darüber hinaus erlernen Sie verschiedene Entspannungstechniken.

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Münster
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 280 €; ermäßigt: 230 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 23BG1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Jede/r, der/die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

Qi Gong

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong_BW_27.11.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung: Beruf und Alltag mühelos und effektiv gestalten

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Münster
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 297 €; ermäßigt 244 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 23BG1102
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Das Erkennen der Gesetzmäßigkeiten des Körpers, das Spiel mit den Selbstregulierungskräften verbessert die Beweglichkeit, mindert Anspannung und Schmerzen und erzeugt ein Gefühl von Sicherheit. In dieser Woche werden Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt und in praktischen Übungen kennengelernt.

Bewegungsdrang trifft Yin und Yang &

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 23-815
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziele des Bildungsurlaubs sind die Erweiterung der Kompetenz in der Gesundheitsvorsorge, die Freisetzung von mehr Energie und Freude (Gesamtvitalisierung) und das Erlernen von Verhaltensmöglichkeiten, um Berufs- und Alltagsbelastungen erfolgreich meistern zu können.

Achtsamkeit in der Kommunikation &

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: Praxis in Achtsamkeit vorteilhaft
- Infos unter 02841/20 15 64 • Kursnr.: C30016L
- VHS Moers

Misslungene Kommunikation am Arbeitsplatz oder auch privat ist eine der wichtigsten Stressursachen des modernen Lebens. Praktizierte Achtsamkeit in der Kommunikation heißt, Gespräche in eine Ebene zu versetzen, die von Verbundenheit, Akzeptanz und Wertschätzung geprägt wird.

Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK07-109
- neues lernen

Ein gesunder Rücken, eine aufrechte Haltung und daraus resultierend ein entspanntes Lebens- und Arbeitsgefühl sind das Ziel der Dorn-Breuß-Methode. Er richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen.

Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 245 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 23-83056D
- VHS Dortmund

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen ihre Kompetenzen im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen verbessern möchten.

Chronische Aufsieberitis – endlich loslegen &

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Wuppertal
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 232W191966
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Aufgaben, Pflichten und Entscheidungen wegschieben – das war gestern! Lernen Sie das eigene Arbeitsverhalten zu strukturieren, Ablenkungsquellen entgegenzutreten, erreichbare Ziele zu setzen und wieder handlungsfähig zu sein. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

Im besten Alter:**Die späten Berufsjahre positiv gestalten &**

- Mi. 29.11. bis Fr. 1.12.2023 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 • Kursnr.: 2362740010
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Sie stehen mitten im Leben, haben viel erreicht und noch Einiges vor sich. Älter zu sein, kann eine große Ressource werden/sein. Sie überlegen, welchen Herausforderungen Sie sich stellen wollen? Was Sie gerne angehen möchten? Aber auch, was Sie nicht mehr tun wollen? In diesem Bildungsurlaub sind Sie herzlich eingeladen, sich auf eine Entdeckungsreise zu Ihren individuellen Potentialen und Ressourcen zu begeben, um die weiteren Berufsjahre bewusst und mit Selbstvertrauen zu gestalten.

Pilates – Körpertraining nach Joseph Pilates

- Mi. 29.11. bis Fr. 1.12.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 250 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4301231
- KOBIseminare

Das sanfte rückenstärkende Pilatestraining wird u. a. auf der Matte mit speziell entwickelten Kleingeräten ausgeübt. Praktische Grundkenntnisse über Anatomie erweitern in diesem Bildungsurlaub das Körperwissen und ermöglichen einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Körper.

Esalen – Einführungsworkshop

- Fr. 1.12. bis So. 3.12.2023 in Münster, drei_raum; Co-Working für Bewegung & Therapie
- Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 23GS1201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Der Workshop richtet sich an Einzelpersonen wie auch an Paare, die daran interessiert sind, neue Ansätze in der Massage und Körperarbeit kennenzulernen. Der Unterricht an diesem Wochenende umfasst kurze Vorträge, Demonstrationen und praktische Übungssequenzen.

Borkum – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

- So. 3.12. bis Fr. 8.12.2023 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: ab 80 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23602
- FORUM Gesundheit

Neben den aktuellen Erkenntnissen zu Work-Life-Balance werden bestimmte Stresssituationen analysiert, Entspannungsmethoden aus dem Yoga vorgestellt, individuelle Anti-Belastung-Formel entwickelt und Strategien gegen Stressoren erarbeitet.

Sylt – Glückcoaching – Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf.

- So. 3.12. bis Fr. 8.12.2023 in Wenningstedt/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 124 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23623
- FORUM Gesundheit

Wie wäre es, wenn Sie immer glücklich im Job wären und negative Gefühle einfach hinter sich lassen könnten? Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit seinen Arbeitsalltag glücklicher zu gestalten. Die Herausforderung liegt jedoch darin, die eigene Aufmerksamkeit auf die positiven Ereignisse zu lenken und diese wahrzunehmen.

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 3.12. bis Fr. 8.12.2023 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 649 €; inkl. Ü/DZ, (EZ zzgl. 75 €), Ferienwohnung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-275
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Starnberger See – Fit, gesund und erfolgreich. Änderung des Gesundheitsverhaltens für einen leistungsstarken Arbeitsalltag.

- So. 3.12. bis Fr. 8.12.2023 in Bernried
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 75 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22637
- FORUM Gesundheit

Es ist bekannt, dass gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung die Leistungsfähigkeit steigert. Aber was kann das für den Beruf bedeuten? Gerade Stress im Beruf verleitet uns, schnell einen Snack zu sich zu nehmen und an Bewegung am Arbeitsplatz gar nicht zu denken.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 3.12. bis Sa. 9.12.2023 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_GGW_03.12.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 3.12. bis Fr. 8.12.2023 in Kloster Steinfeld, Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Übernachtung und VP p.P./Tag im EZ ca. € 113 € gehobener Standard, ca. € 91 € einfacher Standard, DZ auf Anfrage
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 23.MBSR.BU.9
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241-56591

Langeoog – Gesund Führen – Bausteine für ein gesundes und produktives Team. Gesundheitsorientierte Selbst- und Mitarbeiterführung.

- So. 3.12. bis Fr. 8.12.2023 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22618
- FORUM Gesundheit

Immer wieder stellt sich die Führung als besonders wichtig heraus für die Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeiter, für Ihre Bindung an das Unternehmen und für ihre Bereitschaft, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im Sinne eines Unternehmens produktiv einzusetzen. Leistungsfähige, gesunde und motivierte Führungskräfte und Mitarbeiter sind nämlich die Basis für ein erfolgreiches Unternehmen.

BU Resilienz

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Res_Höchst_04.12.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Resilienztraining für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

- Mo. 4.12. bis Sa. 9.12.2023 in Neustadt, Kloster Neustadt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet soviel wie „Baden in der Walduft“ und ist in Japan als Heilmethode bereits seit Jahrzehnten etabliert. Während der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle wahrnehmen und erkennen zu lassen.

Natur-Resilienz-Trainer*in

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Sankt Martin, Consulat des Weines
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 899 € inkl. Prüfung, Skript & Material zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum/r Natur-Resilienz-Trainer*in lernen Sie, wie Sie als Trainer den „grünen Seminarraum“ erfolgreich im Resilienztraining einsetzen können und wie Ihre Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken können: Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: StrAcht_BW_04.12.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform • max. 17 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 23BU25B
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dazu gehört auch eine aufrechte Haltung und ein gesundes Gefühl, um im Arbeitsalltag leistungsfähig zu sein.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Bochum
- In Tagesform • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 23B-YG.4
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP im DZ, EZ: 72 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 30/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wie könnte eine natürliche Hausapotheke aussehen? Welche Kräuter gehören da rein und wie macht man Heiltees, Tinkturen, Salben und Öle? Ein Antwort auf all' diese Fragen weiß unsere Expertin. Wir werden viel ausprobieren und Verschiedenes selbst produzieren. Und natürlich gibt es viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. Referentin ist Claudia Backenecker, Absolventin der Phytaro-Pflanzenschule Dortmund. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkraeuter-und-der-zauber-aetherischer-oele-hvhs-30-23/>

Besser Sehen – entspannt und bewusst in Beruf und Alltag &

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Euskirchen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 283 €
- Infos unter 02251/1 57 80 • Kursnr.: 232-28005
- vhs Kreis Euskirchen

In dem Bildungsurlaub erlernen Sie vielfältige, alltagsgerechte Übungen, die sinnvoll in Beruf und Alltag integriert werden können. Ziel ist es, die Erhaltung der Seheleistung und die Verbesserung der visuellen Wahrnehmung durch effektives Sehtraining.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_04.12.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Yoga im Odenwald &

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Höchst
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Yoga_04.12.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Bonn
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 23.KöRp.Qig.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Bezogen auf den Berufsalltag kann dies helfen, entspannter und gelassener mit den täglichen Aufgaben umzugehen.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung: Beruf und Alltag mühelos und effektiv gestalten

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Münster
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 297 €; ermäßigt 244 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 23BG1201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Das Erkennen der Gesetzmäßigkeiten des Körpers, das Spiel mit den Selbstregulierungskräften verbessert die Beweglichkeit, mindert Anspannung und Schmerzen und erzeugt ein Gefühl von Sicherheit. In dieser Woche werden Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt und in praktischen Übungen kennengelernt.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga ☯

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 23-825
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK05-109
- neues lernen

Während die einen gestresst und unruhig werden, bleiben andere auch in größter Hektik gelassen. Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie auch Sie das erreichen können.

Faszien-Fitness für Vielsitzer

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK13-109
- neues lernen

Faszien-Fitness ist ein Trainingsprogramm zur Steigerung der Beweglichkeit. Hier erlernen Sie kleine Übungen, die Sie in Ihren beruflichen Alltag gezielt einbauen können, damit sich die Bewegungen mit der Zeit leichter und geschmeidiger anfühlen.

Nach Hause kommen ... zu mir – online

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU81B
- Freies Bildungswerk Bochum

Auf dieser inspirierenden Reise stärken und genießen wir unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Anatomisches Grundlagenwissen, die sinnliche Erfahrung am eigenen Leib, Erfahrungsaustausch und individueller kreativer Ausdruck sind Wegweiser zu ganzheitlichem, verkörperten Lernen.

Meditation, Achtsamkeit, Stille und meditative Klänge im Kloster Steinfeld – Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen

- Mo. 4.12. bis Mi. 6.12.2023 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 349 €; Vollpension+EZ: 270 €;
- Gesamtkosten: 615 € (Kursgebühr, Übernachtung und Vollpension)
- Vorkenntnisse: In diesem Video erfahren sie mehr über das Kloster Steinfeld: Link: <https://youtu.be/OI7V20iK7Io>
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU94
- Freies Bildungswerk Bochum

Ausgeglichenheit erreichen, durch Achtsamkeits-, Atem-, Haltungsübungen, meditative Klänge, in die Stille hinein meditieren. Lerne, die stillen Momente im Alltag wahrzunehmen, oder diesen Raum zu geben. Bringe Körper und Geist zusammen.

Ausbildung Natur-Mentaltrainer*in

- Mo. 4.12. bis Sa. 9.12.2023 in St. Martin, Consulat des Weins
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 08 Teilnehmende
- Preis: 1399 €; 1.399 € inkl. Mittags-Snack, Prüfung, Material & Vorlagen, Skript/Handbuch und Zertifikat
- zzgl. Anreise, Unterkunft u
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Lernen Sie, wie Sie die Natur in den laufenden, freien Prozess der Persönlichkeitsentwicklung mit einbeziehen. Wie sie anderen Menschen, die Natur mit all ihren Aspekten näher zu bringen, sodass sie bei Lebensfragen, Blockaden und Schwierigkeiten unterstützen kann.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken ☯

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 237 €; zzgl. 12 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220249
- VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Berufsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

Resilienztraining hinterm Deich – Mehr Widerstands- kraft und Gelassenheit im Beruf

- Mo. 4.12. bis Mi. 6.12.2023 in Schwerte
- Mit Übernachtung
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4410231
- KOBISeminare

Der Begriff „Resilienz“ beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, sein Vermögen mit der schnellleibigen Zeit, dem Druck der Arbeitswelt und den sich ständig wandelnden, komplexen Bedingungen gesund umgehen zu können und Krisen mit den vorhandenen Ressourcen zu meistern.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- Mo. 4.12. bis Mi. 6.12.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4208231
- KOBISeminare

Möchten Sie Ihre Leistungsfähigkeit in Ihrem Beruf und somit Ihre Lebensqualität steigern? Dann lernen Sie Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kennen: Eine Methode, die darauf abzielt, Stress abzubauen u. Wohlbefinden zu fördern.

Yoga auf dem Bürostuhl – Online

- Mi. 6.12. bis Fr. 8.12.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 234905
- Bildungswerk Stenden

Yoga für mehr Kraft und Flexibilität: Verspannungen aus stundenlanger Büroarbeit vor dem Computer lösen, Stress abbauen, Beweglichkeit verbessern. Einklang von Körper, Geist und Seele durch Entspannungs- und Atemübungen. Einfache Übungsfolgen für die aktive Pause im Büro.

Borkum – Resilienz mit Yoga – Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

- So. 10.12. bis Fr. 15.12.2023 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 80 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23604
- FORUM Gesundheit

„Resilienz“ ist die Widerstandskraft, die dabei hilft, Herausforderungen und Krisen nicht als persönliche Beleidigung oder Schicksalsschlag zu sehen, sondern als Entwicklungs- und Wachstumschance zu nutzen.

Langeoog – Stressless Work: Mit Empathie und Achtsamkeit mehr Resilienz und weniger Stress im Beruf.

- So. 10.12. bis Fr. 15.12.2023 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23619
- FORUM Gesundheit

In diesen fünfjährigen Bildungsurlaub wird das ABC für mehr Gelassenheit im Job aufgezeigt. Wir erhalten mehr Erfahrungen und Erkenntnisse für einen entspannten Umgang mit Stressfaktoren kennen, um unseren eigenen Stresslevel zu entwickeln.

Starnberger See – Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn. Einführung in die Grundlagen aus dem MBSR.

- So. 10.12. bis Fr. 15.12.2023 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 100 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23639
- FORUM Gesundheit

In diesem Praxis-Seminar erlernen Sie die grundlegenden Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn.

Feldenkrais

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455,60 €; o. Ü., inkl. VP / 646,80 € im EZ / 567,60 € im DZ
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: Z-301-794
- vhs Arnsberg – Sundern

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Ausbildung Happiness Trainer*in

- Mo. 11.12. bis So. 17.12.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Happi_Höchst_11.12.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Was macht uns glücklich? Welche sind die grundlegenden Faktoren, die das allgemeine Wohlbefinden, die Zufriedenheit mit dem Leben oder das sogenannte Glück beeinflussen? Sind wir wirklich unsere Glückes Schmid. Die aktuelle Glücksforschung sagt JA. Wie? das lernen Sie in dieser Ausbildung.

Ausbildung – Medizinisch therapeutische* Wald- und Naturgesundheitstrainer*in

- Mo. 11.12. bis Sa. 16.12.2023 in Masserberg, Regiomed Rehabklinik
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1399 €; 1.399 € inkl. Prüfungsgebühr, Skript 1. Hilfe Kurs Outdoor
- zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Abgeschlossene Berufsausbildung in einem der oben genannten Berufsgruppen
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum medizinisch therapeutische* Wald- und Naturgesundheitstrainer*in lernen sie die Heilkraft des Waldes kennen, um diese Kraft an ihren Patienten*innen und Teilnehmer*innen weiter zu geben. Diese Ausbildung zeichnet sich durch einen hohen Praxisanteil und einen abwechslungsreichen sowie intensiven Lehrgang aus und ermöglicht es ihnen anschließend, die erworbenen Kenntnisse sicher weiter zu geben.

Zeitsouveränität – Zufriedenheit und Wirksamkeit im Arbeitsalltag

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Meschede
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 530 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 21
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Das subjektive Empfinden von Zeit wurzelt in Gewinn und Verlust. Dem beklagten Beschleunigungsdruck zu begegnen, hat für meine Arbeit eine hohe Relevanz und darüber hinaus für meine Work-Life-Balance. Wir lernen, den persönlichen Energiehaushalt während der Arbeitszeit sinnvoll und sinnstiftend einzuteilen und zu nutzen, wie Konzentration auf das Wesentliche und das Abschalten im Feierabend gelingt – denn alles hat seine Zeit. Bei Bedarf wird die Anerkennung als BU auch für außerhalb von NRW beantragt.

Pilates – Kraft und Entspannung für Körper und Geist

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-PIL.2
- lag.bochum

Die Pilates-Methode ist ein umfassendes System von Übungen, das sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, als auch die Konzentration fördert. Das Selbstbewusstsein, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden werden gesteigert.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Wald-Michelbach/ Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_11.12.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Meditation und achtsame Entspannung: Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag. Online-Bildungsurlaub

→ Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 345 €

→ Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-MED.2

→ iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditations-techniken kennen zu lernen und zu praktizieren. Mit den vermittelten, wissenschaftlich anerkannten und bewährten Methoden wie der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, achtsamen Yoga-Übungen und Meditationen aus dem MBSR-Programm können Sie sich regenerieren, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Entspannung erleichtert die Meditation und Meditation führt oft zu tiefer Entspannung – so fördern die Übungen sich gegenseitig.

Online Trainer/In Resilienz

→ Mo. 11.12. bis Sa. 16.12.2023

→ Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung

→ Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpf.

→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Tr_Online_11.12.

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 7 Resilienzfaktoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag

→ Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Münster

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 269 €

→ Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370006

→ VHS Münster

U.a. Innere Ruhe kann man lernen, Arbeitszeit ist Lebenszeit, kreatives Zeitmanagement, Willenskraft trainieren – Ideen kommen lassen: Lösungen finden durch loslassen, Essen muss Spaß machen, Der Körper als Coach: intuitive Kompensationsbewegungen u.a. mittels Heilgymnastik mit Elementen aus versch. Bereichen, Kreativitätstechniken, intuitive Analyse- und Organisationstechniken.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in – Online &

→ Mo. 11.12. bis Sa. 16.12.2023

→ Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung ▪ max.

14 Teilnehmende

→ Preis: 998 €; zzgl. Ü / Verpf.

→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Online_ET_11.12.2023

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit

→ Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Bonn

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 395 €

→ Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.Yoga.IK.2

→ IndiTO Bildung, Training und Beratung

Setzen Sie Ihrem Stress mental und körperlich etwas entgegen. Fließende Bewegungen & Achtsamkeit schulen Ihr Gespür und bringen Sie wieder in Balance. Sie erhalten ein reiches Repertoire an Wissen und Praxis, um den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Reden ist Silber, Zuhören ist Gold

→ Mo. 11.12. bis Mi. 13.12.2023 in Köln

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 310 €

→ Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK21-109

→ neues lernen

Sie lernen mit Hilfe von hypnotherapeutischen Methoden: • als Zuhörer*in Gesagtes stressfrei anzunehmen und für einen leichten Austausch zu nutzen, • Ihre eigene Befindlichkeit beim Zuhören wahrzunehmen und unbewusste Stressabläufe abzubauen, • Gespräche effektiv und konstruktiv zu gestalten.

Selbstmanagement und Stressabbau &

→ Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Euskirchen

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 283 €

→ Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 232-28008

→ vhs Kreis Euskirchen

In diesem Wochenseminar erfahren Sie Wissenswertes über Stress und Resilienz, Zeitmanagement und Selbstmotivation. Sie nehmen sich Zeit zur Selbstreflexion und zum Austausch mit anderen. Zudem erproben Sie jeden Tag alltagstaugliche Entspannungs- oder Aktivierungsübungen.

Yoga – kinderleicht gemacht

→ Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Köln

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 390 €

→ Für Pädagog*innen, Erzieher*innen und alle Interessierten

→ Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK25-109

→ neues lernen

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten/zusammen leben. Sie lernen in diesem Kurs die Grundidee des Hatha Yoga von Patanjali kennen und erfahren, wie Sie kinderleicht in unsere heutige Zeit transportieren und so Kindern und Jugendlichen vermitteln können.

Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp

→ Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Bad Iburg, Seminarraum Hotel im Park

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 360 €; inkl. Handout, Rezepte und Übung für die Einstieg zu Hause, u.v.m.

→ Zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung

→ Vorkenntnisse: Keine

→ Infos unter 06323 / 8 08 98 30

→ Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Das Ziel dieser Bildungswoche ist Stressoren rechtzeitig zu erkennen und mit der Lehre von Dr. Kneipp sowie Achtsamkeit in der Natur eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen.

Beruflichen und privaten Stress reduzieren – Balance finden &

- Mo. 11.12. bis Do. 14.12.2023 in Duisburg
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 2775 • Kursnr.: SZ4510
- VHS Duisburg

Methoden aus Achtsamkeit, Meditationen, Bewegung, Ernährung, mit denen innere Ressourcen gestärkt und ein individuelles Stressmanagement-Konzept erarbeiten werden kann. Der Fahrplan für einen gelasseneren und gesünderen Alltag in Beruf und Privatleben.

Mental gestärkt, motiviert und fit für Beruf und Alltag

- Mo. 11.12. bis Do. 14.12.2023 in Dormagen
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 02133/25 72 38 • Kursnr.: 232-30340
- VHS Dormagen

Sie lernen mentale Stärke aufzubauen und sich zu motivieren. Entspannungsmethoden, der Aufbau von Resilienz und Prävention von möglichem Burn-Out werden geübt. Mit gestärkter Widerstandskraft meistern Sie dann körperliche und seelische Herausforderungen im Alltag und Beruf.

Bewegung – Klang – Natur – Auszeit am Meer

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Langeoog, Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 1078 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4206231
- KOBISeminare

Die Verbindung von Mensch und Natur ist tief in uns verwurzelt. Das Sein in der Natur lädt zum Wechseln der Perspektive ein. Der Mensch nimmt sich als Teil von etwas Größerem wahr. Die Natur ist ein wertfreier Raum, in dem Veränderung zum Lebensrhythmus gehört.

Selbstanwendungen in der CranioSacralen Therapie – Für Kopf, Kiefer, Nacken und Rücken

- Mo. 11.12. bis Mi. 13.12.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4207231
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Interessierten, die die Techniken der Cranio Sacralen Therapie mit Hilfe der Selbstanwendung kennenlernen und ihre Gesundheit fördern möchten. Die erlernten Selbsthilfetechniken können Sie in Ihrem (Berufs-) Alltag einfließen lassen.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

- Mo. 18.12. bis Fr. 22.12.2023 in Neustadt, Kloster Neustadt
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 949 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet soviel wie „Baden in der Waldluft“ und ist in Japan als Heilmethode bereits seit Jahrzehnten etabliert. Während der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle wahrnehmen und erkennen zu lassen.

Natur-Resilienz-Training – Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privaten Alltag

- Mo. 18.12. bis Fr. 22.12.2023 in Altleiningen, Burg Jugenderherberge
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Um unser Leben trotz aller Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen, benötigen wir Resilienz, welche sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 18.12. bis Fr. 22.12.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Glück_Höchst_18.12
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

Bildungsurlaub 2023/2024

Beginn Ort/Thema (Seminarumfang: mind. je 5 Tage)

- 10.09.23 **Sächsische Schweiz.** Stressmanagement.
- 10.09.23 **Plöner See.** Glückscoaching - Glück und Erfolg im Beruf.
- 24.09.23 **Schwarzwald.** Gelassen bei der Arbeit - Resilienzseminar.
- 05.11.23 **Zugspitze.** Resilient mit Yoga - Widerstandsfähigkeit stärken.
- 10.12.23 **Allgäu/Wertach.** Fit, gesund und erfolgreich im Beruf.
- 25.02.24 **Sylt.** Stress lass nach! Mehr Gelassenheit auf der Arbeit.
- 10.03.24 **Sylt.** Zukunftskraft Resilienz und Kreativität.
- 07.04.24 **Juist.** Der inneren Balance begegnen zur Stärkung im Beruf.
- 12.05.24 **Jadebusen.** Raus aus der Erschöpfungsspirale mit Yoga!
- 09.06.24 **Starnberger See.** Stressbewältigung im Beruf mit MBSR.

FORUM Gesundheit - Fort- und Weiterbildung

Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna

Kontakt: Telefon: 0 23 03/2 24 41

E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de



Weitere Angebote im Internet unter:

www.forum-gesundheit-nrw.de

Die eigene Gesundheit fördern und gelassen in Gesprächen bleiben

- Mo. 18.12. bis Do. 21.12.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 23-83062D
- VHS Dortmund

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, aufzuzeigen, wie in Konflikten und schwierigen Gesprächen Stress entsteht oder verstärkt wird. Sie lernen Methoden der Stressbewältigung für Gesprächssituationen und mentale Techniken gelassener zu bleiben.

Der Clown – die Lust am Scheitern

- Mi. 27.12. bis So. 31.12.2023 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-27.12.
- Galli Training Center

Der Clown scheitert mit Lust, um immer wieder neu zu beginnen. Er verwandelt jede noch so ernste Lebenssituation in ein Spiel, weil er ahnt, das Leben selbst ist ein Spiel!

Yin-Yoga: Stressabbau in Beruf und Alltag durch achtsames Erleben des Körpers

- Di. 2.1. bis Fr. 5.1.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U504BR
- Melanchthon-Akademie

Yin-Yoga ist eine sanfte Yogaform, bei der bestimmte Körperhaltungen lange und in Ruhe eingenommen werden. Es ist auch für Menschen geeignet, die sich als eher „unbeweglich“ bezeichnen würden. Neben Yin-Yoga werden Entspannungsübungen und Achtsamkeitsübungen angeleitet.

Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode

- Di. 2.1. bis Fr. 5.1.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €
- Infos unter 0203/2 83 27 75 ▪ Kursnr.: SZ6202
- VHS Duisburg

Der Kurs bezieht sich auf das Präventionsprinzip „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken“. Die Selbstregulationskräfte sollen gestärkt und die Regeneration gefördert werden.

Fasten in Bewegung

- So. 7.1. bis Fr. 12.1.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fast_07.01.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Qigong zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0221 / 9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U503BR
- Melanchthon-Akademie

Qigong Yangsheng – Lehrsystem Prof. Guorui – stärkt durch meditative Bewegungsabläufe die innere Sicherheit und Präsenz für den berufl. Alltag. Inhalte: Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Yin-Yang-Prinzip, 5 Wandlungsphasen, Übungen in Bewegung und in Ruhe.

Selbstbehauptung in der Arbeitswelt

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 236 €
- Infos unter 02202/14 22 68 ▪ Kursnr.: JJ350102
- VHS Bergisch Gladbach

Sie wollen leistungsfähig und stark sein, aber gleichzeitig auch entspannt und zufrieden? In diesem Seminar können Sie Möglichkeiten erproben, wie Sie mit den eigenen Stärken und Schwächen besser umgehen lernen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_08.01.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag – mit Mentaltraining und Entspannungstechniken

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Erfstadt, Liblar
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 155 €; ermäßigt 80 €
- Infos unter 02235/409275 ▪ Kursnr.: L-3001
- VHS Erfstadt

Ziel ist Ausgeglichenheit trotz beruflicher Leistungsanforderung und Stress: Eingefahrene Denkmuster verändern, Selbstmotivation durch Mentaltraining, Entspannungstechniken erlernen und neue Kraftquellen erschließen.

Natur-Meditationslehrer*in

- Fr. 12.1. bis So. 14.1.2024 in Asp ob Aarau, Herzberg, Haus für Bildung und Begegnung, Schweiz
- Fortbildung
- Preis: 459,- €; inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat sowie Material für den sofortigen Start Zzgl. Unterkunft und Verpflegung 160,25 CHF im EZ mit DU/WC/VP mit Lunchpaket Mittags pP/Nacht 130,25 CHF im EZ mit DU/WC Etage/VP mit Lunchpaket Mittags pP/Nacht
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Ausbildung zum/zur Natur-Meditationslehrer*in erlernen Sie verschiedene Techniken, die Ihnen einen wirklichen Kontakt zur Natur und innerliche Ruhe schenken. Durch die bewusste Beruhigung des Geistes in der Natur, reduzieren Sie nicht nur Stress, sondern erfahren auch eine tiefe Entspannung.

Gelassener durch den Alltag – Wege aus der Stressfalle

- Sa. 13.1. bis So. 14.1.2024 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 180 €; ermäßigter Preis: 148 €
- Infos unter 0251 – 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24FS0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Im Workshop erfährst du, wie Stress genau entsteht, wie er auf welchen Ebenen wirkt und welche Hintergründe er hat. Dass er immer persönlich ist, lernst du bei der Erstellung deines individuellen Stressprofils, was dir gleichzeitig wichtige Ansatzpunkte für Veränderungen liefert.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs 10

- So. 14.1. bis Sa. 20.1.2024 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 969 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ Dz als EZ für 1059 €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 19-25-11-23
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Fasten in Bewegung

- So. 14.1. bis Fr. 19.1.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_15.01.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Weniger Stress, mehr Leben! &

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 141,80 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AW30101
- VHS Bornheim – Alfter

Um den beruflichen und privaten Herausforderungen gut begegnen zu können, ist es wichtig aktive Selbstfürsorge zu betreiben. Üben Sie diverse Entspannungstechniken ein und erhalten einen guten Überblick, um für sich einen Weg zu mehr Gelassenheit und Energie zu entwickeln.

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 203 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220233
- VHS Köln

Stress erkennen, kurzfristig entschärfen und langfristig vermeiden! Lernen Sie, eingefahrene Gewohnheiten und stressverstärkende Einstellungen zu verändern, um so in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmedien.

Qi Gong

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_15.01.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht_Höchst_15.01
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Meine Visions-Zielsuche

- Fr. 19.1. bis So. 21.1.2024 in St. Martin
- Preis: 399,- €; inkl. Skript und Online Begleitung in Form von 8 Wochenaufgaben im Selbststudium zum Einsenden mit persönlicher Auswertung im Anschluss an das Seminar sowie sämtliche Materialien Übernachtung und Vollverpflegung
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

3 Tage – Dieses Seminar ist praxisorientiert und gibt Ihnen viele Übungen mit in Ihren Alltag und garantiert ein leichtes Umsetzen sowie eine garantierte Nachhaltigkeit. Zufriedenheit und kleine Momente während des Seminars der Freude bringen Sie in eine innere Balance. Erfahren Sie in dieser besonderen Zeit, wie Sie durch eine verbesserte Wahrnehmung Ihre Einstellung zum Leben verändern können, indem Sie Ihren Fokus auf Lösungen anstelle von Problemen richten. Sie werden in einem Teil des Seminars das traditionelle Bogenschießen kennenlernen.

Watt'n Meer – Entspannen und schreiben auf Langeoog

- Sa. 20.1. bis Do. 25.1.2024 in Langeoog
- Mit Übernachtung
- Preis: 815 €; Die An- und Abreise zum/ab Fährhafen Benseniel erfolgt eigenständig.
- Infos unter 0251 / 60 97 60
- Bildungswerk der KAB

Entspannen und schreiben zwischen Ebbe und Flut: Entspannungsübungen helfen Stress zu bewältigen; kreatives Schreiben fördert das Potential kreative Lösungen zu finden. Die Teilnehmer*innen lernen in diesem Seminar, wie sie beides in Beruf und Alltag nutzen können.

Resilienztraining für pädagogische (Fach-)Kräfte &

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 360 €; Ermäßigung mgl.
- Für päd. Fachkräfte
- Infos unter 0203 / 283 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4820
- VHS Duisburg

Handlungskoffer für pädagogisches Personal in Kitas, Schulen oder Heimen, um sich selbst, das Team und die Kinder/Jugendlichen widerstandsfähiger aufzustellen. Praxisorientierte Impulse und Übungen sowie Erfahrungsaustausch.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 22.1. bis So. 28.1.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarästehaus
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Tr_Höchst_22.01
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_22.01.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In westlichen Ländern wird die Meditation auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert. Deswegen ist die Ausbildung Meditationsleiter*in auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_22.01.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Yoga und Meditation – Körper, Gefühl und Klang

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Infos unter +492304104853 ▪ Kursnr.: 223-3102
- vhs Schwerte

In diesem Urlaub für Körper und Seele verbinden sich Übungen des sanften Hatha Yoga, verschiedene Formen der Meditation sowie Gesang und Klang. Abgerundet wird diese Woche mit vielen guten Tipps für Beruf und Alltag. Täglich von 10:00 bis 16:30 Uhr.

Resilienz-Training zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit und Burn-out-Prävention (Block 2)

- Mi. 24.1. bis Fr. 26.1.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0221 / 9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U341b
- Melanchthon-Akademie

Im Resilienz-Training lernen Sie durch Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit beruflichen Druck und schwierige Situationen zu meistern. Gewohnte Denk- und Verhaltensweisen werden auf den Prüfstand gestellt und durch neue, Burn-Out-Prävention-wirksame Strategien ersetzt.

Fasten in Bewegung

- So. 28.1. bis Fr. 2.2.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fast_28.01.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps ®

- So. 28.1. bis Sa. 3.2.2024 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1185 €; Prei im reinem EZ oder im DZ, Dz als Ez kostet 1275 € für die Woche
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-02-12-23
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrtägige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsbereich enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

Kursleiter*in für Waldbaden

- Mo. 29.1. bis Sa. 3.2.2024 in Frankenstein, Villa Dennis
- Fortbildung
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen. Im theoretischen Teil erfahren Sie, neben der Geschichte des Waldbadens, auch die Funktionen des Ökosystems Wald und wichtiges über die Heilkräfte des Waldes. Dieses Wissen unterstützt Sie beim kompetenten und sicheren Anleiten der Gruppe und der Auswahl ‚starker‘ Plätze in der Natur.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 24-802
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

Feldenkrais

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460,36 €; o. Ü., inkl. VP / 641,80 € im EZ / 562,60 € im DZ
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: 301-690
- vhs Arnsberg – Sundern

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Gelassenheit – mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten &

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W191699
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Oftmals fällt es schwer Ruhe zu bewahren oder entspannt mit Ärger und Frustration umzugehen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Stressfaktoren in Gelassenheit verwandeln und beruflichen und privaten Aufgaben ausgeglichener begegnen können. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg-Mark)

BU_Resilienz

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Res_Höchst_29.01
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Resilienztraining für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining

- Mi. 31.1. bis Fr. 2.2.2024 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: L30290BU
- VHS Leverkusen

Durch Augenübungen und die Entspannung der Augenmuskeln, des Schulter- und Nackenbereichs und des ganzen Körpers erleben Sie den Zusammenhang von visueller, körperlicher und mentaler Regeneration sowie die Stärkung der Sehkraft.

Qi Gong

- So. 4.2. bis Sa. 10.2.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Sylt_04.02.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 4.2. bis Sa. 10.2.2024 in List/Sylt, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Sylt_04.02.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Qi Gong

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_05.02.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-YG.1
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 307 €; ermäßigt 253 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Jede/r, der/die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Hassenroth, BIEK Seminar Gästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Höchst_05.02.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_05.02.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Atem und Stressbewältigung: Achtsames Atmen aus der Mitte

- Mo. 12.2. bis Fr. 16.2.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-AM.1
- iag.bochum

Die Übung des Atmens ist eine der ursprünglichsten und lang bewährtesten Methoden auf dem Gebiet der Gesundheitsbildung. In diesem Bildungsurlaub werden Sie viel dazu erfahren, wie ihr Atem ohne willentliche Atemlenkung und frei von jeglichen Leistungsaspekten natürlich und von selbst aus Ihrer Mitte und Kraftquelle fließen kann.

Aufbruch zur Zufriedenheit – Bildungsurlaub an der Ostsee – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- Mo. 12.2. bis Fr. 16.2.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden in Kürze bekanntgegeben. Diese Kosten sind im Seminarhaus zu zahlen.
- Vorkenntnisse: Bitte sammeln Sie Situationen aus Ihrem Alltag, in denen Sie gerne verbindender kommuniziert hätten.
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU06
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, mit der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation, anderen Menschen so zu begegnen, dass sie persönliche Zufriedenheit erleben. Sie lernen Mitgefühl und Selbstbehauptung so in Einklang zu bringen, dass Sie Brücken fürs Miteinander bauen.

Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar

- Mo. 12.2. bis Mi. 14.2.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1202241
- KOBIseminare

Die Teilnehmenden des Seminars bekommen die aktuellen Erkenntnisse der Schlafforschung aber auch altes Erfahrungswissen vermittelt. Sie erfahren, was einen erholsamen Schlaf ausmacht, wie Schlafstörungen entstehen und wie man sie wieder los wird.

Bildungsurlaub auf Sylt – Im Dschungel der gesunden Ernährung

- Mo. 12.2. bis Fr. 16.2.2024 in Wenningstedt-Braderup (Sylt), Klauerstrand
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Übernachtung in EZ: 472,50; in DZ: 363,75 p.P., Kosten für die Verpflegung werden in Kürze bekanntgegeben, zuzügl. Kurtaxe
- Vorkenntnisse: Bitte mitbringen: Brettchen, ein scharfes Messer, ein großes und zwei kleine Marmeladengläser, eine ¼ Liter Flasche
- Für Köche, Diätassistenten, Erzieher, Heilpraktiker, Sozialarbeiter, Eltern, jeder, der an gesunder Ernährung interessiert ist.
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU02
- Freies Bildungswerk Bochum

In den Medien wird die gesunde Ernährung immer mehr in den Fokus gestellt. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten zur Umsetzung – Low Fat, Low carb etc. Sich in diesem Dschungel der Empfehlungen etwas sicherer bewegen zu können, ist das Ziel unseres Bildungsurlaubes auf Sylt.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 12.2. bis Fr. 16.2.2024 in Hassenroth, BIEK Seminar Gästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Feldenk_Höchst_12.02
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassenderes Verständnis für Zusammenhänge.

Fastenwoche

- Sa. 17.2. bis Sa. 24.2.2024 in St. Martin, Küferhof
- Preis: 470 €, inkl. Übernachtung im Einzelzimmer und Verpflegung sowie Programm
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Wir nutzen diese Fastenwoche, um den Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Wir starten mit Morgenaktivierungen in den Tag, lassen uns täglich unter anderem mit frischen Säften und Fastensuppen verwöhnen und genießen beim Wandern die Natur und den Wald. In den täglichen Fastengesprächen wird auf jeden Teilnehmer individuell eingegangen und Zeit genommen. Die ideale Mischung aus Bewegung, Wanderungen, Achtsamkeit und Fasten!

Qigong–

Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag I

- So. 18.2. bis Fr. 23.2.2024 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 865 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-265
- BildungsForum Lernwelten

Das Seminar hilft Ihnen, belastende Stressinformationen auszuleiten und durch sanfte, geschmeidige Bewegung das gesamte System zu regulieren. Mit der Methode Taiji-Qigong (Übungen 1–6) erlernen Sie einen kurzen Übungszyklus, den Sie zuhause selbständig praktizieren können.

Kursleiter*in für Waldbaden Klassik Intensiv

- Mo. 19.2. bis Sa. 24.2.2024 in Weberstedt, WaldResort Hainich
- Fortbildung
- Preis: 949,- €; inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat 99,- €/Tag pP mit Halbpension (Frühstück und Mittagessen)
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen. Sie lernen, Entspannungs-, Atem und Achtsamkeitsübungen, die die Sinne aktivieren und wertvollen Kontakt zur Natur herstellen. Sie trainieren in Einzel- und Gruppen-Settings und lernen aus dem eigenen Naturerleben für Ihre zukünftigen Gruppen.

Kursleiter*in für Waldbaden Klassik intensiv

- Mo. 19.2. bis Sa. 24.2.2024 in Bad Rothenfelde, Hotel Noltemann-Peters
- Fortbildung
- Preis: 949,- €; inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 06323 / 80 898 30 ▪ Kursnr.: 9
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen. Im theoretischen Teil erfahren Sie, neben der Geschichte des Waldbadens, auch die Funktionen des Ökosystems Wald und wichtiges über die Heilkräfte des Waldes. Dieses Wissen unterstützt Sie beim kompetenten und sicheren Anleiten der Gruppe und der Auswahl „starker“ Plätze in der Natur.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-FK.1
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Shiatsu Ausbildung: Stufe 1

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG0202
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Shiatsu ist eine Methode der prophylaktischen Gesundheitsförderung und bedeutet übersetzt Finger-Druck. Im Bildungsurlaub lernen Teilnehmende Shiatsu zu geben, lernen die Wirkungsweise kennen und erfahren in welchen Lebens- und Arbeitsbereichen Shiatsu angewendet werden kann.

Einführung in die Franklin-Methode®

- Mo. 19.2. bis Mi. 21.2.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1207241
- KOBISeminare

Die Franklin-Methode® ist eine Synthese aus Bewegung, erlebter Anatomie und Achtsamkeit. Dabei entwickeln Sie Ihre persönliche Bewegungsvielfalt und Vitalität, erleben körperliche Entspannung, mehr Bewegungseffizienz, Leichtigkeit und innere Ruhe.

Hilfreicher Umgang mit Inneren Kritikern, Perfektionisten und Saboteuren in Beruf und Alltag

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU01
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, unsere uns unter Umständen schon lange störende Problematik an der Wurzel zu erfassen und einer hilfreichen Lösung zuzuführen für ein zufriedeneres, entspannteres und erfolgreicher Leben in Beruf und Alltag.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024, Kloster Buddhas Weg
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 698 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb_Hoch_BW_19.02.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Kursleiter*in Waldbaden Upgrade für Extern-Ausgebildete

- Fr. 23.2. bis So. 25.2.2024 in St. Martin, Küferhof,
- Fortbildung
- Preis: ohne Übernachtung
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Verkürzte Ausbildung zum/zur zertifizierten Kursleiter*in Waldbaden für Teilnehmer*innen vergleichbarer Institutionen und/oder Kooperationen zu anderen Branchenfeldern – mit einem zertifizierten Abschluss durch die DAWG.

Kursleiter*in Waldbaden für Waldpädagoge*innen

- Fr. 23.2. bis So. 25.2.2024 in St. Martin, Küferhof,
- Fortbildung
- Preis: ohne Übernachtung
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser sehr praxisorientierten Ausbildung „Klassik kompakt für Waldpädagoge*innen“ lernen Sie an drei Tagen in Theorie und bei mehrstündigen Aufenthalten im Wald sowohl die Unterschiede als auch die Gemeinsamkeiten von Waldbaden und Waldpädagogik kennen. Bereits am zweiten Tag der Ausbildung leiten Sie eigenständig ein Waldbad an und erleben so die Wirkung auf sich und auf andere. Ergänzen Sie Ihr Know-how sinnvoll durch die Kompetenzen, die Sie in dieser Ausbildung erwerben und erweitern Sie so Ihr Angebot und Ihre Zielgruppen.

Sylt – Stress lass nach: Mehr Gelassenheit auf der Arbeit.

- So. 25.2. bis Fr. 1.3.2024 in Wenningstedt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: ab 45 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24602
- FORUM Gesundheit

Es werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress im Berufsalltag aussehen kann! Wie man den konstruktiven Umgang mit Stress in den eigenen Arbeitstag integrieren kann und es werden Kenntnisse sowie Fertigkeiten für den Umgang mit Stress vermittelt.

Fasten in Bewegung

- So. 25.2. bis Fr. 1.3.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_25.02
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Kontakt zum Veranstalter?

Anschrift, Telefonnr und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite

Resilienz-Wege zu innerer Stärke

- So. 25.2. bis Fr. 1.3.2024 auf Spiekerroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 618 €
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 228100
- VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaub wollen wir uns mit den eigenen Stressfaktoren beschäftigen, sowie mit Möglichkeiten, diesen besser zu begegnen, indem wir eigenen hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern auf die Spur kommen und lernen, die inneren und sozialen Ressourcen besser zu nutzen.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 25.2. bis Fr. 1.3.2024 auf Spiekerroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 825 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-255
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Systemisches Coaching in der Natur

- Mo. 26.2. bis Mi. 28.2.2024 in Weberstedt, WaldResort Hainich
- Preis: 399 €; 99,- €/Tag pP mit Halbpension (Frühstück und Mittagessen)
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Mit dieser Ausbildung lernen Sie die Fähigkeit bei ihren Klienten einen ganzheitlichen Beratungsprozess einzubringen und gemeinsam mit ihnen einen nachhaltigen Lösungsprozess zu entwickeln. Durch ihre kreative und reflektierte Gesprächsführung erweitern sie ihre Möglichkeiten, um neue Zugänge zu ihren Klienten zu schaffen.

Train the Trainer – Trainerausbildung

- Mo. 26.2. bis Mi. 28.2.2024 in Groß Kreutz, Rosenwaldhof
- Fortbildung
- Preis: 499,- €; inkl. aller Materialien 89,- € im EZ mit VP
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Trainerausbildung bekommen Sie eine fundierte und praxisnahe Basisqualifikation zur Leitung von verschiedensten Trainings und Seminaren, die sie branchenübergreifend in allen Berufen einsetzen können. Wissen ist einer der wenigen Ressourcen, die sich vermehrt, wenn man sie teilt. Im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit, haben Sie bereits viele Erfahrungen gemacht und sich Wissen angeeignet. Sie haben ein Gespür dafür entwickelt, wo es bei Beschäftigten Ihrer Branche noch Potential nach oben gibt und welche Kompetenzen benötigt werden, um Probleme zu lösen.

Yoga – Heute mal entspannt

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Nörvenich
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 169,50 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: U4303B
- VHS Rur-Eifel

Yoga zum Erneuern Ihrer Energien – zum Stabilisieren Ihrer Gesundheit – zum Erfahren von Stressfaktoren – zum Umgang mit sich Selbst. Yoga bietet hierzu eine breite und tiefe Erfahrungsebene an. Geübt wird in der Yogatradition des Viniyogas.

Tatort Rücken

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK08-110
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die an Vorbeugung und Selbsthilfe interessiert sind. Sie werden ein großes Verständnis für die Ursachen Ihrer Rückenbeschwerden entwickeln. Sie bekommen einen Methoden-Koffer an die Hand, voller Utensilien zur Spurensicherung Ihrer Rückenschmerzen.

Achtsamkeitswoche in der Natur – MBSR

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 494,60 €; o. Ü. / 685,80 € im EZ / 606,60 € im DZ
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: A-303-100
- vhs Arnsberg – Sundern

In Zeiten, die herausfordernd sind, fällt es nicht leicht, sich regelmäßig zurückzuziehen, sich zu bewegen oder zu entspannen. In dieser Woche lernen Sie die grundlegenden und weiterführenden Übungen des MBSR-Trainings (mindfulness based stress reduction) kennen.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 237 €; zzgl. 12 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-202250
- VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

Vini Yoga Vertiefungsseminar – Weiterbildung für Yogaübungsleiter /-innen

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1201241
- KOBISeminare

Dieses Vertiefungsseminar ist ein Angebot für alle, die bereits die Fortbildung zur zertifizierten Yogaübungsleiter/in bei Janne Michler absolviert haben und an neuen Ideen für den Einsatz von Yoga in ihrem Arbeits- oder persönlichen Umfeld interessiert sind.

Qi Gong

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_26.02.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Natur- und Achtsamkeitstrainer*in

- Fr. 1.3. bis So. 3.3.2024 in Regen, Arberland
- Fortbildung
- Preis: 459,- €; inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat sowie Material für den sofortigen Start
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung, 99,- € pP/Tag im EZ oder 89,- € pP/Tag inkl. Frühstück, Lunchpaket, Getränke (Wasser, Tee, Kaffee), Abendessen (2-Gänge-Menü)
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Als Natur und Achtsamkeitstrainer*in unterstützen Sie Menschen in beruflichen und privaten Entwicklungsprozessen. Mit einem umfangreichen Methodenwissen an achtsamkeitsbasierten Interventionen, unterstützen Sie Menschen dabei Stressempfinden zu reduzieren sowie achtsamer, glücklicher im Berufs- und Privatleben zu sein. Ausbildungen der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit (DAWG) sind QM-zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildungen e.V.

Sylt – Endlich schmerzfrei: Fit durch den Arbeitsalltag mit aktivem Gesundheitsmanagement und Stressprävention.

- So. 3.3. bis Fr. 8.3.2024 in List
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit (externer) DU/WC und Programm; EZ: 90 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24603
- FORUM Gesundheit

Belastungen durch einseitige und monotone Körperbewegungen oder falsche Körperhaltungen sind häufige Ursachen für körperliche Schmerzen. Es werden Übungen vermittelt, die jeder Einzelne in den Pausen oder in stressigen Situationen am Arbeitsplatz ganz praktisch umsetzen kann.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs ®

- So. 3.3. bis Sa. 9.3.2024 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 969 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1059 €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 19-25-11-23
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 3.3. bis Sa. 9.3.2024 in List/Sylt, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Sylt_03.03.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Sylt – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

- So. 3.3. bis Fr. 8.3.2024 in Wenningstedt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: ab 45 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24604
- FORUM Gesundheit

Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu sichern, ist eine gute Investition in Ihre Zukunft. Damit Sie geistig und körperlich fit bleiben, hilft Ihnen das Bewusstsein dafür, worauf es wirklich ankommt.

Rügen – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

- So. 3.3. bis Fr. 8.3.2024 in Ostseebad Sellin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 55 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24605
- FORUM Gesundheit

Kaum ein Schlagwort kann mit dem Begriff „Work-Life-Balance“ mithalten. Ob es um das Stärken der Gesundheitsbildung im Beruf geht oder darum, das eigene Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu erhöhen, die Work-Life-Balance wird immer wieder als die Strategie überhaupt angeführt.

Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

- So. 3.3. bis Fr. 8.3.2024 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 825 €; 5 Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-269
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, durch bewusste Wahrnehmung Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga und Stimmarbeit als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf sowie als Brücke zu Körper und Geist.

Natur-Resilienz-Trainer*in

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Groß Kreutz, Rosenwaldhof
- Fortbildung
- Preis: 899,- €; inkl. Prüfung, Skript & Material zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, 89,- € im EZ mit VP
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum/r Natur-Resilienz-Trainer*in lernen Sie, wie Sie als Trainer den „grünen Seminarraum“ erfolgreich im Resilienztraining einsetzen können und wie Ihre Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken können: Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude.

Dreigestirn der Gesundheit – Körper, Geist und Seele

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK00-110
- neues lernen

Der MINDBODYCIRCLE® – Ansatz bietet ein erprobtes Programm zur Stärkung der Selbstregulation. Das Zusammenwirken von Körper, Geist und Emotionen nimmt dabei eine zentrale Rolle ein. Sie erfahren wie die einzelnen Elemente ausgleichen können, wenn sie aus der Balance geraten.

Yoga – kinderleicht gemacht

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für Pädagog*innen, Erzieher*innen und alle Interessierten
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK25-110
- neues lernen

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten/zusammen leben. Sie lernen in diesem Kurs die Grundidee des Hatha Yoga von Patanjali kennen und erfahren, wie Sie kinderleicht in unsere heutige Zeit transportieren und so Kindern und Jugendlichen vermitteln können.

Feldenkrais

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460,36 €; o. Ü., inkl. VP / 641,80 € im EZ / 562,60 € im DZ
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: 301-694
- vhs Arnsberg – Sundern

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Relaxed am Arbeitsplatz – Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag ☺

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Salzhäusbesuch
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W191922
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Den Umgang mit Stressoren bewusst gestalten steht im Fokus dieses Kurses. Lernen Sie Elemente aus den Bereichen Stressmanagement, Entspannungsmethodik, Autogenem Training & Selbstcoaching kennen und gezielt für sich einzusetzen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

Faszination Faszien – Chance für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Beruf ☺

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 555 €; inkl. Verpf. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 24-806
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Mit gezieltem Faszientraining, basischer Ernährung und aktiver Entspannung die Arbeitskraft erhalten und reaktivieren. Dieser BU kräftigt nachhaltig und macht (wieder) leistungsfähig für den Berufsalltag.

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-QG.1
- iag.bochum

Innere Ruhe erfahren, die Konzentration verbessern und die eigene Körperwahrnehmung vertiefen – neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen vorgestellt: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen.

Stärkenorientierung statt Burnout – die Chance für ein erfolgreicherer und zufriedenerer Berufsleben

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU03
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub erkunden die Teilnehmenden, wie individuelle Potenziale genutzt werden können, um die Zusammenarbeit im Team zu stärken und Win-win-Situationen zu schaffen. Dadurch können Aufgaben effizienter erledigt und die Arbeitszufriedenheit gesteigert werden.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 4.3. bis So. 10.3.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Ostsee_04.03.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Fachausbildung Hypnose

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 698 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Hyp_Höchst_04.03.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressionstherapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Qi Gong

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_04.03.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Höchst_04.03.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_04.03.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Kombi Sicherheitstraining zum Erkennen von Gefahren im Wald und Erste-Hilfe-Kurs Outdoor mit Waldrecht

- Do. 7.3. bis Fr. 8.3.2024 in St. Martin, Akademie-Gästehaus Küferhof,
- Preis: 169,- €; inkl. Erste-Hilfe-Zertifikat, Handout. zzgl. Unterkunft & Verpflegung
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit
- Gefahrenbeurteilung im Wald • Bedeutung und Gefahren von Totholz • Standsicherheit von Bäumen • Rettungskette Forst • Giftige Pflanzen, Pilze und Tiere • Ansprechpartner • Diskussion • Gestattungsverträge und deren Inhalte sowie Vorgehen zur Ermittlung der Waldbesitzer • Waldrecht In unserem Erste Hilfe Outdoor-Kurs machen wir Sie fit für den Umgang mit Notfällen bei Outdoor-Aktivitäten. Wer im Wald unterwegs ist, hat nicht immer Zugriff auf die klassischen Versorgungsmaterialien. Wie Sie als Kursleiter*in im Freien für medizinische Vorfälle gewappnet sind, lernen Sie bei uns. Das Sicherheitstraining kombiniert die klassischen Erste-Hilfe-Themen mit spezifischen Inhalten.

Johanniter Erste-Hilfe-Outdoor-Kurs-Basic

- Am Fr. 8.3.2024 in St. Martin, Akademie-Seminarraum Hirtenhaus
- Preis: 80,- €; inklusive anerkanntem Zertifikat
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In unserem Erste Hilfe Outdoor-Kurs machen wir Sie fit für den Umgang mit Notfällen bei Outdoor-Aktivitäten. Wer im Wald unterwegs ist, hat nicht immer Zugriff auf die klassischen Versorgungsmaterialien. Wie Sie als Kursleiter*in im Freien für medizinische Vorfälle gewappnet sind, lernen Sie bei uns. Der Kurs kombiniert die klassischen Erste-Hilfe-Themen mit spezifischen Inhalten.

Natur-Meditationslehrer*in

- Fr. 8.3. bis So. 10.3.2024 in Graal Müritz, Haus Wartburg
- Fortbildung
- Preis: 459,- €; inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat sowie Material für den sofortigen Start zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung 90,-€ pP/Tag Übernachtung inkl. HP Plus im EZ und Lunchpaket
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Ausbildung zum/zur Natur-Meditationslehrer*in erlernen Sie verschiedene Techniken, die Ihnen einen wirklichen Kontakt zur Natur und innerliche Ruhe schenken. Durch die bewusste Beruhigung des Geistes in der Natur, reduzieren Sie nicht nur Stress, sondern erfahren auch eine tiefe Entspannung.

Eigene Kraftquellen erschließen: Stressmanagement und Resilienztraining auf Sylt

- Am Fr. 8.3.2024 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 32/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die Wege kennenlernen möchten, ihre Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken, um den Herausforderungen von Beruf und Alltag gelassener und flexibler zu begegnen. Die TN lernen verschiedene Methoden zur Stärkung ihrer Resilienz kennen, wobei der Fokus insbesondere auf die Förderung der positiven Selbstwahrnehmung, auf die Stärkung der Selbstfürsorgekompetenz sowie auf die Förderung von Kreativität und Improvisationsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Fähigkeit sich einzubringen gelegt wird.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 in Steinfurt/Münsterland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 940 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 60 € ges.), VP, Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-286
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Langeoog – Mehr Kraft und Energie im Beruf: Die Entwicklung von Optimierungsstrategien für einen regulierenden Stresslevel und eine erhöhte berufliche Effizienz: Yoga als Begleiter und Support-Quelle.

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/HP+ im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 170€; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24608
- FORUM Gesundheit

Innere Stabilität, Ordnung und Gleichgewicht sollen durch Präventionsmaßnahmen wie Yoga für einen angespannten Berufs- und Privatalltag gestärkt werden. Yoga ermöglicht durch ein konzentriertes, achtsames und wohlwollendes Bestreben den Zustand des Körpers zu verbessern, um so mehr Kraft und Energie im Beruf zu finden.

Allgäu – Fit, gesund und erfolgreich: Änderung des Gesundheitsverhaltens für einen leistungsstarken Arbeitsalltag.

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 in Wertach/ Allgäu
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 50 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24600
- FORUM Gesundheit

Es ist bekannt, dass gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung die Leistungsfähigkeit steigert. Aber was kann das für den Beruf bedeuten? Gerade Stress im Beruf verleitet uns, schnell einen Snack zu sich zu nehmen und an Bewegung am Arbeitsplatz gar nicht zu denken.

Sylt – Zukunftskraft Resilienz und Kreativität: Ein Modell für kreativitätsfördernde, agile und resiliente Arbeitsweisen im Beruf.

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 in List
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit (externer) DU/WC und Programm; EZZ: 90 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24607
- FORUM Gesundheit

Resilienz ist für viele Menschen das Schlagwort des Jahrzehnts; nicht nur, aber besonders auch im beruflichen Kontext. Es geht dabei um die körpereigene, psychische Widerstandskraft, die die negativen Auswirkungen von Stress abfedern und durch Krisen tragen kann.

Fasten in Bewegung

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fast_10.03.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Frauen in der Lebensmitte ♀

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 713 €; inkl. Ü/VP, EZZ 75 €
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 224500
- VHS Schaumburg

Die Lebensmitte ist für Menschen, speziell für Frauen, eine Zeit des Umbruchs und damit Anlass Bilanz zu ziehen. Kursinhalte sind u.a.: Gesundheit als Voraussetzung für Lebensqualität im beruflichen und privaten Umfeld, die Lebensmitte als Phase der (Neu)Orientierung.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 in Stadland-Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP, Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-278
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Kursleiter*in für Waldbaden Klassik intensiv

- Mo. 11.3. bis Sa. 16.3.2024 in Reichersberg, Kloster Stift, Österreich
- Fortbildung
- Preis: 949,- €; inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat Zzgl. Unterkunft und Verpflegung 53,- € pP/Tag im EZ inkl. Frühstück 49,- € pP/Tag im DZ inkl. Frühstück Mittagessen 15,- € Abendsessen 13,- €
- Infos unter 06323 / 80 898 30 • Kursnr.: 5
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen. Im theoretischen Teil erfahren Sie, neben der Geschichte des Waldbadens, auch die Funktionen des Ökosystems Wald und wichtiges über die Heilkräfte des Waldes. Dieses Wissen unterstützt Sie beim kompetenten und sicheren Anleiten der Gruppe und der Auswahl ‚starker‘ Plätze in der Natur.

Waldbadenretreat

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Graal Müritz, Haus Wartburg
- Preis: 90,- € pP/Tag
- Übernachtung inkl. HP Plus im EZ und Lunchpaket
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Der Schwerpunkt des Retreats liegt auf der Praxis in der Natur. Die Einheiten im Raum dienen vorrangig zum Reflektieren und Notieren eigener Erlebnisse. Wichtig ist es, den Wald zu allen Tages- und Nachtzeiten zu erkunden, um so seine Vielfalt und seinen Abwechslungsreichtum zu erleben. Die meiste Zeit wird das Retreat im Schweigemodus stattfindend und das sollte jeder gut aushalten können.

Natur-Mentaltrainer*in

- Mo. 11.3. bis Sa. 16.3.2024 in St. Martin, Consulat des Weines
- Fortbildung
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung Natur-Mentaltrainer*in lernen Sie, wie Sie die Natur in den laufenden, freien Prozess der Persönlichkeitsentwicklung mit einbeziehen. Sie lernen anderen Menschen, während dieses Prozesses, die Natur mit all ihren Aspekten näher zu bringen, sodass sie bei Lebensfragen, Blockaden und Schwierigkeiten unterstützen kann und Ihre Klienten eigene Antworten finden und vor allem erleben können.

„Spickzettel im Kopf“ Gedächtnistraining und Merktechniken zur Bewältigung von Komplexität in Beruf und Gesellschaft

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 auf Norderney
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 850 €; im Haupthaus 850 € p.P. im DZ/890 € im EZ
- im Gästehaus – 810 € p.P. im DZ/ 850 € im EZ inkl. Vollpension
- Infos unter 02336 / 40 03 44 • Kursnr.: 24-1-003
- Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen und abspeichern zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Gezielte Merktechniken helfen die Gedächtnisleistung zu steigern. Es erwartet Sie eine Gedächtnisreise mit denkwürdigen Spaziergängen, Bewegungen- und kurzen Entspannungseinheiten zum Ausprobieren. Der angespannte Schulter-Nackenbereich findet Berücksichtigung, Alltagsbewegungen werden bewusst gemacht.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 24-804
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

Reden ist Silber, Zuhören ist Gold

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2024 in Köln
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/51 40 20 • Kursnr.: DK21-110
- neues lernen

Sie lernen mit Hilfe von hypnotherapeutischen Methoden: • als Zuhörer*in Gesagtes stressfrei anzunehmen und für einen leichten Austausch zu nutzen, • Ihre eigene Befindlichkeit beim Zuhören wahrzunehmen und unbewusste Stressabläufe abzubauen, • Gespräche effektiv und konstruktiv zu gestalten.

Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Bitte mitbringen: 50 € für Materialkosten (frisches Obst, Gemüse, Trockenfrüchte, Kräuter, Gewürze und Kulturferment)
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 24BU18
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesen drei Tagen erlernen sie durch gemeinsames Schnuppeln, Mischen, Kneten, Versenken, Riechen und Schmecken ausgewählte Arten der Fermentation kennen, die ihre Küche ohne großen Aufwand zu einem wahren Blubberlabor werden lassen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag – Vertiefung

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Bochum
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Erfahrungen mit dem Programm „MBSR“ oder „MBCT“
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 24B-SBV.1
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit dem Programm „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder „MBCT-Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ gemacht haben.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Bernried / Starnberger See, Kloster und Bildungshaus
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Bernr_11.03.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Yoga – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für Teilnehmende aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK12-110
- neues lernen

Yoga kann helfen, die Lebensbalance wieder zu finden. Es bringt Sie zur Ruhe, hilft Belastendes loszulassen, auf Ihre Bedürfnisse zu achten und wieder zu sich selbst zu finden.

Faszien-Fitness für Vielsitzer

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK13-110
- neues lernen

Faszien-Fitness ist ein Trainingsprogramm zur Steigerung der Beweglichkeit. Hier erlernen Sie kleine Übungen, die Sie in Ihren beruflichen Alltag gezielt einbauen können, damit sich die Bewegungen mit der Zeit leichter und geschmeidiger anfühlen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_11.03.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Atem und Achtsamkeit

- Mi. 13.3. bis Fr. 15.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1203241
- KOBIseminare

Der bewusste Atem in Verbindung mit Achtsamkeitsübungen bietet ein umfangreiches und wirkungsvolles Mittel, um der Betriebsamkeit in unserem Leben Einhalt zu gebieten, ausgeglichener zu werden und zu größerer Lebensfreude zu gelangen.

Natur- und Achtsamkeitslehrer*in

- Fr. 15.3. bis So. 17.3.2024 in Graal Müritz, Haus Wartburg
- Fortbildung
- Preis: 459,- €; inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat sowie Material für den sofortigen Start zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung 90,- € pP/Tag Übernachtung inkl. HP Plus im EZ und Lunchpaket
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Als Natur und Achtsamkeitstrainer*in unterstützen Sie Menschen in beruflichen und privaten Entwicklungsprozessen. Mit einem umfangreichen Methodenwissen an achtsamkeitsbasierten Interventionen, unterstützen Sie Menschen dabei Stressempfinden zu reduzieren sowie achtsamer, glücklicher im Berufs- und Privatleben zu sein. Ausbildungen der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit (DAWG) sind QM-zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildungen e.V.

Kursleiter*in für Waldbaden Upgrade – für bereits Extern-Ausgebildete

- Fr. 15.3. bis So. 17.3.2024 in St. Martin, Küferhof
- Fortbildung
- Preis: 499,- €; inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat, zzgl. Unterkunft, Anreise und Verpflegung 89,- € pP/Tag im Einzelzimmer mit Halbpension inkl. Lunchpaket
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Verkürzte Ausbildung zum/zur zertifizierten Kursleiter*in in Waldbaden für Teilnehmer*innen vergleichbarer Institutionen und/oder Kooperationen zu anderen Branchenfeldern – mit einem zertifizierten Abschluss durch die DAWG.

Waldbaden Retreat für Kursleiter*innen auf Rügen

- Fr. 15.3. bis So. 17.3.2024 auf Rügen, Haus Ostsee
- Preis: 699,- €; inkl. Kurs-Skript, Materialien zum Gestalten, Bereitstellung Hängematte Zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 06323 / 80 898 30 ▪ Kursnr.: 31
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Neben gemeinsamen, angeleiteten Übungen wird es viel Zeit für die enorm wichtige Form der Selbsterfahrung geben. Das intensive Sein mit dem Wald wird viel bewegen und neue Erkenntnisse schenken. Dieses Erleben gibt neue Impulse und findet dann seinen Weg, in Form von individuellen Übungen, in die eigenen Kurse und Angebote der Teilnehmer*innen. Die Möglichkeit, in einer Gruppe mit Gleichgesinnten, längere Waldaufenthalte zu haben ist sehr wertvoll und das Sharing in einem „geschützten Raum“ ermöglicht jedem, die eigenen Erlebnisse und Erfahrungen mit einer wertschätzenden Gruppe zu teilen.

AVEM_Modul (Fachberater für Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe)

- Sa. 16.3. bis So. 17.3.2024 in Bensheim, Bensheim, Seminarraum 1
- Fortbildung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: AVEM_Bensh_16.03.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie lernen, eine Burn-out Entwicklung frühzeitig zu erkennen, zu beraten und mit wissenschaftlich eruierten Seminararkonzepten zu trainieren. Sie erhalten das Werkzeug, um mit Unternehmen neue Konzepte im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zu entwickeln und einzuführen.

Sylt – Berufliche Potenzialentwicklung – Stärken Sie Ihre Selbstkompetenz: Schluss mit blockierenden Handlungsmustern und Glaubenssätzen im Beruf.

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2024 in Wenningstedt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: ab 45 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24611
- FORUM Gesundheit

Die eigenen Potenziale zu entdecken und zu fördern, ist privat und beruflich entscheidend für ein erfolgreiches Leben. Lösen Sie Ihre Blockaden auf, stärken damit Ihr Selbstbewusstsein; erhalten wichtige Veränderungs-Impulse und werden so erfolgreicher.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2024 in Stadland/Seefeld, Jadebussen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-262
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinstaining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgleichlichkeit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Langeoog – Resilienz mit Yoga – Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2024 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/HP+ im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 170€; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24606
- FORUM Gesundheit

Die moderne Arbeitswelt zeichnet sich durch Schnelligkeit und flexibles Handeln aus. „Resilienz“ ist die Widerstandskraft, die dabei hilft, Herausforderungen und Krisen nicht als Schicksalsschlag zu sehen, sondern als Entwicklungs- und Wachstumschance zu nutzen.

Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur Kneipp

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Bad Iburg, Hotel im Park
- Preis: 360,- €; inkl. Handout, Rezepte und Übung für die Einstieg zu Hause zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung, 85,- € inkl. Vollpension pP/Tag
- Infos unter 06323 / 80 898 30 ▪ Kursnr.: 6
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Oft nehmen wir Warnsignale von stressbedingten Krankheiten bis hin zu Erschöpfungszuständen nicht wahr. Frühzeitig erkennen und mit der Lehre von Kneipp sowie Waldbaden-Achtsamkeit in der Natur eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beitragen das ist unser Ziel in dieser Bildungswoche.

Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK05-110
- neues lernen

Während die einen gestresst und unruhig werden, bleiben andere auch in größter Hektik gelassen. Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie auch Sie das erreichen können.

Stress lass nach

- Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 138 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/8 25 28 03 ▪ Kursnr.: zc7000S
- VHS Oberhausen

So wenig Theorie wie nötig, so viel Praxis wie möglich. Unter diesem Motto lernen Sie in drei Tagen alltagstaugliche, aber nicht ganz alltägliche Techniken und Methoden (u.a. Lachyoga, Integrative Music-Relaxation...) kennen, um dem Alltag mit mehr Gelassenheit und emotionaler Stabilität entgegenzublicken.

Medizinisch therapeutische*r Wald- und Naturgesundheitstrainer*in

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Bad Rothenfelde, Hotel Noltemann-Peters
- Fortbildung
- Preis: 1.399,- €; inkl. Prüfungsgebühr, Skript 1. Hilfe Kurs Outdoor zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 06323 / 80 898 30 ▪ Kursnr.: 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum medizinisch therapeutische*r Wald – und Naturgesundheitstrainer*in lernen sie die Heilkraft des Waldes kennen, um diese Kraft an ihren Patienten*innen und Teilnehmer*innen weiter zu geben. Diese Ausbildung zeichnet sich durch einen hohen Praxisanteil und einen abwechslungsreichen sowie intensiven Lehrgang aus und ermöglicht es ihnen anschließend, die erworbenen Kenntnisse sicher weiter zu geben.

Kursleiter*in für Waldbaden

- Mo. 18.3. bis Sa. 23.3.2024 in Graal Müritz, Haus Wartburg
- Fortbildung
- Preis: 949,- €; inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat zzgl. Unterkunft, Anreise und Verpflegung 90,- € pP/Tag
- Übernachtung inkl. HP Plus im EZ und Lunchpaket
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen. Im theoretischen Teil erfahren Sie, neben der Geschichte des Waldbadens, auch die Funktionen des Ökosystems Wald und wichtiges über die Heilkräfte des Waldes. Dieses Wissen unterstützt Sie beim kompetenten und sicheren Anleiten der Gruppe und der Auswahl „starker“ Plätze in der Natur.

Neue Energie und Widerstandskraft am Meer: Norderney

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 auf Norderney, Haus Detmold
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Eine Preisanpassung ist noch möglich. Preis incl. Verpflegung und Übernachtung im EZ
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: B9930B003
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Meer, Seeluft und der weite Blick über Wasser, Dünen und Strand bilden die Grundlage für die heilsame Wirkung der Natur. Sie entwickeln ein persönliches Programm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Arbeitsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden im Alltag effektiv zu verbessern.

Essbare Wildpflanzen erkennen, sammeln und nachhaltig in Ernährung und Gesundheit integrieren

- Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2024 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Für Besonders geeignet für Menschen aus dem Umfeld Kindergarten, Schule, Berufsbildung, Weiterbildung, Erholung, Heilberufe, Küche, Hauswirtschaft, Garten- und Landschaftsbau. Für Anfänger un
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 241-3022
- VHS Hagen

Die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen ist Teil einer gesunden Ernährung und zugleich Teil einer nachhaltigen Lebensweise. Der Kurs vermittelt, diese Wildpflanzen zu erkennen und zu nutzen. Dafür wird ein eigenes Seminar Skript mit Herbarium erstellt.

Esalen Massage –**Einführung in eine besondere Art der Berührung**

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 435 €; ermäßigt 375 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Der Bildungsurlaub ist für alle Personen geeignet, die an kreativer Berührung zwischen Körper und Seele interessiert sind: Von professionellen Körperarbeiter:innen über Menschen in sozialen Berufen, die diese Massagen in ihre Arbeit integrieren möchten.

Souverän durch Körpersprache – mit Tango Argentino und der Franklin-Methode® am Meer

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Wangerland
- In Tagesform
- Preis: 776 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1205241
- KOBIseminare

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie mit Tanz, Bewegung und Imagination ein neues Körpererleben, gebündelte Konzentration und Aufrichtung der Haltung. Sie lernen, neue Bewegungsabläufe im Körper zu verankern und nachhaltig abzurufen, mit dem Ziel, mehr Bewegungsfähigkeit zu erleben.

Resilienztraining hinterm Deich – Mehr Widerstands- kraft und Gelassenheit im Beruf

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 920 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1206241
- KOBIseminare

Der Begriff „Resilienz“ beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, sein Vermögen mit der schnelllebigen Zeit, dem Druck der Arbeitswelt und den sich ständig wandelnden, komplexen Bedingungen gesund umgehen zu können und Krisen mit den vorhandenen Ressourcen zu meistern.

Klangschalenmassage

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-KL.1
- iag.bochum

Die Klangschalenmassage ist eine sehr wirksame und sanfte Art der Entspannungsmassage, die immer mehr in therapeutischen und pädagogischen Bereichen angewendet wird. Das theoretisch vermittelte Wissen wird in praktischen Übungseinheiten umgesetzt.

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU05
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub befassen wir uns intensiv mit Fragen unserer persönlichen Weiterentwicklung. Nach dem Resonanzprinzip hängt unser individuelles Schicksal weitgehend davon ab, aus welchem Bewusstseinszustand heraus wir denken, fühlen und handeln.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 698 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb_Hoch_onli_18.3
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_18.03.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In westlichen Ländern wird die Meditation auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert. Deswegen ist die Ausbildung Meditationsleiter*in auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Ostsee_18.03.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 550 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 02/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxisseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-02-24>

Kursleiter*in für Waldbaden Klassik intensiv – in Dänemark

- Sa. 23.3. bis Sa. 30.3.2024 in Baekmarksbro, Holly's Seminarhaus, Dänemark
- Fortbildung
- Preis: 949,- €; inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 06323 / 80 898 30 • Kursnr.: 8
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen. Im theoretischen Teil erfahren Sie, neben der Geschichte des Waldbadens, auch die Funktionen des Ökosystems Wald und wichtiges über die Heilkräfte des Waldes. Dieses Wissen unterstützt Sie beim kompetenten und sicheren Anleiten der Gruppe und der Auswahl „starker“ Plätze in der Natur.

Kursleiter*in für Waldbaden

- So. 24.3. bis Fr. 29.3.2024 in Altleiningen, Burg-Jugendherberge
- Fortbildung
- Preis: 949,- €; inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat Zzgl. Unterkunft und Verpflegung 75,- € pP/Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen. Im theoretischen Teil erfahren Sie, neben der Geschichte des Waldbadens, auch die Funktionen des Ökosystems Wald und wichtiges über die Heilkräfte des Waldes. Dieses Wissen unterstützt Sie beim kompetenten und sicheren Anleiten der Gruppe und der Auswahl „starker“ Plätze in der Natur.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 24.3. bis Sa. 30.3.2024 in List/Sylt, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Sylt_24.03.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Natur-Resilienz-Trainer*in für Kinder und Jugendlichen

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2024 in St. Martin, Küferhof
- Fortbildung
- Preis: 899,- €; inkl. Prüfung, Skript & Material zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung Zzgl. Unterkunft und Verpflegung 89,- € im EZ mit Halbpension pP/Tag inkl. Lunchpaket
- Infos unter 06323 / 80 898 30 • Kursnr.: 7
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Ausbildung möchten wir Ihnen verschiedene Tools an die Hand geben, die seelische Widerstandskraft sowie die gesunde seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Die Natur unterstützt auf ganzheitliche Art und Weise die Förderung verschiedener Resilienzurzeln zur Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung, Selbst- und Fremdwahrnehmung, sozialer Kompetenz sowie aktiver Problemlöse- und Stressbewältigungsstrategien.

Integrative Körperarbeit auf der Basis des Body-Mind Centering – Intensivseminar

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Münster
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 190 €; ermäßigt: 173 €
- Infos unter 0251/8 99 00 90 • Kursnr.: PR 1141
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Dieses 4tägige Intensivseminar gibt einen guten Einblick in die vielfältigen Aspekte der Integrativen Körperarbeit. Zugleich können einzelne Themen vertieft, und individuelle Anliegen der Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken &

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Köln-Nippes
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 203 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 • Kursnr.: N-220238
- VHS Köln

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, Stressspiralen unterbrechen! Lernen Sie, sich auch in belastenden Situationen immer wieder zu entspannen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglichenen (Berufs-)Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 25.3. bis So. 31.3.2024 in Bernried / Starnberger See, Kloster und Bildungshaus
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ResTr_Bernr_25.03.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement

- Mo. 25.3. bis So. 31.3.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BOB_Hoechst_25.03.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unsere Ausbildung zum Burn-out Berater*in ist generell für alle Menschen offen, die im Präventions- Wellness- und/oder Gesundheitsbereich haupt- oder nebenberuflich tätig werden wollen oder schon sind. Besonders sind die Weiterbildungen für Personen im medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen geeignet. Quereinsteiger*innen sind nach einem Beratungsgespräch (gern auch telefonisch) herzlich willkommen.

Qi Gong

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_25.03.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_25.03.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Qi Gong

- So. 31.3. bis Sa. 6.4.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Sylt_31.03.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 31.3. bis Sa. 6.4.2024 in List/Sylt, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Sylt_31.03.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 in Stadland/Seefeld, am Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP, Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-287
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 870 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 110 € ges., Balkon zzgl. 35 € ges.), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-279
- BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein. Sie erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 791 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 167,50 € ges.), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-260
- BildungsForum Lernwelten

Zentrieren Sie sich, bringen Sie Körper, Geist und Emotionen in Balance, bauen Sie Stress ab und gestalten Sie so Ihren Berufsalltag vital und effektiv. Inhalte: Achtsamkeit, Meditation, Hatha Yoga und Yin Yoga, Reflektieren der eigenen Stressoren, Ressourcentraining.

Juist – Der inneren Balance begegnen: Methoden zur Stärkung der kognitiven und physischen Flexibilität als Anstoß im Beruf.

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 in Nordseebad Juist
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 45 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24609
- FORUM Gesundheit

Im Beruf wirken sich Arbeitsbedingungen oft belastend aus! Was können wir tun, um für die eigene Ausgleichlichkeit zu sorgen? Im Dreiklang aus Tanz, Yoga und Achtsamkeitstechniken werden wir den Körper in Balance bringen und das eigene Wohlbefinden stärken.

Aktive Stressbewältigung am Meer: Norderney

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 auf Norderney, Haus Detmold
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Eine Preisanpassung ist noch möglich. Preis incl. Verpflegung und Übernachtung im EZ
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: B9930B004
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Frische Seeluft und Meeresrauschen senken Ihren Stresslevel sofort. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Bewegung am Strand und theoretische Inputs tragen nachhaltig dazu bei, Ihre Arbeitsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden im Alltag effektiv zu verbessern.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-SB.1
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Zeichen des Körpers – Tanz und Theater als Weg der Selbstreflexion und Kommunikation am Meer

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 912 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2301241
- KOBIseminare

Was ist los mir dir? Für eine Antwort reichen Worte nicht immer aus. Viel schneller erfassen wir die Körper- und Bewegungssprache und erkennen bereits an einer Haltung und Bewegung, was eigentlich los ist. Das gilt für unsere Selbstwahrnehmung genauso wie für nonverbale Kommunikationsebenen.

Neue Kraft für Frauen – Qigong auf Sylt ☐

- So. 14.4. bis Fr. 19.4.2024 auf Baltrum
- Mit Übernachtung
- Preis: 954 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2202241
- KOBIseminare

Der Bildungsurlaub bietet Frauen die Möglichkeit, den weiblichen Weg des Business Qigong auf der Insel Sylt kennenzulernen. Ziel ist es, das Lebens- und Erfolgspotenzial wieder zu beleben und durch bewusste rhythmische Arbeits- und Lebensgestaltung neue Kraft zu erhalten.

Mein Rücken im Fokus – Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 48/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die TN erlernen wie sie den beruflichen und privaten Alltag rückenschonend gestalten können. Hierzu setzen sie sich mit den Begriffen Ergonomie, Prävention und Rehabilitation auseinander und lernen dabei die Anatomie der Wirbelsäule kennen. Alltägliche Fehlerquellen werden aufgedeckt und lösungsorientiert diskutiert. Darüber hinaus erleben die TN die Vielfalt des Rückentrainings (z.B. Pilates) und entwickeln gemeinsam mit der Referentin/dem Referenten ein Übungsportfolio für die Zeit nach dem Seminar.

Ruhe bewahren, Zufriedenheit finden im Arbeitsalltag, in Krisenzeiten – Inspirationen aus 2500 Jahren Philosophiegeschichte

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Hann. Münden
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €; Übernachtung im EZ mit Vollverpflegung
- Infos unter 02921/396121
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Inspirierende Gespräche über Philosoph:innen, die mit den „großen Fragen des Lebens“ beschäftigt waren, können wertvolle Impulse für den beruflichen und persönlichen Alltag geben. Bei Bedarf wird die Anerkennung als BU auch für außerhalb von NRW beantragt.

Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. EZ mit VP und Seminarverpflegung
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U549BR
- Melanchthon-Akademie

Das Praktizieren von Kreativem Hatha-Yoga bietet die wundervolle Möglichkeit, Kontakt zu sich selbst aktiv herzustellen. Der Bildungsurlaub findet im Gästehaus „Wiesengrund“ in Nümbrecht-Überdorf statt.

Atmen reguliert: Ins Gleichgewicht kommen und den Handlungsspielraum erweitern

- Mo. 15.4. bis Sa. 20.4.2024 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 819 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 25 € gesamt), HP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-253
- BildungsForum Lernwelten

In schöner Atmosphäre lernen Sie, sich durch die Beschäftigung mit Ihrem individuellen Atem bewusster wahrzunehmen, Emotionen zu regulieren, Stress abzubauen und sich für den Umgang mit Herausforderungen im Berufsalltag optimal aufzustellen.

Resilienz stärken durch Yoga und Naturleben im Kloster

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Hagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 781 €; inkl. U/Verpf. im EZ mit Bad. Ermäßigung nicht mögl.
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 241-3010
- VHS Hagen

Selbstwirksamkeit, Optimismus und Akzeptanz sind Eigenschaften, die jede*r von uns erlernen kann und die wir durch Yoga vertiefen können. In der Stille des Klosters gelingt es, hinter die eigenen „Stress-Kulissen“ zu schauen und die eigenen Bedürfnisse besser kennenzulernen.

Resilienz im Berufsalltag – Widerstandskraft stärken – Stress vorbeugen

- So. 21.4. bis Fr. 26.4.2024 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 713 €; Ü/V (EZZ € 75 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 222400
- VHS Schaumburg

Gerade in Zeiten hoher Arbeitsbelastung ist es wichtig gegen Stress geschützt zu sein. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, um trotz hoher Anforderungen kraftvoll und gelassen(er) zu bleiben.

Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch

- So. 21.4. bis Fr. 26.4.2024 in Cuxhaven/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 527 €; Ü/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 221700
- VHS Schaumburg

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

Musik als Ressourcenquelle für Beruf und Alltag

- So. 21.4. bis Fr. 26.4.2024 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-266
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, wie Sie durch Musik und Musikalität mehr Frische, Kreativität, Harmonie, Balance und Leichtigkeit erfahren können. Entdecken Sie Ihr eigenes Potenzial für Musikalität.

Qigong und Natur–

Kraftquellen für eine starke Mitte im Beruf

- So. 21.4. bis Fr. 26.4.2024 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 809 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 50 € gesamt), HP, Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-275
- BildungsForum Lernwelten

Mit Qigong und Achtsamkeitsübungen in der Natur lernen Sie effektive, ganzheitliche Methoden, um am Arbeitsplatz beweglicher, entspannter, gelassener und energievoller zu werden.

Neuharlingersiel – Raus aus der

Erschöpfungsspirale:

Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 21.4. bis Fr. 26.4.2024 in Neuharlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 789 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 50€; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24612
- FORUM Gesundheit

Stress hat keinen guten Ruf. Dabei ist er gar nicht Schlecht. Sondern ein Schutzmechanismus und dafür da, uns bei großer Belastung einen Energiekick zu geben. Wer permanent unter Strom steht, ist unkonzentriert, oft gereizt und erschöpft. Langfristig macht Dauerstress krank!

Fasten nach Dr. Buchinger /

Heilfasten mit Entspannungskurs ¹⁰

- So. 21.4. bis Sa. 27.4.2024 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 969 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1059 €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 19-25-11-23
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Wandern und Pilgern für die Gesundheit

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Bad Oeynhausen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 790 €; inkl. Kursleitung (Sozialpädagoge, Bergwanderführer), 4 Ü. im DZ m. HP; eigene An- u. Abreise nach Boppard
- Vorkenntnisse: Kondition für 10 bis 20 km wandern und pilgern täglich;
- Infos unter 05731 / 8 69 55 14 ▪ Kursnr.: XB35541
- VHS Bad Oeynhausen

Die Bewegung in der Natur fördert Ausdauer und Fitness, stabilisiert den Bewegungsapparat, stärkt das Immun- sowie das Herz-Kreislaufsystem. Die dauerhafte Bewegung und Besinnung auf eigene Stärken wirken sich ausgleichend und wohltuend auf Psyche und Gesundheit aus und führt zum Stressabbau.

Konstruktiv und entspannt im Beruf mit Kreativem Hatha-Yoga – im Bergischen Land

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 0221 / 9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U550BR
- Melanchthon-Akademie

Durch das Praktizieren von Hatha-Yoga begegnet man den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er). Neben dem praktischen Üben sind die Reflexion des Stresserlebens, das Erkennen eigener Ressourcen sowie die Integration des Geübten in den Alltag zentrale Themen.

Dem Frühling entgegen –

frischer Wind und frische Brise am Meer

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Wangerland/Ostsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 758 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1415231
- KOBIseminare

Nehmen Sie sich Zeit zum Besinnen und Sinn finden, zum Pläne schmieden, zum Loslassen und für tiefes Durchatmen. Mit Methoden aus dem Schöpferischen Coaching lernen Sie, still zu werden mitten im Sturm der Gedanken, kraftvoll zur Ruhe zu kommen und eigene schöpferische Seiten an sich zu entdecken.

Tai Chi und Qi Gong –

„Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und Dauerleistung am Arbeitsplatz

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Sundern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 665 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9153702 ▪ Kursnr.: HVHS 60/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Tai-Chi wird in China schon seit vielen Jahren zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt. Es ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch den Fluss vom Qi, der Lebensenergie, werden Stress sowie geistige und körperliche Blockaden gelöst und eine geistige Ruhe stellt sich ein. Tai Chi stärkt unser Immunsystem, fördert die körperliche und die geistige Vitalität sowie die tiefe Entspannung.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-FK.2
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/in-nen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Wald erleben, erlernen und erkunden – wildes Waldwissen

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Mönchengladbach, Wilhelm Kliever Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; 15 € für Materialkosten, Übernachtung und Verpflegung in EZ: 510 €
- Gesamtpreis: 1005 € (Kursgebühren + U/V)
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU11
- Freies Bildungswerk Bochum

Vom Seminarhaus im Wald in der Region Niederrhein starten wir tägliche Exkursionen, um uns den Wald vertraut zu machen und ihn mit anderen Augen zu betrachten. Wir erfahren, wie klug Bäume sind, welche Wildkräuter sich hier ansiedeln und welches Heilpotenzial der Wald hat.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 550 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 06/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Johanniskräuter werden die Pflanzen genannt, die im Sommer blühen und in dieser Zeit zu ihrem vollen Potenzial kommen. Zu diesen Kräutern gehören unter anderem die Schafgarbe, die Melisse und natürlich das Johanniskraut. In dem Kurs werden diese Pflanzen bestimmt, gesammelt und anschließend verarbeitet. Dabei gibt es unterschiedliche Möglichkeiten der Verarbeitung: von der Tinktur über den Ölauszug bis hin zur Salbe. Dazu gibt es Informationen zu Inhaltsstoffen der Pflanzen und dem möglichen Einsatz in der eigenen Hausapotheke. Natürlich gibt es auch interessante Geschichten und Ideen zum magischen Einsatz der Johanniskräuter, teils zum Schmunzeln, teils anrührend.

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-06-24>

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 5.5. bis Fr. 10.5.2024 in Stadland/Seefeld, am Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP, Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-297
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditationen- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 12.5. bis Fr. 17.5.2024 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 818 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 202,50 € ges.), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-298
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Mosel – Gelassen bei der Arbeit: Stressprävention durch achtsames Resilienz-Training.

- So. 12.5. bis Fr. 17.5.2024 in Trier
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: ab 33 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24618
- FORUM Gesundheit

Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu sichern, ist eine gute Investition in Ihre Zukunft. Damit Sie geistig und körperlich fit bleiben, hilft Ihnen das Bewusstsein dafür, worauf es wirklich ankommt. Denn Stress, Zeitdruck und komplexe Aufgaben kosten Sie viel Kraft.

Vom Winde verweht – Stress adé durch MBSR am Meer

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Leck
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 860 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 34/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stresssituationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wiederentdecken – Selbst-Wahrnehmung in Aktion auf Wangerland

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Langeoog
- Mit Übernachtung
- Preis: 1080 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2410241
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub wird mit überraschenden Interventionen, ungewohnten Sichtweisen und spielerisch einfachen, aber dabei doch intensiven Übungen aus dem Repertoire der erfahrungsorientierten Körper-Psychotherapie die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wieder neu anvisiert.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 220 in dieser Broschüre.

Pilates – Kraft und Entspannung für Körper und Geist

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-PIL.1
- iag.bochum

Die Pilates-Methode ist ein umfassendes System von Übungen, das sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, als auch die Konzentration fördert. Das Selbstbewusstsein, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden werden gesteigert.

Gaga People Training

- Di. 21.5. bis Fr. 24.5.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-GA.1
- iag.bochum

Das Gaga People Training bietet einen Rahmen für die Entdeckung und Stärkung des Körpers und erhöht die Flexibilität, Ausdauer und Agilität bei gleichzeitiger Erweckung der Sinneswahrnehmung und der Vorstellungskraft. Gaga macht auf körperliche Schwächen aufmerksam, erweckt taube Bereiche, zeigt physische Blockaden auf und bietet Wege für ihre Beseitigung.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 2.6. bis Fr. 7.6.2024 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 818 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 202,50 € ges.), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-280
- BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein. Sie erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

Schöpferisches Choaching – Weisheit des Ozeans

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Langeoog
- Mit Übernachtung
- Preis: 1150 €; inkl. Ü/DZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2407241
- KOBIsseminare

Ein Wechsel der Umgebung, ein Auftanken in der Nähe des Meeres, die Weite des Ozeans, helfen, den Geist zu beflügeln, sich tief zu erholen und klar zu werden für die Aufgaben des Alltags. Gearbeitet wird mit modernen Choachingtechniken, aber auch mit Achtsamkeitsübungen.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-FK.3
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/-innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Gesundheitsmanagement im Beruf und Alltag: Ernährung und Rückengesundheit im Fokus

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Hachen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 49/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Sie erhalten von unseren erfahrenen Referenten aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement wertvolle Hilfestellungen für ihren beruflichen und privaten Alltag. Neben vielen praktischen Übungen zur Schmerzprävention und Schmerzlinderung, zeigen Ihnen die Referenten worauf es im Rahmen der Rückengesundheit wirklich ankommt. Und auch das Thema Ernährung spielt eine große Rolle in diesem Seminar. Von schnellen Rezeptideen für den Feierabend, gesunden Snacks für zwischendurch und vielen weiteren Tipps und Tricks ist alles mit dabei.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs ⑩

- So. 9.6. bis Sa. 15.6.2024 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 969 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ Dz als EZ für 1059 €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 19-25-11-23
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Spielregeln der Gesundheit: Wer sie kennt, erlebt Lebensqualität

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Winterberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 630 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9153702 ▪ Kursnr.: HVHS 35/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Gesund sein! Das wünschen wir uns alle! Aber tun wir auch genug dafür? Oder lassen wir unseren Körper und damit unsere Gesundheit oftmals im Stich? Vielleicht aus Zeitgründen? Oder aus Bequemlichkeit? ‚Keine Zeit‘ und ‚keine Lust‘ sollten aber nie Ausreden für mehr Vitalität im Alltag sein. Oftmals reichen schon Kleinigkeiten, die im Alltag überdacht werden sollten, wie z.B. im Bereich der Ernährungsweise oder der mentalen Einstellungen, um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu erlangen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-SB.2
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Doktor Wald: Waldbaden und Waldatmen für (beruflich) stark beanspruchte Menschen

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Warburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 525 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381/9153702 ▪ Kursnr.: HVHS 53/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der achtsame Aufenthalt im Wald wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus: Blutdruck und Herzfrequenz sinken, Stress wird abgebaut, Stimmung und Gemütszustand steigen. Bewegung und Aktivitäten an der frischen Luft und in der Stille des Waldes, verbunden mit Konzentrations- und Entspannungsübungen helfen zu entschlern und führen zu neuem Wohlbefinden. Beispielsweise Inhalte: Wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Waldbaden Definition und Auswirkungen von Stress Achtsamkeit und ihre Auswirkung auf Stresssituationen Ökosystem Wald

Qigong:

Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag II

- So. 16.6. bis Fr. 21.6.2024 in Breklum/Nordfriesland
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 849 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 50 € gesamt), VP, Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-285
- BildungsForum Lernwelten

Qigong vermittelt Methoden, um beweglicher, gelassener und energiegeladener im Arbeitsalltag zu werden. Die Fang Song – Entspannungsübung im Liegen und den kurzen Übungszyklus Taiji-Qigong (Übungen 7 – 12) können Sie anschließend zuhause in den Alltag integrieren.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps ®

- So. 16.6. bis Sa. 22.6.2024 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1185 €; Preis im reinem EZ oder im DZ, DZ als EZ kostet 1275 € für die Woche
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-02-12-23
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Winterberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 750 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 36/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stresssituationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Fasten in Bewegung im Odenwald



im Seminar Gästehaus Odenwald



Termine:

29.10. – 03.11.2023
 05.11. – 10.11.2023
 12.11. – 17.11.2023
 07.01. – 12.01.2024
 28.01. – 02.02.2024
 10.03. – 15.03.2024

weitere Termine siehe Webseite

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut



Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-YG.2
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 550 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 12/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserrabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-12-24>

Altes Wissen neu entdecken: Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. U/Verpfl. im EZ, zzgl. Materialkosten = ca. 25 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 11/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Überall um uns herum wachsen sie, unsere kleinen „großen“ Helfer aus der Natur. Schauen wir doch 'mal genauer hin und lassen uns ein in die Welt der Heilpflanzen und ätherischen Öle. In diesem Seminar lernen Sie die Heilkräfte der Natur kennen und wie Sie sie nutzen können, sei es in Form von Tinkturen, Salben, ätherischen Ölen usw. Wir gehen hinaus in die Natur und entdecken vielleicht einige Schätze, die uns die Jahreszeit zu bieten hat und verarbeiten diese auf unterschiedliche Weisen. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/alt-es-wissen-neu-entdecken-hvhs-11-24>

Eigene Kraftquellen erschließen: Stressmanagement und Resilienztraining

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Lingen (Ems)
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 655 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 52/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die Wege kennenlernen möchten, ihre Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken, um den Herausforderungen von Beruf und Alltag gelassener und flexibler zu begegnen. Die TN lernen verschiedene Methoden zur Stärkung ihrer Resilienz kennen, wobei der Fokus insbesondere auf die Förderung der positiven Selbstwahrnehmung, auf die Stärkung der Selbstfürsorgekompetenz sowie auf die Förderung von Kreativität und Improvisationsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Fähigkeit sich einzubringen gelegt wird.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 550 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 13/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Johanniskräuter werden die Pflanzen genannt, die im Sommer blühen und in dieser Zeit zu ihrem vollen Potential kommen. Zu diesen Kräutern gehören unter anderem die Schafgarbe, die Melisse und natürlich das Johanniskraut. In dem Kurs werden diese Pflanzen bestimmt, gesammelt und anschließend verarbeitet. Dabei gibt es unterschiedliche Möglichkeiten der Verarbeitung: von der Tinktur über den Ölauszug bis hin zur Salbe. Dazu gibt es Informationen zu Inhaltsstoffen der Pflanzen und dem möglichen Einsatz in der eigenen Hausapotheke. Natürlich gibt es auch interessante Geschichten und Ideen zum magischen Einsatz der Johanniskräuter, teils zum Schmunzeln, teils anrührend.

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-13-24>

50 plus: Gelöst! und schwungvoll bis zur Rente – ungenutzte Potentiale aktivieren und unsere Resilienz stärken

- 8.-14.7.24 (Bildungsurlaub v. 9.-13.7.24) in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 950 €; 1.050 € bei Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension
- Für 50+
- Infos unter 02336 / 40 03 44 ▪ Kursnr.: 24-2-001
- Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Mit 50 plus blicken wir meist auf ein längeres Berufsleben zurück und haben so manche Herausforderung gemeistert. Vielleicht tritt auch langsam eine Müdigkeit ein, mit den aktuellen Herausforderungen der Arbeitswelt umzugehen. Wir verfügen über wertvolle Fach- und Sozialkompetenzen. Wie können wir unsere Potenziale so einbringen, dass wir die nächsten Arbeitsjahre noch gelöst! und möglichst erfüllend verbringen können? Je mehr wir mit uns SELBST im Einklang sind, umso besser können wir die innere Balance finden und behalten.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen ⑩

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Bönen, Flierich, Haus Böinghoff
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 334 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 242-3550Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Vielseitiger Einstieg in die Welt der Wildkräuter – Theoretische und praktische Erarbeitung von traditionellem Wissen der Pflanzenwelt und Erkenntnissen moderner Phytotherapie um Heilkräfte der Natur. Unterricht größtenteils draußen. 1 Woche später Teil 2, 10 Tage BU möglich.

Die Bildungsurlaubsbrochure

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.

Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 224.

Heilkräuterausbildung Teil 2 – Vertiefende Kenntnisse über heimische Kräuter und Wildpflanzen ⑩

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Bönen, Flierich, Haus Böinghoff
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 334 €, inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Vorkenntnisse: Teil 1 der Heilkräuterausbildung oder Vergleichbares
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe; interessierte Laien mit Vorkenntnissen
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 242-3552Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Traditionelles Wissen um die heimische Pflanzenwelt werden verbunden mit Erkenntnissen der modernen Phytotherapie. Ihre Kenntnisse um die Heilkräfte der Natur werden vertieft. Der Unterricht findet größtenteils draußen statt. Mit Teil 1, 1 Woche vorher, 10 Tage BU möglich.

Tai Chi und Qi Gong – „Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und Dauerleistung am Arbeitsplatz

- Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Sundern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 665 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9153702 ▪ Kursnr.: HVHS 37/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Tai-Chi wird in China schon seit vielen Jahren zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt. Es ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch den Fluss vom Qi, der Lebensenergie, werden Stress sowie geistige und körperliche Blockaden gelöst und eine geistige Ruhe stellt sich ein. Tai Chi stärkt unser Immunsystem, fördert die körperliche und die geistige Vitalität sowie die tiefe Entspannung.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Bönen, Flierich, Haus Böinghoff
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 334 €, inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe; interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 242-3551Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Vielseitiger Einstieg in die Welt der Wildkräuter – Theoretische und praktische Erarbeitung von traditionellem Wissen der Pflanzenwelt und Erkenntnissen moderner Phytotherapie um Heilkräfte der Natur. Der Unterricht findet größtenteils draußen statt.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs ⑩

- So. 18.8. bis Sa. 24.8.2024 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 969 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ Dz als EZ für 1059 €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 19-25-113
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps ⑩

- So. 25.8. bis Sa. 31.8.2024 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1185 €; Preis im reinem EZ oder im DZ, DZ als EZ kostet 1275 € für die Woche
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-02-12-23
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Vom Winde verweht: Stress adé durch MBSR am Meer

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Leck
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 860 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 58/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stresssituationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Spielregeln der Gesundheit: Wer sie kennt, erlebt Lebensqualität

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Winterberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 630 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9153702 ▪ Kursnr.: HVHS 38/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Gesund sein! Das wünschen wir uns alle! Aber tun wir auch genug dafür? Oder lassen wir unseren Körper und damit unsere Gesundheit oftmals im Stich? Vielleicht aus Zeitgründen? Oder aus Bequemlichkeit? „Keine Zeit“ und „keine Lust“ sollten aber nie Ausreden für mehr Vitalität im Alltag sein. Oftmals reichen schon Kleinigkeiten, die im Alltag überdacht werden sollten, wie z.B. im Bereich der Ernährungsweise oder der mentalen Einstellungen, um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu erlangen.

Doktor Wald: Waldbaden und Waldatmen für (beruflich) stark beanspruchte Menschen

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Warburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 525 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381/9153702 ▪ Kursnr.: HVHS 54/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der achtsame Aufenthalt im Wald wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus: Blutdruck und Herzfrequenz sinken, Stress wird abgebaut, Stimmung und Gemütszustand steigen. Bewegung und Aktivitäten an der frischen Luft und in der Stille des Waldes, verbunden mit Konzentrations- und Entspannungsübungen helfen zu entschlaffen und führen zu neuem Wohlbefinden. Beispielfähige Inhalte: Wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Waldbaden Definition und Auswirkungen von Stress Achtsamkeit und ihre Auswirkung auf Stresssituationen

Tai Chi und Qi Gong – „Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und Dauerleistung am Arbeitsplatz

→ Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Sundern
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 665 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381/9153702 ▪ Kursnr.: HVHS 39/24
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Tai-Chi wird in China schon seit vielen Jahren zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt. Es ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch den Fluss vom Qi, der Lebensenergie, werden Stress sowie geistige und körperliche Blockaden gelöst und eine geistige Ruhe stellt sich ein. Tai Chi stärkt unser Immunsystem, fördert die körperliche und die geistige Vitalität sowie die tiefe Entspannung.

Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

→ Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Hachen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 699 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 50/24
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die TN erlernen wie sie den beruflichen und privaten Alltag rückschonend gestalten können. Hierzu setzen sie sich mit den Begriffen Ergonomie, Prävention und Rehabilitation auseinander und lernen dabei die Anatomie der Wirbelsäule kennen. Alltägliche Fehlerquellen werden aufgedeckt und lösungsorientiert diskutiert. Darüber hinaus erleben die TN die Vielfalt des Rückentrainings (z.B. Pilates) und entwickeln gemeinsam mit der Referentin/dem Referenten ein Übungsportfolio für die Zeit nach dem Seminar.

Spiegelregeln der Gesundheit:

Wer sie kennt, erlebt Lebensqualität

→ Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Winterberg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 630 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381/9153702 ▪ Kursnr.: HVHS 40/24
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Gesund sein! Das wünschen wir uns alle! Aber tun wir auch genug dafür? Oder lassen wir unseren Körper und damit unsere Gesundheit oftmals im Stich? Vielleicht aus Zeitgründen? Oder aus Bequemlichkeit? „Keine Zeit“ und „keine Lust“ sollten aber nie Ausreden für mehr Vitalität im Alltag sein. Oftmals reichen schon Kleinigkeiten, die im Alltag überdacht werden sollten, wie z.B. im Bereich der Ernährungsweise oder der mentalen Einstellungen, um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu erlangen.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps 10

→ So. 22.9. bis Sa. 28.9.2024 in Steffeln
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 1185 €; Prei im reinem EZ oder im DZ, Dz als Ez kostet 1275 € für die Woche
 → Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-02-12-23
 → Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs 10

→ So. 6.10. bis Sa. 12.10.2024 in Steffeln
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 969 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ Dz als EZ für 1059 €
 → Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 19-25-11-23
 → Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Winterberg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 750 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 41/24
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stresssituationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

→ Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Hachen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 699 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 51/24
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die TN erlernen wie sie den beruflichen und privaten Alltag rückschonend gestalten können. Hierzu setzen sie sich mit den Begriffen Ergonomie, Prävention und Rehabilitation auseinander und lernen dabei die Anatomie der Wirbelsäule kennen. Alltägliche Fehlerquellen werden aufgedeckt und lösungsorientiert diskutiert. Darüber hinaus erleben die TN die Vielfalt des Rückentrainings (z.B. Pilates) und entwickeln gemeinsam mit der Referentin/dem Referenten ein Übungsportfolio für die Zeit nach dem Seminar.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps 10

→ So. 20.10. bis Sa. 26.10.2024 in Steffeln
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 1185 €; Prei im reinem EZ oder im DZ, Dz als Ez kostet 1275 € für die Woche
 → Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-02-12-23
 → Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs ⑩

- So. 3.11. bis Sa. 9.11.2024 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 969 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1059 €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 19-25-11-23
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Zeitsouveränität – Zufriedenheit und Wirksamkeit im Arbeitsalltag

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Hann. Münden
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 21
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Das subjektive Empfinden von Zeit wurzelt in Gewinn und Verlust. Dem beklagten Beschleunigungsdruck zu begegnen, hat für meine Arbeit eine hohe Relevanz und darüber hinaus für meine Work-Life-Balance. Wir lernen, den persönlichen Energiehaushalt während der Arbeitszeit sinnvoll und sinnstiftend einzuteilen und zu nutzen, wie Konzentration auf das Wesentliche und das Abschalten im Feierabend gelingt – denn alles hat seine Zeit. Bei Bedarf wird die Anerkennung als BU auch für außerhalb von NRW beantragt.

Tai Chi und Qi Gong – „Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und Dauerleistung am Arbeitsplatz

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Sundern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 665 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381/9153702 ▪ Kursnr.: HVHS 100/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Tai-Chi wird in China schon seit vielen Jahren zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt. Es ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch den Fluss vom Qi, der Lebensenergie, werden Stress sowie geistige und körperliche Blockaden gelöst und eine geistige Ruhe stellt sich ein. Tai Chi stärkt unser Immunsystem, fördert die körperliche und die geistige Vitalität sowie die tiefe Entspannung.

Heilkräuterausbildung Teil 3 für Fortgeschrittene – Herbstfrüchte

- Mi. 6.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bönen, Flierich, Haus Böinghoff
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €; inkl. 2 x vegetarisches Mittagessen
- Vorkenntnisse: Teil 1 und 2 der Heilkräuterausbildung oder Vergleichbares
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 242-3553Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Wurzeln, Beeren, Baumfrüchte, Beinwell etc. sind nicht nur Herbstfrüchte sondern auch Heilmittel. Die saisonalen Herbstheilmittel werden u.a. zu Tinkturen und Ölen verarbeitet. Der Unterricht findet meistens draußen statt.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps ⑩

- So. 17.11. bis Sa. 23.11.2024 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1185 €; Frei im reinem EZ oder im DZ, DZ als EZ kostet 1275 € für die Woche
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-02-12-23
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fastenurlaub für mehr Energie und Gesundheit. Wieder Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung auf Augenhöhe und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Dabei nehmen wir Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

„Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Warendorf Milte
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 600 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/396121
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Sie lernen verschiedene Wege in die Entspannung kennen, entwickeln Ihr individuelles Programm, um die Organisation Ihres Arbeitsalltages zu verbessern und belastenden Situationen am Arbeitsplatz ruhiger zu begegnen. Dabei machen Sie Erfahrungen mit ganzheitlichen Entspannungsansätzen, auch unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Impulse und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag. Bei Bedarf wird die Anerkennung als BU auch für außerhalb von NRW beantragt.

„Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Meschede
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 21
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Sie lernen verschiedene Wege in die Entspannung kennen, entwickeln Ihr individuelles Programm, um die Organisation Ihres Arbeitsalltages zu verbessern und belastenden Situationen am Arbeitsplatz ruhiger zu begegnen. Dabei machen Sie Erfahrungen mit ganzheitlichen Entspannungsansätzen, auch unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Impulse und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag. Bei Bedarf wird die Anerkennung als BU auch für außerhalb von NRW beantragt.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsblock enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.



Soft Skills Psychologie Pädagogik

Aufbau-Fortbildung Theaterpädagog*in BuT® in Vollzeit ①

- Di. 1.8.2023 bis Fr. 23.2.2024 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Für Pädagogische Berufsfelder, Personen mit Schauspiel-, Regie- oder Musical-Ausbildung u.a.
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 6
- Akademie Off-Theater nrw

Aufbau-Fortbildung in Vollzeit: Umfang 6 Monate. Unterrichtet Di. – Do 9:00–17:00 Uhr, Fr. 9:00–16:00 Für TN mit theaterpädagogischen Vorkenntnissen. Der Abschluss Theaterpädagog*in BuT® ist eine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung. Start: 01.08.2023

Impulscoaching am Meer – Kleine Anstöße für große Veränderungen

- So. 6.8. bis Fr. 11.8.2023 auf Baltrum
- In Tagesform
- Preis: 1078 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3409221
- KOBISeminare

Diese Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende, die beruflich vor wechselnden Aufgaben stehen, anderen Anstöße geben wollen, neue Vertriebsmöglichkeiten suchen und den Herausforderungen des Berufslebens wieder mit Elan begegnen wollen.

Kurzzeitausbildung zum* zur Antigewalt- und Deeskalationstrainer*in (ADQ®) ②

- Do. 24.8. bis Fr. 15.12.2023 in Herne
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 2.160 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Die Ausbildung ist ausgerichtet auf den Umgang mit gewaltorientierten jungen Menschen in der Jugendhilfe. Die Besonderheit besteht im nichtkonfrontativen Ansatz dieser Methode. Weitere Informationen dazu unter www.fachpool.de

MarteMee® -Practitioner (Anwender/-in) ③

- Sa. 2.9.2023 bis So. 4.2.2024 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 520 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3404234
- KOBISeminare

MarteMee® ist ein videogestütztes Beratungsangebot zur Entwicklungsförderung. Der MarteMee® Practitioner ist für Menschen gedacht, die MarteMee® innerhalb ihres Arbeitsfeldes kennenlernen und in ihrem Arbeitsalltag nutzen wollen.

Segel- und Strickreise zur der holländischen Insel Schiermonnikoog ④

- So. 3.9. bis Fr. 8.9.2023 in Zoutkamp, ANNA-CATHERINA, Segelschiff in Hafen von Zoutkamp, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 880 €; Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU67
- Freies Bildungswerk Bochum

Gemeinsam hissen wir die Segel, lernen Coachingmethoden zur Selbststeuerung und stärken so und durch das Stricken unsere Selbstfürsorge und den Selbstausdruck. Wir lernen Segeln und Stricken in der wunderschönen Umgebung des Wattenmeers.

Biografiearbeit und Lebensvision

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU42
- Freies Bildungswerk Bochum

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, individuell zu erkennen, wo wir ganz konkret auf unserer Lebensreise stehen und was zu tun ist, um Schritt für Schritt den verborgenen Schatz unseres Lebens zu heben.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Medi_BW_04.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Meditationsleiter*in ist auch für Menschen gedacht, die eine Woche in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Die Teilnehmer*innen erwerben die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Vereinbarkeit Familie und Beruf – was Kinder und Erwachsene stark und resilient macht und wie dies im oftmals stressigen Alltag der Familie gelingt

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 665 €; im Einzelzimmer inkl. VP / 515 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 116/23
- Denkhäus Loccum e.V.

Es ist nicht immer einfach, Familie, Beruf sowie Freundschaften und dann auch noch die eigenen Bedürfnisse und Ansprüche „unter einen Hut“ zu bringen. Wie dies im oftmals stressigen Lebensalltag gelingt, darum soll es in diesem Bildungsurlaub gehen

Die Schönheit im Alltäglichen – von der Figur zum Comictagebuch

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Bochum, Atelierhaus der Gruppe Elf
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 460 €
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU43
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub will Dir helfen, auf kreative Art Deine Gedanken und Gefühle auszudrücken, die eigene Kreativität trainieren und Spaß haben beim Erfinden eigener Charaktere. Die Figuren entstehen aus Kritzeln, Obst, Gemüse, Tetrapaks, Flaschen, Hüten...

Fachkraft für Frühpädagogik U3 – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 100

- Mo. 4.9.2023 bis Fr. 15.3.2024 in Köln
- In Intervallen • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.990 €; Alumni der TH Köln und der Akademie für wissenschaftl. Weiterbildung erhalten einen Rabatt von 10%
- Für Staatl. anerkannte Erzieher*innen, Leitungen von Kindertagesstätten, Kindheitspädagog*innen (B.A.), Sozialpädagog*innen (B.A.), Sozialarbeiter*innen (B.A.);
- Infos unter 0221/82 75 52 75 • Kursnr.: 102231
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Kinder unter drei Jahren verstehen, begleiten und fördern – Qualifizieren Sie sich jetzt berufsbegleitend! In der 15-tägigen Weiterbildung erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Grundlagen zur professionellen Bildungsbegleitung und Unterstützung von Kleinstkindern.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung 100

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 88-S1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglicherweise als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

GODLY PLAY / Gott im Spiel – Erzählkurs. Biblische Geschichten erzählen &

- Di. 5.9. bis Fr. 8.9.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 395 €; Ermäßigung mögl.; EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Vorkenntnisse: Besuch des Kennenlerntages
- Für AN in Kindergarten, Schule, Familienbildung und Gemeinde sowie weitere Interessierte
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Erlernen Sie einen religionspädagogischen Ansatz, bei dem biblische Geschichten erzählt, spielerisch dargeboten, im Gespräch ergründet und kreativ vertieft werden. So können Sie v.a. für Kinder die Bibel erlebbar machen und Gott neu ins Spiel bringen.

Erfolgreich Altern – was sagt die Wissenschaft dazu?

- Di. 5.9. bis Fr. 8.9.2023 in Extertal
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 420 €
- Infos unter 05282/9 80 40 • Kursnr.: L522
- VHS Lippe-Ost

Das chronologische Alter ist nur ein Merkmal, das die Leistungsfähigkeit bestimmt. Das Seminar zeigt auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen die Rahmenbedingungen für ein gelingendes Altern auf.

Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächstherapie nach Rogers

- Sa. 9.9.2023 bis So. 18.2.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 850 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF14-109
- neues lernen

In dieser Ausbildung wird die Kunst des Zuhörens und die Entwicklung der therapeutischen Haltung in einem kontinuierlichen Prozess eingeübt und erfahren.

Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche. Große Basis-Qualifizierung nach den Richtlinien des Bundesverbandes Trauerbegleitung e.V. (BVT) &

- Sa. 9.9. bis So. 10.9.2023 in Willebadessen, Niesen
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4745 €
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Erster Teil der Großen Basisqualifizierung Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche, bestehend aus: Kennenlernwochenende 9.-10.9.23 als Voraussetzung für die Teilnahme an vier Wochenblöcken 9.-13.10.23 und 30.10.-3.11.23 sowie zwei weiteren Wochen in 2024.

Berufsbegleitende Zertifikatsausbildung zur Mediatorin bzw. zum Mediator & 100

- Sa. 9.9.2023 bis So. 4.2.2024 in Aachen
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.899 €; Ratenzahlung 6 x 316,50 € mögl.; Bildungsscheck oder Prämiegutschein mögl.
- Infos unter 0241/4 79 21 88 • Kursnr.: 232-21430
- VHS Aachen

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediatorinnen und Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb_Hochs_BW_11.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-FO.1
- iag.bochum

Zwei der interessantesten und fruchtbarsten Methoden der Begleitung anderer Menschen werden in dieser Fortbildung kombiniert. Im Focusing lernen wir, dem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken und in der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir unseren inneren Stimmen Raum.

Bibelschule zum Verständnis des Neuen Testaments. Thema 2023: Jesu Gleichnisse und Parabeln &

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 470 €, inkl. Exkursionsgebühren; Ermäßigung mögl., EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Die Reihe der „Bibelschulen“ auf der Hegge zielt darauf, einen zeitgemäßen Zugang zu den biblischen Texten zu schaffen und ein vertieftes Verständnis ihrer Botschaft, der biblischen Bilder, der biblischen Sprache und der innerbiblischen Zusammenhänge zu vermitteln.

Achtsamkeit in beratenden und begleitenden Berufen

- Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3408231
- KOBIseminare

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Einführung in das Konzept der Achtsamkeit und in die grundlegenden Praktiken. Anhand von konkreten Übungen lernen Sie, wie beratende und begleitende Prozesse anhand bestimmter Methoden achtsamer gestaltet werden können.

Systemische Erziehungsberatung

- Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3409231
- KOBIseminare

Systemische Pädagogik hat mehr die Lösungen als die Probleme im Blick und orientiert sich an Stärken statt an Schwächen. Sie entlastet Kinder, Eltern, Pflegeeltern und Pädagogen durch neue Sichtweisen/ Haltungen und eröffnet neue Verhaltensmöglichkeiten im familiären Alltag.

Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer &

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 271 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381344-BU
- VHS Köln

Erleben Sie die Kraft des Theaters im Präsenztraining, in gemeinsamen Selbst- und Gruppenreflexionen, im Erarbeiten von Szenen, im Vorspielen und schließlich im – seminarinternen – Auftritt auf der Bühne. Der Bildungsurlaub kombiniert Theater mit Führungskräfte-, Team- und Organisationsentwicklung. Es geht um Agilität und Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, um Kreativität, Teamprozesse, Rollenprofile und um Wirkkraft und Möglichkeiten von Theater.

Fachausbildung Hypnose

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Hypnose_Höchst_11.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressionstherapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Und dann habe ich den Hut auf...**Gruppen, Projekte und Teams leiten**

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Rehburg-Occum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage Die Teilnahme ist für ehrenamtlich Engagierte der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers kostenfrei.
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 148/23
- Denkhaus Loccum e.V.

Leiten Sie eine Gruppe oder ein Team und möchten Ihre Leitungskompetenz verbessern? Bereiten Sie sich darauf vor, in einem Projekt „den Hut aufzuhaben“? Der Kurs richtet sich an ehrenamtlich Engagierte im Bereich der Kirche.

BÜHNENBILD meines Lebens

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Edemissen, Seminarhof Plockhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU35
- Freies Bildungswerk Bochum

Wo stehe ich? Was kommt Neues? Was darf bleiben? In diesem Workshop werden Sie mit Methoden aus dem Coaching und dem Theater Ihren Zielen und Visionen künstlerisch und kreativ Ausdruck verleihen. Unter Anleitung eines Bühnenbildners und Coach bauen Sie Ihr eigenes Bühnenbildmodell.

Mediation – Erweiterungsseminar ®

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-S5
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfallen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

Kreativ-bildnerische Entwicklung in der frühen Kindheit – U3

- Mi. 13.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 590 €; Bildungsscheck mögl.
- Vorkenntnisse: Erfahrungen in der pädagogischen Arbeit mit Kindern
- Infos unter 0221/1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Wir führen in die frühkindliche KreativitätSENTWICKLUNG ein & vermitteln konkrete Methoden & Übungen zur Kreativitätsförderung. Unsere TN erlangen relevante Kenntnisse für die kreativ-bildnerische Arbeit mit Babys & Kleinkindern.

Durch Musik erleben – Kinder in ihrer Entwicklung durch Musik spielerisch fördern und unterstützen

- Sa. 16.9. bis So. 17.9.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 153 €; ermäßigter Preis: 126 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 23FS0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Musik finden wir in vielen Lebens- und Entwicklungsbe-reichen. Das Seminar setzt da an und stellt praxisorien-tiert Methoden der Vermittlung vor, die eingebettet in musikalische Handlungen sind. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Theaterpädagogik® kompakt in Teilzeit – 1 Jahr ®

- Sa. 16.9.2023 bis So. 27.10.2024 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen • max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Für Lehrer*innen, Sozialpädagog*innen, therapeutisch Tätige, Kommunikationstrainer*innen
- Infos unter 02131/8 33 19 • Kursnr.: 2
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (1 Jahr): 13 WE, 1 Intensiv-woche, sechstägiger Abschlussblock und 12 Jour Fixe. Ab-schluss: „Grundlagen Theaterpädagogik BuT®“ (aner-kannt vom Bundesverband Theaterpädagogik). Inhalte: Grundlagen von Schauspiel u. Regie, Anleitung theater-päd. Projekte. Start: 16.09.2023

Ausbildung: Meditation leiten – Zen &

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Weiterswiller, Alsace, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Medi_Zen_18.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakra-muni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Er-wachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Medita-tion) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem un-terbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

New Work, New Learning, New Culture

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/51 40 20 • Kursnr.: DB12-109
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub eröffnet Ihnen einen positiven Er-fahrungsraum, um die ‚neuen‘ New Work Methoden zu erleben. Sie erhalten wichtige Orientierungspunkte für Ihre persönliche Weiterentwicklung, so dass Sie sich im agilen Umfeld gut und zufrieden positionieren können.

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Weiterswiller, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 580 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Medi_Zen_18.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakra-muni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Er-wachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Medita-tion) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem un-terbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

SIX PACK für den Berufsalltag – Kompetenztraining für Frauen auf Sylt ♀

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Sylt
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 790 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2403231
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie als Arbeitnehme-rinnen und weibliche Selbstständige, damit Sie beruf-lich – wieder oder verstärkt – zusätzlichen Boden gewin-nen können. Er befähigt Sie, sich selbst und Ihre indivi-duellen Kompetenzen kennenzulernen und diesen sicher zu vertrauen.

Selbst in Aktion – Begegnung mit dem Inneren Kind

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3404231
- KOBISeminare

Der Bildungsurlaub arbeitet auf der Grundlage der Hako-mi-Methode, einem achtsamen körperpsychotherapeuti-schen Ansatz mit zahlreichen praktischen Übungen und akzeptierenden Sichtweisen. Und da kann es sein, dass Sie Ihrem inneren Kind begegnen, dort, wo Sie es verlas-sen mussten.

Einführung in die Mediation

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Bielefeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 299 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 2325812B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt die Grundlagen des Ver-fahrens der Mediation. Sie lernen Konflikte zu moderie-ren und durch besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung zu entschärfen. Die Inhalte leh-nen sich an den Lehrplan des zertifizierten Mediators an.

Einführung in die Transaktionsanalyse &

- Di. 19.9. bis Do. 21.9.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3403231
- KOBISeminare

Das Seminar wendet sich an Menschen aller Arbeitsge-biete und Verantwortungsebenen die sich persönlich wei-terentwickeln möchten. Die Konzepte und Methoden werden gut verständlich dargestellt und mit praktischen Beispielen und Übungen veranschaulicht.

Marte Meo Practitioner (6 Kurstage über ca. 6 Monate)

- Do. 21.9.2023 bis Mi. 7.2.2024 in Herne
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 775 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Marte Meo ist eine pädagogische videogestützte Methode, die in allen pädagogischen, pflegerischen, medizinischen und therapeutischen Settings genutzt werden kann. Weitere Information und Angebote zum Thema Marte Meo erhalten Sie unter www.fachpool.de/veranstaltungen

Museumspädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Sa. 23.9.2023 bis Fr. 26.4.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.560 €; 320 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Vorkenntnisse: im musealen Bereich
- Für Kunsthistoriker:innen, Historiker:innen, Studierende der Geisteswissenschaften und Pädagogik, Pädagogisches Personal, Kulturvermittler:innen
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 403_A23
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Um Besuchende fachgerecht an das Museum als Bildungs- und Lernort heranzuführen, bedarf es zeitgemäßer didaktischer Konzepte und Zugänge. In der Weiterbildung werden museumspädagogische Methoden, spezifische Zielgruppenkonzepte und der Einsatz digitaler Medien erlernt.

Systemische Beratung

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Sys_Ber_BW_25.09.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die systemische Beratung ist ein effektives Beratungsinstrument, um Menschen und Organisationen bei Veränderung und Neuorientierung zu unterstützen. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht das System, die Werte und die Glaubenssätze, der Menschen, die das System bilden.

Psychosoziale Krisenintervention – Kompetent Handeln in akuten Situationen &

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3402231
- KOBISeminare

Krisen als Chancen für Veränderungen betrachten. Der systemische Ansatz bietet diese Möglichkeit! Lernen Sie die Basis verschiedener Krisentheorien, Formen der Diagnostik und die systemisch-kommunikative Grundhaltung mit deren Methoden kennen!

Fortbildung Schöpferisches Coaching – Intuition und Gestaltungskraft im Beruf

- Mo. 25.9.2023 bis Fr. 19.4.2024 in Horn-Bad Meinberg
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 2.300 €; zzgl. Verpfl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3401234
- KOBISeminare

Zugang zu den eigenen schöpferischen Kräften zu gewinnen, neue Intelligenzen zuzulassen, die Kraft der Intuition zu würdigen, unsere Bewusstseinszustände wirklich kennen zu lernen und sich etwas einfallen zu lassen, darum geht es im Schöpferischen Coaching.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs ⑩

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-S2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In Konflikten kann das Mediationsverfahren helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die erworbenen Grundkenntnisse der Mediation werden vertieft, in Kleingruppen erarbeitet und anhand nachgespielter Konflikte umgesetzt. Stufe 2 der sechsstufigen Fortbildung.

Selbststärkende Körperpsychotherapie – Die Kraft der neuen Erfahrung

- Mo. 25.9. bis Mi. 27.9.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3401231
- KOBISeminare

In der körperorientierten Psychotherapie, aus Ansätzen der Pesso-Methode und anderen Psychotherapiemethoden, wird durch die Art der Prozessbegleitung der Ausgangspunkt solcher stecken gebliebener Entwicklungen deutlich. In diesem Verfahren erfährt der ganze Mensch Heilung.

Mental gelassen und wach – Das Prinzip Alexander-Technik in Aktion

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-09-3413
- Figurentheater-Kolleg

Mit dem Prinzip Alexander-Technik erfahren wir unsere (kognitiven und körperlichen) Bewegungsgewohnheiten unmittelbar (kinästhetische Wahrnehmung), können sie achtsam beobachten und (wenn wir wollen) ungünstige Strategien ablegen.

Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 27.9.2023 bis Sa. 20.4.2024 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 4.900 €; zzgl. Hotel- und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Weiterbildung Wirtschaftsmediation (IHK) umfasst 23 Präsenztag. Dank der zusätzlich integrierten Coaching-Ausbildung ist es leichter, Beweggründe und systemische Verstrickungen/Projektionen der Beteiligten zu erkennen und für alle eine gute Lösung zu finden.

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 29.9.2023 bis Fr. 28.3.2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 3.960 €; +150 € Materialgebühr, Ratenzahlung mögl. – 225 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Für Personal in schulischen & außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kindergärten & Kitas, Offener Jugendarbeit, Künstler:innen
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 306_B23
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung dient der Qualifizierung zum kunstpädagogischen Arbeiten. Sie ermöglicht außerdem Einblicke in die verwandten Disziplinen Museumspädagogik & Kunsttherapie. Im Zentrum der Ausbildung steht der Einsatz künstlerischer Fertigkeiten im pädagogischen Arbeiten.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Medi_BW_02.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In westlichen Ländern wird die Meditation auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert. Deswegen ist die Ausbildung Meditationsleiter*in auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Ich bin dann mal ... auf der Insel

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 auf Baltrum, Hotel Strandburg
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; EZ ohne Balkon: 520 €; EZ mit Balkon: 555 €; DZ: 970 € für 2 Personen, HP
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 23BU27B
- Freies Bildungswerk Bochum

Ressourcentraining mit Bewegung, Entspannung und viel Natur. Schöpfen Sie neue Kraft, durch die Anbindung an die Natur in Kombination mit unserem Konzept der „six basics“. Entdecken Sie die Verbindung von bewusster Selbststärkung und gesundem Gemeinschaftssinn.

„Wie der Elefant (wieder) zur Mücke wird“ – Lösungsorientiertes Arbeiten und Handeln im beruflichen und privaten Kontext

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 275 €; inkl. Übernachtung & Vollverpflegung, mit Kinderbetreuung 90 € pro Kind
- Infos unter 0211/60 02 51 09 • Kursnr.: IT-4001
- Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

Kennen Sie das? Man konzentriert sich völlig auf ein zunächst kleines Problem – aber es wird immer größer und zack ist aus einer Mücke ein Elefant geworden. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie eine „Transformation“ zurück gelingt. Sie lernen, wie Sie Ihren Fokus ändern können, um beruflich und privat effizienter zu handeln. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen u.a.: Theoretische Impulse durch Vorträge; Arbeit in Kleingruppen; Diskussion und Ideenfindung im Plenum; Konzentrationsübungen; Atem- u. Entspannungsübungen.

Ausbildung zum*r zertifizierten Mediator*in – Herbstferien Intensivkurs 2023 & 10

- Mo. 2.10. bis Sa. 14.10.2023 in Blomberg
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.499 €; Geringe Zusatzkosten für eine Supervision; inkl. Materialien sowie Snacks; BS -500 €
- Infos unter 05282/9 80 40 • Kursnr.: L521
- VHS Lippe-Ost

Nach § 2 III, IV ZMediatAusV In dem Seminar werden Sie sich Schritt für Schritt die Phasen der Mediation und ihre jeweiligen Besonderheiten erarbeiten und in einer Vielzahl verschiedener Übungen und Rollenspielen selber ausprobieren und vertiefen.

BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNGEN

- Heilpraktiker/-in für Psychotherapie
OKT 2023–FEB 2024 918EUR
- Fortbildung Systemische Moderationskompetenz
NOV. 2023–JAN 2024 1400EUR
- Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation (GfK)
NOV 2023–MÄRZ 2024 910EUR
- Fortbildung Tanztherapie – Grundlagen
Nov 2023 – Feb 2024 748EUR
- Fortbildung Systemische Führungskompetenz
NOV 2023–März 2024 2300EUR
- Weiterbildung in Transaktionsanalyse 2760EUR
- Personenzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers 2175EUR
- Prüfung zum/-r KOBİ-Yoga-Lehrer/-in 366EUR

Ausführliches Informationsmaterial, auch über unser umfangreiches Bildungsurlaubsangebot, senden wir Ihnen gerne zu.

KOBİseminare
Adlerstraße 83, 44137 Dortmund
Tel. 0231-534525-0 Fax 534525-10
Anerkannte Weiterbildungseinrichtung
www.kobi.de



Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.LOB.Einf.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten. Die aus der Kurzzeithherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz. In diesem Training lernen Sie diesen Gesprächsführungsansatz kennen und anwenden.

Mir geht es gut! – Die Ampelsprache

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. Verpflegung
- Für pädagogische Fachkräfte
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TD 1014 BU
- Bildungsstätte Einschlügen

Selbstbehauptung für Kinder – ein Fortbildungsangebot für pädagogische Fachkräfte Mit Selbsterfahrungsübungen und praktischen Übungen bietet die Fortbildung interessierten Kolleg:innen die Möglichkeit, mit diesem Konzept ihre Arbeit zu bereichern.

DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (2jährig)

- Sa. 7.10.2023 bis So. 12.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.700 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss & psychosoziale Praxiserfahrung o. 3jährige Berufsausbildung
- Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: SystBtg 34
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Berater*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektivenerweiternd nutzen.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- Mo. 9.10. bis Sa. 14.10.2023 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 130 €), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-273
- BildungsForum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

Fachausbildung Hypnose

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Hyp_Höchst_09.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressionstherapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Körpersprache verstehen und anwenden – im Strandhotel Renesse

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Renesse, Strandhotel Renesse, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU45
- Freies Bildungswerk Bochum

Über die Körpersprache senden wir mehr Signale aus, als uns meistens bewusst ist. Dazu gehören, die eigene Körperhaltung, Gestik und Mimik, aber auch Atmung und Stimme. In Fall-Beispielen aus dem Alltag schlüsseln wir die Körpersprache in Theorie und Praxis verständlich auf.

Aufbruch zu neuen Wegen. Wandernd.

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Köln
- In Tagesform
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB29-109
- neues lernen

In diesem Seminar finden Sie neue Wege. Beim Wandern ebenso wie im Alltag. Wandernd und in Bewegung gewinnen Sie eine neue Perspektive, mit der Sie Altes oder Schweres (leichter) loslassen und den Blick für Neues öffnen können.

Theatertherapie – Eine Einführung

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-10-3397
- Figurentheater-Kolleg

Theaterarbeit kann Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung bewirken. Durch Körperarbeit, Rollenspiel, Einsatz von Handfiguren und Requisiten, szenische Bearbeitung biographischer Erlebnisse werden Gefühle und Verhaltensmuster erfahrbar gemacht.

Clown*in / Klinikclown*in (Aufbaufortbildung)

- Sa. 14.10.2023 bis Fr. 1.3.2024 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Absolvierung des Grundkurs Clownerie / Klinikclown beim Off-Theater (mit insgesamt 150 UStd.) o. vergleichbare Kenntnisse
- Für Pädagog*innen, Sozial- und Kulturpädagog*innen, Lehrer*innen sowie Mitarbeiter*innen aus (inter)kulturellen, sozialen oder therapeutischen Berufen
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 2
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung mit einem Umfang von 8 WE und einem 4-tägigen Intensivblock. Die Teilnehmer*innen arbeiten an der Festigung der inneren Haltung als Clown*in und an der Weiterentwicklung der eigenen Spielerpersönlichkeit. Starttermin am 14.10.2023

Mediation Fortgeschrittenenkurs ⑩

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-S3
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation – Vermittlung in Konflikten. Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon Erfahrung in Mediation haben und vertieft es an den Beispielen von Familie und Schule. Stufe 3 der sechsstufigen Fortbildung.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ⑩

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 479 €; zzgl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 6-tägige Vollzeit-Lehrgang (fünf Tage zzgl. ein Tag vor der mündlichen Prüfung jeweils 8:30 – 16:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 auf Spiekerog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 791 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 177,70 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-293
- BildungsForum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf. Für Frauen ♀

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Amrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 769 €; 6 Ü/DZ (EZ zzgl. 90 €), Halbpension, Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-282
- BildungsForum Lernwelten

Werden Sie klarer und selbstsicherer in Ihrem Auftreten im Beruf – nehmen Sie Ihre Werte, Stärken und Bedürfnisse in den Fokus! Techniken aus dem Mentalen Training und Systemischen Coaching sowie Entspannung unterstützen Sie auf diesem Weg! (Anreise 22.10., Abreise 28.10.)

Dem Lebendigen lauschen – Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU59
- Freies Bildungswerk Bochum

Im Dialog zwischen Bewegung, Berührung, Tanz und bildnerischer Gestaltung entdecken wir Kreativität als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen und das Embodiment, welches uns Freude an der Bewegung, innerer Beweglichkeit und Flexibilität schenkt.

Empathisches Selbstmanagement im Beruf – Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 520 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.IE.E.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub lernen Sie Methoden kennen, wie Sie Ihr eigenes Potential bewusst wahrnehmen und entwickeln können. Potenzial meint hier die noch nicht ausgeschöpfte Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung.

Ziele setzen – mal ganz anders | Eigene Stärken erkennen und Ziele erfolgreich umsetzen mit dem Zürcher Ressourcen Modell

- Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ermäßigter Preis: 226 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BS1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Im Seminar lernst du das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) kennen und praktisch umzusetzen. Dabei baust du deine Motivation so auf, dass du deine Ziele erfolgreich und selbstreguliert im (beruflichen) Alltag umsetzen kannst und erkennst deine Stärken und Handlungsmöglichkeiten als Ressourcen.

Einführung in hypnosystemische Methoden

- Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4412231
- KOBISeminare

In diesem Einführungsseminar geht es darum, hypnosystemische Grundannahmen kennenzulernen und lebendig werden zu lassen. Darüber hinaus wird methodisches Handwerkszeug vermittelt und eingeübt, sodass hypnosystemische Arbeit erfahrbar sein wird.

Design Thinking – vom komplexen Problem zu Ihrer kreativen Lösung &

- Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 294 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4408231
- KOBISeminare

Design Thinking ist dazu geeignet komplexe Problemstellungen zu lösen und kreative Ideen zu schaffen. Wenn Sie in einem Umfeld arbeiten, in dem Sie verantwortlich dafür sind zu gestalten, lernen Sie mit Design Thinking Prozesse kennen, Ihre Ideen in die Tat umzusetzen.

Lingva eterna® – Fortbildung. Jedes Wort wirkt: Mit Kindern klar und achtsam sprechen &

- Di. 24.10. bis Do. 26.10.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 220 €; EZ, VP, Ermäßigung auf Nachfrage möglich
- Für AN in Kita, offenem Ganztage, Grundschule und Familienbildung sowie für weitere Interessierte
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Das Seminar gibt Einblicke, was man mit Sprache alles machen kann und wie Worte wirken. Es basiert auf dem Lingva Eterna®-Konzept. Wie gelingt es, mit Kindern klar und achtsam zu sprechen? Die Kraft der Sprache wird entdeckt, ihr Nutzen für den pädagog. Alltag aufgezeigt.

Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

- Di. 24.10. bis Fr. 27.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 392 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4407231
- KOBISeminare

Dieser ZRM® Grundkurs ist anerkannt als Zulassung für die Ausbildung zum/-r ZRM® Trainer/-in oder – Coach beim Institut für Selbstmanagement und Motivation in Zürich (ISMZ).

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mi. 25.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-109
- neues lernen

Wenn Sie lernen wollen, sich selbst und Ihr Gegenüber besser zu verstehen, bietet Ihnen dieses Seminar die benötigte Kompetenz. Mit diesem TA-101-Seminar erfüllen Sie eine der Voraussetzungen zum geprüften Transaktionsanalytiker bzw. Transaktionsanalytikerin (DGTA).

Coaching in der Bildungs- und Karriereberatung &

- Sa. 28.10.2023 bis Sa. 20.1.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 704 €; Rabatt und Förderung möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33
- VHS Köln

Bildungs- und Karrierewege sind heute individueller und vielfältiger als früher. Lebenslanges Lernen und die damit einhergehende Forderung nach beruflichen Veränderungen werden aufgrund gesellschaftlicher Anforderungen immer wichtiger.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 30.10. bis Fr. 3.11.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_30.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In westlichen Ländern wird die Meditation auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert. Deswegen ist die Ausbildung Meditationsleiter*in auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Performance Art (OT) ®

- Sa. 4.11.2023 bis So. 16.6.2024 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Für Lehrer*innen, Sozialpädagog*innen, therapeutisch Tätige, Kommunikationstrainer*innen
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 1
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung: 8 Wochenenden. Abschluss: Zusatzqualifikation Performance Art (OT). Inhalte: Geschichte der Performance Art, Praxis in verschiedenen Feldern der Performance Art. Start: 4.11.2023

Ausbildung: Meditation leiten – Zen &

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Weiterswiller, Alsace, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen und dem Gesundheitsbereich
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Zen_06.11.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakya-muni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Erwachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Weiterswiller, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 580 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Zen_06.11.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakya-muni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Erwachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

Coache Dich selbst – auf der Insel Spiekeroog den eigenen Weg finden

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU73
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Kurs ist eine Schulung des Bewusstseins. Wir dürfen den Mut und die Ehrlichkeit besitzen, die eigenen Grenzen im Bewusstsein abzutasten und zu erweitern. Ein erster Schritt dabei ist, ein tiefergehendes Verständnis zu bekommen für unsere eigenen Bedürfnisse, Stärken und Fähigkeiten.

Systemische Denkanstöße in den Alltag integrieren

- Mo. 6.11. bis Mi. 8.11.2023 in Arnberg, Peter Prinz-Bildungshaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 117 €
- Infos unter 02931 / 1 42 81 ▪ Kursnr.: Z-506-140
- vhs Arnberg – Sondern

Wir alle bewegen uns in einem Geflecht (System) von Beziehungen, die auf bestimmte Weise funktionieren. Die Hintergründe und Dynamiken dieser Systeme zu verstehen, kann uns helfen, mit mehr Gelassenheit und Verständnis auf unser Gegenüber zu reagieren.

Mediation – Kompetenzseminar ®

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-5
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-S6
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

Das Jahresgespräch: den Dialog mit der Führungskraft zielgerichtet vorbereiten &

- Mo. 6.11. bis Mi. 8.11.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W191377
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Gut vorbereitet und zielgerichtet ins Jahresgespräch: Lernen Sie, wie Sie sich auf Ihre*n Vorgesetzte*n einstellen, sich im Gespräch sicher fühlen, selbstbewusst auftreten, auf Augenhöhe kommunizieren und ein für Sie akzeptables Ergebnis erzielen.

Familienaufstellungen &

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 495 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4402231
- KOBIseminare

Familienaufstellungen gestatten wesentliche Zugänge und Erfahrungen in Bereiche der Seele. Sie haben die besondere Gelegenheit, die ursprüngliche Form der Aufstellungsansätze und des systemisch-phänomenologischen Ansatzes im geschützten Rahmen eines Seminars zu erfahren.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ⑩

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Wesel
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 479 €; zzgl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 6-tägige Vollzeit-Lehrgang (fünf Tage zzgl. ein Tag vor der mündlichen Prüfung jeweils 8:30 – 16:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

Grundlagen der Personenzentrierten Beratung nach Carl R. Rogers

- Di. 7.11. bis Sa. 11.11.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 675 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4401231
- KOBIseminare

Dieser Bildungsurlaub ist genau richtig für Sie, wenn Sie sich mehr Sicherheit in Gesprächen wünschen, wenn Sie Ihre tägliche Arbeit durch ein humanistisches Menschenbild bereichern wollen und wenn Sie eine Alternative zu störungs- und defizitorientierten Herangehensweisen kennenlernen wollen.

Diplom in Tanzpädagogik

- Sa. 11.11.2023 bis So. 2.11.2025 in Solingen, art of – BODYWORK
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Grundlagen in einem Tanz- und Bewegungsbereich
- Für Tanz- und Sportlehrer*innen, therapeutisch Tätige, Sozialpädagog*innen
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 50
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (2 Jahre), bestehend aus 21 Wochenenden und einem Bildungsurlaub. Abschlusszertifikat: „Tanzpädagog*in – Diplom in Tanzpädagogik“. Inhalte: Grundlagen der Tanz- und Bewegungsarbeit, Anleitung tanzpädagogischer Projekte. Start: 11.11.2023.

Heldin, Powerfrau ... oder ich selbst? – authentisch Auftreten im Beruf &

- So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. ÜN im DZ (EZ zzgl. 50 €), HP, Ferienwohnungen
- Für Frauen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-241
- BildungsForum Lernwelten

Wie können Sie Ihre Wahrnehmung schärfen für das, was sie selbst als Frau im Beruf ausmacht? Wie gelingt es, im Beruf die Frau zu sein, die Sie sind? Ein Training mit Impulsen aus der Gewaltfreien Kommunikation.

Den eigenen Weg gehen

- So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 523 €; Ü/VP, (EZZ 75 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 224000
- VHS Schaumburg

Im Focus: Mein beruflicher Weg – Wo will ich hin? Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken

Ich gönne mir eine Auszeit – Systemische Methoden für die Burnout-Prävention in sozialen Berufen

- Mo. 13.11. bis Mi. 15.11.2023 in Melle
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 340 €; zzgl. 170 € für Unterkunft und Verpflegung (vor Ort zu entrichten)
- Für Pädagogisch Tätige
- Infos unter 0251 / 4 92 43 02 ▪ Kursnr.: 210502
- VHS Münster

Im Seminar spüren Sie die eigenen Kraftquellen auf um mit mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein den beruflichen Alltag zu gestalten.

Konfliktcoaching ⑩

- Mo. 13.11.2023 bis So. 5.5.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.600 €; Zertifikat
- Für Trainer, Therapeuten, Supervisoren, Personalverantwortliche, Betriebsräte
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF00-109
- neues lernen

Als Konfliktcoach entwickeln und erweitern Sie Ihre Fähigkeit, Konflikte und Konfrontationen konstruktiv aufzulösen und zu tragfähigen Ergebnissen für alle Beteiligten zu führen.

Reif für die Insel – Achtsamkeitstraining zur Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung mit Schwerpunkt Kreativitätstechniken

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in LT Schiemonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 480 €; EZ (einfach) 390 €, Vollpension 240 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU99
- Freies Bildungswerk Bochum

Achtsamkeitstraining für den beruflichen Alltag auf der Nordseeinsel Schiemonnikoog. Ziele: Innere Kraftquellen entdecken, Selbstwahrnehmung, Perspektivenwechsel gewinnen, Leichtigkeit üben, Resilienz erlernen

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung ⑩

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-S11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglicherweise als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

Bildungsurlaub in Worpswede – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Worpswede, Hotel Buchenhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Gesamtpreis: 1.131 € (Kursgebühren + U/V), Kosten: Übernachtung, Frühstück, kleines Mittagessen in EZ: 591 €
- Vorkenntnisse: EZ: 591,- (zu zahlen im Seminarhaus)
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BUA3
- Freies Bildungswerk Bochum

In der wunderschönen Natur von Worpswede stattfinden, auf den Spuren der Worpsweder Künstler können sich entspannen, schulen Ihre Selbstwahrnehmung, verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren Ihre Schmerzen. Sie werden gestärkt in Ihren Arbeitsalltag zurückkehren.

Einführung in die Gestaltarbeit

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN in sozialen und psychologischen Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB03-109
- neues lernen

„Gestalt“ meint Eins-Sein mit sich selbst und mit meiner Umgebung. Ausgehend von den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen finden Sie zu echter Begegnung mit anderen. Dieses Seminar vermittelt einen praktischen Einblick in die Arbeitsprinzipien und Methoden der Gestaltarbeit.

Einführung in die Mediation:

Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft? &

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C470K
- VHS Essen

Mediation bietet spez. Techniken der Kommunikation & Gesprächsführung zur Moderation & Bewältigung von Konflikten. Themen: Eskalationsstufen, Möglichkeiten der Deeskalation, Konflikttypen, -arten & -ursachen. Praktische Übungen zu den Methoden Spiegeln, Reframing & Genauern.

Nachhaltiges Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) und dem Inspirationsraum Natur

- Mo. 13.11. bis Do. 16.11.2023 in Kall, Kloster Steinfeld, Kall
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 829 €
- Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 232-21440
- VHS Aachen

Sie erleben in der Theorie und Praxis ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training, das kognitive, emotionale und körperliche Aspekte spielerisch integriert und dabei gezielt unbewusste Prozesse einbindet.

Systemisches Coaching (Modul 1) – Grundlagenmodul &

- Di. 14.11. bis Do. 16.11.2023 in Aachen
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Für Berater*innen, Trainer*innen, Pädagog*innen, Führungskräfte und alle Interessierten
- Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 232-21421
- VHS Aachen

Modul I umfasst eine Einführung in zentrale Coaching-Konzepte und in das Themenfeld „Systemisches Coaching“.

Burnout war gestern – Entlastung im beruflichen Alltag durch klare Kommunikation

- Mi. 15.11. bis Fr. 17.11.2023 in Pulheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 232-8616
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub machen Sie sich zunächst bewusst, was genau dazu führt, dass Sie einem Zeitmangel und wiederkehrenden Überlastungsphasen ausgesetzt sind. Anschließend überprüfen Sie die IST-Situation auf Veränderungspotentiale und entwickeln dann ein Zielbild.

Starterpaket Systemische Beratung

- Mi. 15.11. bis Fr. 17.11.2023, Innenstadt
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190,40 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-81034W
- VHS Dortmund

Wie kann ich methodensicher mein Gegenüber in Bewe- bringen? Wie funktioniert eigentlich der methoden- unterstützte Perspektivenwechsel in der Kommunikati- on? Auf diese und auf (Ihre) weitere(n) Fragen erhalten Sie in diesem Bildungsurlaub zahlreiche Antworten.

Genogramm- und Aufstellungsarbeit als Lösung persönlicher und beruflicher Probleme (Fortbildung)

- Fr. 17.11. bis Sa. 18.11.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 197 €; ermäßigt 162 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23FS1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Im beruflichen Kontext haben Probleme ihre Ursachen u.a. in der eigenen Persönlichkeit und Familiengeschichte. Eine Möglichkeit belastende Schicksalsbindungen im eigenen Herkunftssystem aufzudecken und zu lösen, ist die systemische Aufstellungsarbeit, die in diesem Seminar beleuchtet wird.

Krebs in der Beratung | Und auf einmal ist alles anders

- Fr. 17.11. bis Sa. 18.11.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 151 €; ermäßigter Preis: 124 €
- Für Fachkräfte und Menschen (Berufsanfänger:innen, Quereinsteiger:innen und Erfahrene), die im (psycho-)sozialen Bereich und Beratung tätig sind
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23FS1103
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Der Umgang mit onkologischen Erkrankungen in der Beratung ist Thema dieses Seminars. Lerninhalte und -ziele sind u.a. das Wissen über die Diagnose Krebs, der systemische Blick auf Auswirkungen und der Umgang mit Trauer & Tod. Ziel ist es die Kommunikativen- und Handlungskompetenzen zu stärken.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 220 in dieser Broschüre.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung
- Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 •
- Kursnr.: Fachb_Hoch_Onl_20.11
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Mit „Walking In Your Shoes“ das Wesentliche sichtbar machen

- Mo. 20.11. bis Mi. 22.11.2023 in Münster
 - In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
 - Preis: 290 €; ermäßigt 238 €
 - Für Psycholog:innen, Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Körpertherapeut:innen und andere Interessierte
 - Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 23BS1101
 - Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi
- „Walking in Your Shoes“ (WIYS) ist eine innovative Form des intuitiven Coachings. So wird es innerhalb kürzester Zeit möglich, das verborgene Potenzial einer Person/Situation zu erfassen. Die dreitägige Intuitionsarbeit ist kombiniert mit Bodywork und aktiver Meditation.

Mediation – Vertiefungsseminar [®]

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 88-S44
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Vertiefung der MediatorInnenfähigkeit, Stärkung der eigenen Vermittlungskompetenz, weitere Schritte der Vermittlung in Konflikten. Thematisch geht es um Mediation bei Trennung und Scheidung und in Planung. Stufe 4 der sechsstufigen Fortbildung.

Ruhestand for Beginners – eine Vorbereitung auf den Ruhestand

- Mo. 20.11. bis Mi. 22.11.2023 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4405231
- KOBISeminare

Eine neue Lebensphase steht bevor, wenn sich die Berufstätigkeit dem Ende nähert. Im Seminar „Ruhestand for Beginners“ geht es darum sich Zeit zur Reflexion zu nehmen, um gemeinsam mit der Gruppe unterschiedliche Berufs- bzw. Lebensphasen zu erkunden.

Mediation

Konfliktlösung durch Vermittlung

- ▶ **Mediationsfortbildung in 6 Stufen**
- ▶ **Fachkurs zu Wirtschaft**
- ▶ **Interkulturelles in der Mediation**
- ▶ **Supervision**
- ▶ **Vorträge**
- ▶ **Seminare zu gewaltfreier Kommunikation**

Nach den neuesten Standards und Richtlinien des Bundesverbandes Mediation (BM)



Friedensbildungswerk Köln
 Obenmarspforten 7-11
 50667 Köln
 0221-952 19 45
www.friedensbildungswerk.de

Bewegungs- und Selbstwahrnehmungscoaching: Der Körper als Werkzeug

→ Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Dortmund
→ In Tagesform
→ Preis: 330 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4203231
→ KOBISeminare

Lernen Sie Ihre eigene Bewegungskompetenz kennen und entwickeln Sie diese! Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die in psychosozialen oder gesundheitlichen bzw. Heilberufen arbeiten und die Bewegung und verkörperte Selbstwahrnehmung in ihren Arbeitsfeldern einsetzen wollen.

Train the Trainer

→ Sa. 25.11.2023 bis Fr. 19.1.2024 in Köln
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 1.400 €; Zertifikat
→ Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
→ Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF08-109
→ neues lernen

Die Trainerfortbildung vermittelt Ihnen das Know-how, das Sie im Trainingsalltag benötigen. Sie bietet ein fundiertes Wissen, das alle wesentlichen Bereiche für Trainings und Seminare umfasst. Kostenlose Infoabende. Bitte Prospekt anfordern!

Mit Achtsamkeit und Wertschätzung – Interkulturelle Kompetenzen für den Berufsalltag

→ So. 26.11. bis Fr. 1.12.2023 auf Norderney/Nordsee
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 580 €; inkl. Ü/DZ/EZ (ggf. Aufpreis DZ als EZ), VP, Gästehaus
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-290
→ BildungsForum Lernwelten

Arbeiten Sie mit Menschen verschiedener kultureller Hintergründe zusammen? Möchten Sie die eigene und fremde Kulturen besser verstehen? In Theorie und Praxis erfahren Sie, was „Kultur“ bedeutet und bekommen Werkzeuge an die Hand, kulturelle Vielfalt positiv nutzbar zu machen.

Mediation – Erweiterungsseminar [®]

→ Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 580 €; Ermäßigung mögl.
→ Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
→ Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-S55
→ Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfällen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

Lösungsorientierte Konfliktbearbeitung nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg [®]

→ Mi. 29.11. bis Fr. 1.12.2023 in Düsseldorf
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 330 €
→ Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 047-2023
→ Forum Demokratie Düsseldorf

De Shazer und Berg entwickelten Methoden zur Konfliktbearbeitung, die auf vorhandenen Ressourcen aufbauen und dazu beitragen diese im Rahmen des Möglichen auszubauen. So werden Lösungen für Konflikte erarbeitet, die mit großer Wahrscheinlichkeit in der Zukunft Bestand haben.

Train the Trainer

→ Mi. 29.11. bis Fr. 1.12.2023 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 310 €
→ Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB09-109
→ neues lernen

An Trainer*innen werden hohe Ansprüche gestellt. Neben der fachlichen Kompetenz bzgl. der zu lehrenden Themen braucht es Wissen darüber, wie sie eine Atmosphäre schaffen und wie sie Methoden anwenden, um die gelernten Inhalte nachhaltig in Alltagshandeln zu transferieren.

Der Plan zum Glück – Die Positive Psychologie

→ Mi. 29.11. bis Fr. 1.12.2023 in Dortmund
→ In Tagesform
→ Preis: 264 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3407231
→ KOBISeminare

Sie schmieden in diesem 3-tägigen Seminar praxisnah Ihren individuellen Plan zum Glück. Sie erleben, wie Sie die leichten Übungen freudvoll für Ihr persönliches Glückswachstum nutzen können, neue Kräfte freisetzen und Ihrem gesamten Leben langfristig eine glückliche Ausrichtung schenken.

Körpersprache verstehen und anwenden – in Antwerpen

→ Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Antwerpen, Novotel Antwerpen Noord, Belgien
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 430 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
→ Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU53
→ Freies Bildungswerk Bochum

Über die Körpersprache senden wir mehr Signale aus, als uns meistens bewusst ist. Dazu gehören, die eigene Körperhaltung, Gestik und Mimik, aber auch Atmung und Stimme. In Fall-Beispielen aus dem Alltag schlüsseln wir die Körpersprache in Theorie und Praxis verständlich auf.

Hypnotherapeutische Verfahren für helfende und beratende Berufe

→ Mo. 4.12.2023 bis So. 2.6.2024 in Köln
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 1.450 €
→ Für Beratende, therapeutische, soziale und Gesundheits-Berufe, Lehrer*innen, Sozialarbeiter*innen
→ Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DF09-109
→ neues lernen

Die therapeutische Hypnose ist seit 2006 in Deutschland als wissenschaftliche Behandlungsmethode in der Psychotherapie anerkannt und findet immer weitere praktische Anwendungen mit hohem unmittelbaren Nutzen für Klient*innen.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs [®]

→ Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
→ Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
→ Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-S22
→ Friedensbildungswerk Köln e.V.

In Konflikten kann das Mediationsverfahren helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die erworbenen Grundkenntnisse der Mediation werden vertieft, in Kleingruppen erarbeitet und anhand nachgespielter Konflikte umgesetzt. Stufe 2 der sechsstufigen Fortbildung.

Beruflicher Erfolg durch verbesserte Ausstrahlung – ein Charisma-Training

- Mo. 4.12. bis Mi. 6.12.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB01-109
- neues lernen

Jeder Mensch verfügt über Ausstrahlung und Charisma. Diese ist durch individuelle Lebens- und Lernerfahrungen unterschiedlich stark ausgeprägt. Wir gehen der Frage nach, wie wir mit nonverbalen Mitteln das eigene Charisma wieder deutlich sichtbar werden lassen.

Systemische Handlungskompetenz bei psychischen Störungen

- Mo. 4.12. bis Mi. 6.12.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4404241
- KOBIseminare

In dieser Weiterbildung bekommen Sie eine Übersicht über die Klassifizierung psychischer Störungen und die jeweiligen Diagnosegruppen. Sie lernen, wie aus systemischer Sicht psychische Störungen zu verstehen sind.

Praxisbezogene Trauerbegleitung

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 476 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4406231
- KOBIseminare

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit der Zusatzqualifikation und Professionalisierung. Es will jene, die mit trauernden Menschen in Berührung kommen, für die verschiedenartigen Trauerprozesse sensibilisieren und soziale sowie kommunikative Kompetenzen vermitteln.

Weiterbildung in Transaktionsanalyse

- Mo. 4.12.2023 bis Di. 3.12.2024 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 2760 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4404234
- KOBIseminare

Die Weiterbildung in Transaktionsanalyse findet berufsbegeleitet nach den Richtlinien der Deutschen, Europäischen u. Internationalen TA-Dachverbands (DGTA, EATA, ITAA) statt. Die Akkreditierung bei der Psychotherapeutenkammer NRW ist beantragt

Online-Seminar: Zertifizierte Ausbildung zum* zur Psychologischen Ersthelfer*in

- Di. 5.12. bis Mi. 13.12.2023
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen
- Preis: 390 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Ziele der Psychologischen Ersthilfe sind psychische Belastungen zu reduzieren, aktuelle Bedürfnisse zu erkennen und angemessenes Verhalten zu begünstigen. Lernen Sie den richtigen und sinnvollen Umgang mit Betroffenen und lassen Sie sich professionell ausbilden. Hier geht es direkt zur Veranstaltung: https://seminare.fachpool.de/App_Kunden/13283/Default.aspx?view=anmelden&ve_id=4311

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_11.12.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In westlichen Ländern wird die Meditation auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert. Deswegen ist die Ausbildung Meditationsleiter*in auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Die Rolle meines Lebens!

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU70B
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir spielen viele Rollen im Leben. Was wäre, wenn wir uns aussuchen könnten, wer wir heute sind? Mit Hilfe von Alexander-Technik und Schauspieltechniken werden wir uns spielerisch verwandeln. Sie entwickeln viele Ideen, um Ihren Arbeitsalltag zu erfrischen.

Im Schutz der Rolle kann ich mich zeigen – Theaterpädagogik in der sozialen Arbeit

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 385 €; ermäßigter Preis: 316 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BS1201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Schauspielerei kann viel Freude machen, wenn man sich auf die Bühne traut. Aber wie lassen sich theaterpädagogische Methoden auch in herausfordernden Feldern der sozialen Arbeit sinnvoll einsetzen? Im Bildungsurlaub lernst du Methoden und Übungen kennen, die bereits erfolgreich erprobt wurden.

Mediation Fortgeschrittenenkurs ⑩

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-S33
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation – Vermittlung in Konflikten. Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon Erfahrung in Mediation haben und vertieft es an den Beispielen von Familie und Schule. Stufe 3 der sechsstufigen Fortbildung.

Die Kunst der Beratung (1/1) – Basisstrategien systemisch-lösungsfokussierter Beratung

- Mo. 11.12. bis Mi. 13.12.2023 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Material und Online-Gruppensupervision
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.KoopLB.BKBas.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Thema in diesem Bildungsurlaub sind die Grundlagen der Kunst der Beratung: Philosophie und aktuelles Basis-Handwerkszeug der systemisch-lösungsfokussierten Beratung helfen förderlich und gut zu beraten, ohne auszubrennen oder die eigene Balance zu verlieren.

Familien- und Schulmediation &

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 445 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4828
- VHS Duisburg

Praktisches Training in den Bereichen • Familien in der Mediation • Paar-, Trennungs- und Scheidungsmediation • inhaltliche wie strukturelle Besonderheiten • Schulmediation Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter www.vhs-duisburg.de.

Flipchart-Profi: Kreative Präsentationen mit „Hallo-Effekt“ erstellen!

- Mo. 11.12. bis Do. 14.12.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C018K
- VHS Essen

Flipchart als Tool für Problemlösung, Ideenfindung, Erklären, Beraten & Verkaufen; Inhalte: Grundlagen & Materialkunde; Rahmen, Linien & Layout; Schrift & Lesbarkeit; Grundformen, Figuren & Farben; von der Idee zum Bild; live visualisieren; keine Vorkenntnisse erforderlich

Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen &

- Di. 12.12. bis Fr. 15.12.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C048K
- VHS Essen

Kooperative Gesprächsführung, Konflikte erkennen & vermeiden, Wahrnehmung als Basis effektiver Kommunikation, Umgang mit emotional belastenden Themen, Gelassenheit in angespannten Situationen, Feedback geben & annehmen, Ziele konstruktiv verfolgen.

Stand.Punkt! Kommunikation, Selbstmanagement und Resilienz im Homeoffice | Online per Zoom-Videoконференz

- Mo. 18.12. bis Mi. 20.12.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 126 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C038K
- VHS Essen

Selbstmanagement & -motivation, Präsenz & Kompetenz beweisen, Kontakt halten & Kooperation gestalten, Leistung & Erfolg kommunizieren, mit Erwartungen & Vorurteilen umgehen, Vereinzelung & Selbstausbeutung vorbeugen, Gesundheit & Resilienz stärken.

Einführung in das personenzentriert-integrative Coaching: Zuhören – Verstehen – Intervenieren &

- Di. 9.1. bis Fr. 12.1.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 191 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C060K
- VHS Essen

Möglichkeiten ergründen & Lösungen individuell bearbeiten; Handeln in Übereinstimmung mit Motiven & Werten; nachhaltige Ergebnisse sichern; Entscheidungshilfe für evtl. Coachingsausbildung; Dozentin leitet Deutsche Akademie für Coaching & Beratung

Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) &

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 368 €
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4730
- VHS Duisburg

Diese Qualifizierung vermittelt Ihnen relevante Fähigkeiten, durch die Sie sich in Ihrer Trainerpersönlichkeit professionalisieren und weiterentwickeln können. Sie werden sich an Berufseinsteiger und erfahrene Trainer. Lernen Sie einen Pool an Methoden und Techniken kennen.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Fr. 19.1. bis So. 21.1.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB01-110
- neues lernen

Wenn Sie lernen wollen, sich selbst und Ihr Gegenüber besser zu verstehen, bietet Ihnen dieses Seminar die benötigte Kompetenz. Mit diesem TA-101-Seminar erfüllen Sie eine der Voraussetzungen zum geprüften Transaktionsanalytiker bzw. Transaktionsanalytikerin (DGTA).

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln &

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 232.3C336B
- VHS Essen

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? Eine mögliche Antwort liegt in Lebensmustern und Schattenthemen. Im Seminar werden die dahinterliegenden Ideen und Möglichkeiten der Aufdeckung und Veränderung uns prägender Muster vorgestellt.

Grundlagen systemischer Beratung &

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1406241
- KOBISeminare

In dieser Woche lernen Sie die zentralen Grunddenkmotive und wichtigsten systemischen Interventionsmöglichkeiten kennen. Dabei wird der Blick auf die Lösungskompetenzen eines jeden Einzelnen und jedes Systems gerichtet. Dies erweitert die persönliche Handlungskompetenz.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarästetehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Glück_Höchst_22.01.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

Mediation – Vertiefungsseminar ⑩

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-S4
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Vertiefung der MediatorInnenfähigkeit, Stärkung der eigenen Vermittlungskompetenz, weitere Schritte der Vermittlung in Konflikten. Thematisch geht es um Mediation bei Trennung und Scheidung und in Planung. Stufe 4 der sechsstufigen Fortbildung.

Ausbildung zum/r Hypnosetechniker/-in / WHO

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 266 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: ZD2050W
- VHS Oberhausen

Dieser Kurs ist ein Einführungskurs für alle, die neugierig sind und wissen wollen, wie Hypnose funktioniert und orientiert sich inhaltlich am Standard der World Hypnosis Organisation – WHO. Der Kurs wird abgeschlossen mit dem „Hypnosetechniker, WHO“.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht_BW_29.01.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Mit biblischen Geschichten durch das Jahr: Kreative Methoden zum Erzählen mit Kindern &

- Di. 30.1. bis Do. 1.2.2024 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 230 €; VP, EZ; Ermäßigung auf Anfrage möglich
- Für in Kita, offenem Ganztag, Grundschule, Familienbildung und Gemeinde Tätige sowie für weitere Interessierte
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Welche Erzählmöglichkeiten gibt es, die Kinder fesseln und in Geschichten hineinnehmen? Bibeltexte zum Kirchenjahr werden erarbeitet und diverse Methoden ausprobiert: im Sand – mit Klängen – mit Bewegungen – auf dem Rücken – mit Handpuppen – mit Bildern – zum Mitmachen usw.

Einführung in das professionelle Coaching & ⑩

- Mi. 31.1. bis So. 4.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-501100-BU
- VHS Köln

Coaching ist in aller Munde: Life Coaching, Business-Coaching und Systemisches Coaching sind nur einige der verschiedenen Coaching-Richtungen. Aber was unterscheidet eigentlich ein professionelles Coaching von einem Gespräch unter Freunden voller Ratschläge?

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team &

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 232.3C338B
- VHS Essen

Als Schlüsselqualifikation für uns selbst und die Menschen, mit denen wir arbeiten, werden die sechs Schritte des Focusing (auf Gefühle, die uns situativ erfassen) vermittelt. In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den uns lenkenden inneren Stimmen Raum.

Stand.Punkt: Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern &

- Di. 6.2. bis Fr. 9.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C034K
- VHS Essen

Souveräne Diplomatie, ganzheitliches Rede- & Kommunikationskonzept; mehr Selbstbewusstsein, Standfestigkeit & Selbstbehauptung; Gesprächsgeschehen wahrnehmen & angemessen reagieren; praktische Übungen; Dozent ist Kommunikationstrainer & Coach.

Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- Mi. 14.2. bis Fr. 16.2.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB05-110
- neues lernen

Praxisbezogene systemische Denk- und Handlungsweisen wecken Ihre Ressourcen und Kompetenzen. Sie lernen aus neuen Blickwinkeln zu schauen und machen sich mit unterschiedlichen Techniken (zirkuläres Fragen, Skulpturarbeit, Auftragskarussell) systemischer Ansätze vertraut.

Personenzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers – zertifizierte Weiterbildung nach GwG Basismodul

- Mi. 14.2. bis Fr. 29.11.2024 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 2.175 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1401244
- KOBISeminare

Die Weiterbildung basiert auf einem humanistischen Menschenbild, ist wissenschaftlich fundiert und arbeitet ressourcen-, körper- und emotionsorientiert. Sie erlernen eine fundierte Haltung, erproben Methoden und lernen verschiedene Anwendungsbereiche und verwandte Beratungsansätze kennen.

Dialog der Generationen – „Generation“ als Analysetool für die (sozial-)pädagogische Praxis

- Fr. 16.2. bis So. 18.2.2024 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 220 €; ermäßigter Preis: 181 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24FS0202
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Der Begriff „Generation“ soll uns als Analysetool dienen, um entsprechende soziale Prozesse bzw. Alltagskonflikte zu entschlüsseln und daraus Folgerungen für die Praxis zu ziehen. Bestenfalls mit dem Ziel, mit diesen Erkenntnissen den Dialog zwischen den Generationen zu fördern.

Mit Achtsamkeit und Wertschätzung – Interkulturelle Kompetenzen für den Berufsalltag

- So. 18.2. bis Fr. 23.2.2024 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; Ü/DZ (Aufpreis EZ 145 € gesamt), VP, Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-290
- BildungsForum Lernwelten

Arbeiten Sie mit Menschen verschiedener kultureller Hintergründe zusammen? Möchten Sie die eigene und fremde Kulturen besser verstehen? In Theorie und Praxis erfahren Sie, was „Kultur“ bedeutet und bekommen Werkzeuge an die Hand, diese Vielfalt positiv nutzbar zu machen.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung ⑩

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-S1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglicherweise als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

Körperlesen – Die Sprache des Körpers als Indikator in Therapie und Beratung

- Mo. 19.2. bis Do. 22.2.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 352 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1403241
- KOBIseminare

Körperlesen ist eine Form der Wahrnehmung in der körperbezogenen Psychotherapie. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auch auf die nonverbalen Signale, die ausgesendet werden, richten, können wir ein tieferes Verständnis über die unbewusste Welt und Ideen für Interventionen gewinnen.

Erzählen, Vorlesen, Geschichten erfinden: Sprachförderung mit Spaß-Grundlagen literaturpädagogischer Arbeit

- Mo. 19.2. bis Mi. 21.2.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 297 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1409241
- KOBIseminare

Im Spannungsfeld zwischen Bildungsauftrag und Freude an Sprache und Geschichten, bietet die Literaturpädagogik vielfältige Möglichkeiten der Sprachförderung. Die Methoden in diesem Handlungsfeld sind niedrigschwellig und im Arbeitsalltag sehr gut umzusetzen.

Mediation – Erweiterungseminar ⑩

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-S5
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfällen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

Sterben ist eine Reise nach Hause &

- Di. 27.2. bis Fr. 1.3.2024 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Mitarbeiter/-innen in sozialen Diensten und Familienbildung und andere Interessierte
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Ziel der Maßnahme ist es, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in sozialen Diensten, Familienbildung und weitere Interessierte für Fragen rund um das Sterben zu sensibilisieren und zu einem angemessenen Umgang mit diesem Thema zu befähigen.

Zirkus spielen | Eine Möglichkeit der erlebnisorientierten Bewegungsförderung

- Fr. 1.3. bis Sa. 2.3.2024 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 186 €; ermäßigter Preis: 153 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24FS0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Fernab von Leistungsdruck lassen sich durch Bewegungskunst und Zirkustheater spielerisch vielfältige Bewegungs- und Bühnenerfahrungen sammeln. Am Beispiel von verschiedenen zirkusischen Disziplinen wird aufgezeigt, wie die moderne Zirkuspädagogik in den Alltag mit Kindern einfließen kann.

Das richtige Maß – die Work-Life-Balance

- So. 3.3. bis Fr. 8.3.2024 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 594 €; Ü/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 222800
- VHS Schaumburg

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben.

Mit Methoden des Theatertrainings fit für den Beruf

- So. 3.3. bis Fr. 8.3.2024 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 850 €; inkl. Ü/EZ in Appartements (gemeinsam genutzt, Aufpreis für Einzelnutzung), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-267
- BildungsForum Lernwelten

Überzeugender, lebendiger & authentischer im Beruf durch Schauspieltraining?! Mit Theater Techniken aus Sinnlich Vitalem Theater, Improvisationstheater, Komik, Stimm- & Sprechtraining verbessern Sie Körpersprache, sprachlichen Ausdruck, Raum-Präsenz, Empathie, Flexibilität.

Kirchen und Klöster als Stätten kultureller und geistlicher Vergewisserung: Ökumenisches Kirchenführungsseminar mit einer Nachmittagsexkursion

- So. 3.3. bis Do. 7.3.2024 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: 440 €; zzgl. Exkursionskosten (ca. 20 €); VP; EZ
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Das Seminar dient der Weiterbildung und Vertiefung für Frauen und Männer, die durch Kirchen und Klöster führen oder führen möchten. Sein Ziel ist die Vermittlung des relevanten religiösen, theologischen, historischen und ikonographischen Wissens für Kirchenführer.

Klappmaulpuppenspiel | Fünf Tage für die Spielfreude in Kindergarten, Schule und Co

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 595 €; ermäßigter Preis: 505 €
- Vorkenntnisse: Besuch eines Einführungskurses im Klappmaulpuppenspiel
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Was hilft mir dabei, meine Klappmaulpuppe leicht, fröhlich und einfallsreich zu spielen? Worauf muss ich achten, damit das Spiel das Publikum erreicht und bezaubert? Das Ziel der Fortbildung ist es, Dir einen leichten und fröhlichen Zugang in die Kunst des Klappmaulpuppenspiels zu vermitteln.

Mediation – Kompetenzseminar ®

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-5
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-S6
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer – Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

Trantüten, Nörgler und andere Nervensägen Umgang mit schwierigen Interaktionsmustern im helfenden Kontext

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1405241
- KOBISeminare

Im helfenden Kontext sind die Fachkräfte bei der Unterstützung ihrer Ratsuchenden in der Regel auf deren verlässliche Mitwirkung angewiesen. Wir schauen auf Ihre Rolle im Hilfefkontakt.

Aufdeckung und Neuentscheidung mit der Transaktionsanalyse am Meer

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Schillinghörn,
- In Tagesform
- Preis: 796 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1401241
- KOBISeminare

Was der unbewusste Lebensplan ist, wie er entsteht, und wie wir ihn im Laufe unseres Lebens immer wieder bestätigen, wird in diesem Seminar ausführlich dargestellt. Wenn der Wunsch besteht, kann auf den Lebensplan der einzelnen Teilnehmenden in diesem Seminar eingegangen werden.

Ausbildung Krisenintervention und -prävention für Laien Incl. MHFA-Zertifizierung

Werden Sie in Ihrem Unternehmen
Ersthelfer für die „Seele“



im Seminar Gästehaus Odenwald



Termine:

19.06. – 23.06.2023
11.03. – 15.03.2024
17.06. – 21.06.2024

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut



Ausbildung Krisenintervention und Prävention für Laien

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: MHFA_BW_11.03.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie eignen sich Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an. Lernen Sie, rechtzeitig Probleme zu erkennen, Zugang zu Betroffenen zu finden und anderen dabei zu helfen, erfolgreich eine psychische Krise zu bewältigen. Sie erfahren, wie Sie gezielt unterstützen, informieren, Betroffene zu professioneller Hilfe ermutigen und weitere Ressourcen aktivieren können.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 11.3. bis So. 17.3.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res-Tr_Ostsee_11.03.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Moderationsausbildung – Workshops und Meetings klar und wertschätzend moderieren

- Mi. 13.3. bis Fr. 28.6.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1100 €; 1000 € Frühbucherrabatt bei Buchung bis 4.2.24
- 900 € ermäßigt
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 049-2024
- Forum Demokratie Düsseldorf

Inspirierte und leite Gruppen und Workshops mit Leichtigkeit! Führe Meetings zum Erfolg. In dieser Ausbildung werden dir wertschätzende und praxiserprobte Techniken vermittelt, um Gruppendynamiken zu lenken, Konflikte zu lösen und die Zusammenarbeit in Teams zu fördern.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs [®]

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 89-S2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In Konflikten kann das Mediationsverfahren helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die erworbenen Grundkenntnisse der Mediation werden vertieft, in Kleingruppen erarbeitet und anhand nachgespielter Konflikte umgesetzt. Stufe 2 der sechsstufigen Fortbildung.

Aufbruch zu neuen Wegen. Wandernd.

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln
- In Tagesform
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB29-110
- neues lernen

In diesem Seminar finden Sie neue Wege. Beim Wandern ebenso wie im Alltag. Wandernd und in Bewegung gewinnen Sie eine neue Perspektive, mit der Sie Altes oder Schweres (leichter) loslassen und den Blick für Neues öffnen können.

Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf. Für Frauen [♀]

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Wittlun auf Amrum/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 825 €; 6 Ü/DZ (EZ zzgl. 90 € ges.), Halbpension, Pension (Anreise am 17.03., Abreise am 23.03.)
- Für Frauen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 24-A-282
- BildungsForum Lernwelten

Werden Sie klarer und selbstsicherer in Ihrem Auftreten im Beruf – nehmen Sie Ihre Werte, Stärken und Bedürfnisse in den Fokus! Techniken aus dem Mentalen Training und Systemischen Coaching sowie Entspannung unterstützen Sie auf diesem Weg! (Anreise 17.03., Abreise 23.03.)

Einführung in das professionelle Coaching [®] & [®]

- Mi. 20.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-501101-BU
- VHS Köln

Coaching ist in aller Munde: Life Coaching, Business-Coaching und Systemisches Coaching sind nur einige der verschiedenen Coaching-Richtungen. Aber was unterscheidet eigentlich ein professionelles Coaching von einem Gespräch unter Freunden voller Ratschläge?

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 22.3.2024 bis Sa. 19.9.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 3.960 €; +150 € Materialgebühr, Ratenzahlung mögl. – 225 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Für Personal in schulischen & außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kindergärten & Kitas, Offener Jugendarbeit, Künstler:innen
- Infos unter 0221/1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung dient der Qualifizierung zum kunstpädagogischen Arbeiten. Sie ermöglicht außerdem Einblicke in die verwandten Disziplinen Museumspädagogik & Kunsttherapie. Im Zentrum der Ausbildung steht der Einsatz künstlerischer Fertigkeiten im pädagogischen Arbeiten.

Kulturvermittlung und Kulturpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Sa. 23.3. bis Sa. 23.11.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.200 €; 260 €/ Monat; Arbeitnehmer:innenpreis bei Kostenübernahme des Trägers: 2980 € oder 365 €/ Monat
- Für Interessierte aus dem Arbeitsfeld Kulturvermittlung, Erzieher:innen, (angehende) Kulturwissenschaftler:innen, Sozialarbeitende & Künstler:innen
- Infos unter 0221/1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Kulturvermittlung nimmt eine zentrale Rolle im Prozess der schulischen und außerschulischen Bildung ein. In praxisnaher Lehre vermitteln wir unseren Teilnehmenden die relevanten Kenntnisse für die Arbeit mit kulturpädagogischen Methoden.

Yoga mit Kindern – Bewegungsfreude und Selbstbewusstsein stärken

- Mi. 3.4. bis Fr. 5.4.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 280 €; 230 € ermäßigter Preis
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die Aufmerksamkeit bei Kinderyoga liegt auf der bewussten Wahrnehmung und Nachahmung der Tier- und Pflanzenwelt. Kleine Übungen sowie ausgestaltete Yogastunden bieten Kindern einen Rahmen, indem sie sich selbst bewusst erleben und ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung und Ruhe leben können.

Die Entdeckung der Langsamkeit: Wege der Entscheidung und Balance für Beruf und Alltag

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 809 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 50 € gesamt), HP, Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-272
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, dem äußeren Tempo des Alltags gelassener zu begegnen! Mentale Techniken, Achtsamkeit, Naturerleben, Elemente aus dem Yoga und die Reflexion Ihrer Stressoren zeigen Wege, Ihren Lebensrhythmus zu entschlendern und Entspannungsinselfinden zu finden.

Mediation Fortgeschrittenenkurs ⑩

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-S3
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation – Vermittlung in Konflikten. Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon Erfahrung in Mediation haben und vertieft es an den Beispielen von Familie und Schule. Stufe 3 der sechsstufigen Fortbildung.

Einführung in die Innere-Kind-Arbeit

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Für AN aus dem psychosozialen und pädagogischen Bereich
- Infos unter 0221 / 9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U347BR
- Melanchthon-Akademie

In diesem Seminar erhalten Sie einen umfassenden Einblick in den theoretischen Hintergrund und die psychologischen Grundlagen der Inneren-Kind-Arbeit. Sie lernen verschiedene Methode, in denen es um das Verständnis eigener Bedürfnisse und Gefühle geht.

Fachberater Mobbing – Prävention und Intervention MoPI® &

- Mo. 8.4. bis Mi. 10.4.2024 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 579 €; Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0228/9 44 90 10 ▪ Kursnr.: 2466250045
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Sie erweitern Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Betreuung von Mobbingfällen in der Schule und in Unternehmen. Zusätzlich positionieren Sie sich als Fachkraft im Umgang mit grenzverletzenden, destruktiv agierenden Menschen.

www.kraemer-trainings.de

Den eigenen Weg gehen

- So. 14.4. bis Fr. 19.4.2024 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 556 €; Ü/VP, (EZZ 75 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 224100
- VHS Schaumburg

Im Focus: Mein beruflicher Weg – Wo will ich hin? Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken

Die eigenen Freiheiten gestalten – arbeiten nach Virginia Satir

- Di. 16.4. bis Do. 18.4.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2409241
- KOBISeminare

Das Modell von Virginia Satir, der Pionierin der syst. Familientherapie, drückt ihre Grundhaltung aus. Ihr Anliegen war es, Menschen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihr „Potenzial“ auch in hindernden Lebensumständen nutzen können, um Wachstum und inneren Frieden zu erlangen.

Grundlagen der Traumatherapie – Eine Methodenwoche

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 450 €; ermäßigter Preis: 370 €
- Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen u. psychologischen Berufen
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS0403
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Der Bildungsurlaub führt in zwei wesentliche Methoden traumaorientierter Arbeit zur Reduktion belastender Rück Erinnerungen ein: die imaginativ ausgerichtete Ki-notechnik und die verbale und körperbezogene narrative Expositionstherapie.

Einführung in die Kunsttherapie

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €; ermäßigter Preis: 324 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die Kunsttherapie ist eine hilfreiche Methode in der Pädagogik und Therapie, um Menschen zu erreichen, die bisweilen nur schwer für reflektierende und emotionale Prozesse erreichbar sind. Der Bildungsurlaub kombiniert Theorie und Praxis für eine gelungene Integration in den Berufsalltag.

Systemischer Berater und Aufstellungsleiter

- Mi. 24.4. bis Sa. 24.8.2024 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 2.900 €; zzgl. Hotelkosten
- Vorkenntnisse: Wissen im Bereich Psychologie oder NLP
- Infos unter 05321/6 82 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Hier lernen Sie die verschiedenen Ansätze aus den Lehren Psychodrama, Soziogramm, Gruppendynamik, Familienaufstellungen und Business-Organisationsaufstellungen. Durch die systemische Betrachtungsweise von Problemen und Strukturen können neue Lösungsansätze geschaffen werden.

Ausbildung zum/r Systemischen Anti-Gewalt- und Deeskalationstrainer/in SysAGT® 2024, Ausbildung in konfrontativer Pädagogik und im konfrontativen Stil KonSt® &

- 7 Wochenenden zwischen April + Dezember; Start: 26.4.23 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 2.770 €; Ratenzahlung möglich
- Für Fachkräfte aus Sozialarbeit, Schulen, Studierende aus pädagogischem Bereich.
- Infos unter 0228/9 44 90 10 ▪ Kursnr.: 2466250005
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Weiterentwicklung des Anti-Gewalt- & Coolness-Trainings Training rüstet zum erfolgreichen Umgang mit Kindern, Jugendlichen u. Erwachsenen in gewaltbesetzten Situationen. Methoden: Deeskalations-Mediationsverfahren, Anti-Aggressivitäts- und Coolness-Training (AA/T/CT), Gestalttherapie, provokative Therapie, Verhaltenstherapie, Theater-/Erlebnispädagogik. Die erfolgreiche Teilnahme befähigt, Anti-Gewalt- und Deeskalations-Trainings durchzuführen. Bildungsscheck möglich. www.kraemer-trainings.de Fr 15-20; Sa 9-18; So 9-16 Uhr; 7 Wochenenden

Begeistert und humorvoll im Job: Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 12.5. bis Fr. 17.5.2024 in Breklum/Nordfriesland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 50 € gesamt), Vollpension, Tagungshaar
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-273
- BildungsForum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediatorin/ Mediator / Abgestimmt auf die in § 5 und 6 des Mediationsgesetzes definierten Anforderungen an die Aus- und Fortbildung „zertifizierter Mediatoren“ ®

- Fr. 31.5.2024 bis So. 6.4.2025 in Geldern
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2.100 €; Ermäßigung Bildungsscheck u. Ratenzahlung möglich
- Infos unter 02831/9 37 50-20 ▪ Kursnr.: X5001G
- VHS Gelderland

Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie sowie der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. 8 Module davon 2 Bildungsurlauben. Insgesamt 221 Ustd.

Das richtige Maß – die Work-Life-Balance

- So. 2.6. bis Fr. 7.6.2024 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 682 €; Ü/VP Unterbringung im Appartement
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 222900
- VHS Schaumburg

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben.

Fachberater Mobbing – Prävention und Intervention MoPI® &

- Mo. 9.9. bis Mi. 11.9.2024 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 579 €; Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0228/9 44 90 10 ▪ Kursnr.: 2466250006
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Sie erweitern Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Betreuung von Mobbingfällen in der Schule und in Unternehmen. Zusätzlich positionieren Sie sich als Fachkraft im Umgang mit grenzverletzenden, destruktiv agierenden Menschen. www.kraemer-trainings.de

Fortbilder-Qualifizierung: 1-3 tägige pädagogische Fortbildungen qualifiziert durchführen – auch für erfahrene Anti-Gewalt-Trainer*innen &

- 16.-18.9. und 30.9.-2.10.2024 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.999 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0228/9 44 90 10 ▪ Kursnr.: 2366250046
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Irgendwann kommen wir Trainer*innen an den Punkt, wo ein wichtiger systemischer Aspekt die Schulung der pädagogischen Fachkräfte ist. Jedoch stellen uns manche Teilnehmende (Lehrer*innen, päd. Fachkräfte etc.) vor besondere Herausforderungen. Die Erkenntnis, dass eine Fortbildung kein normales Training nur mit Erwachsenen ist, kann sehr schmerzhaft sein. Kursvoraussetzungen und inhaltliche Details entnehmen Sie bitte: www.kraemer-trainings.de. 2x3 Tage im September, je 9-16 Uhr.

DGSF zertifizierte Aufbauweiterbildung „Systemische Therapie“ (1jährig)

- Sa. 28.9.2024 bis So. 28.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.990 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: sozial-humanwissenschaftl. HSA & Praxiserfahrungen & Syst. Beraterweiterbildung
- Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: AbWTh 12
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Therapeut*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektiven-erweiternd nutzen.

Kontakt zum Veranstalter?

Anschrift, Telefonnr und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite



Rhetorik und Kommunikation

Erfolg beginnt im Kopf – Neuro-Linguistisches Programmieren für Beruf und Karriere

- Di. 1.8. bis Fr. 4.8.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 253 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/86 26 56 ▪ Kursnr.: C52101
- VHS Krefeld

Der Schlüssel zum Erfolg ist die gelungene Kommunikation. Dieser Bildungsurlaub vermittelt alle NLP-Grundtechniken, die in normalen Gesprächssituationen z.B. mit Vorgesetzten, Mitarbeitenden, Kunden usw. erforderlich sind.

Lerncoach (nlpaed)

- Mo. 7.8.2023 bis Di. 9.1.2024 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.390 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 232_51655
- VHS Iserlohn

Dieses Seminar dient dazu, eigene Lernstrategien zu optimieren und andere als Coach beim Lernen zu unterstützen. Die Teilnehmenden lernen nützliche Strategien u.a. zu Rechtschreibung, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen, Textaufgaben, Strukturieren größerer Wissensmengen, kennen.

NLP-Basic-Kurs DVNLP &

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-81036D
- VHS Dortmund

Sie erwerben Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und Verhaltensmethoden. In diesem NLP-Basic-Kurs beschäftigen Sie sich vor allem mit denjenigen Methoden, die den Alltag erleichtern und mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß beim Lernen ermöglichen.

Authentisch kommunizieren in Alltag und Beruf

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 690 €; 690 € im Einzelzimmer inkl. VP / 418 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 094/23
- Denkhäus Loccum e.V.

In dieser Bildungsurlaubswoche werden Sie Ihre sozialen & kommunikativen Kompetenzen stärken, Selbstreflexion erweitern und authentisch sein. Sie werden erfahren, wie Sie lösungsorientiert Diskussionen führen, konstruktiv Konflikte lösen & dabei Sie selbst bleiben können.

Schwarze Rhetorik: Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft & @

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502562-BU
- VHS Köln

Sprache bestimmt unser Denken und Handeln. Sie erzeugt Vertrauen, schafft Verbündete und ist das wichtigste Instrument, um Menschen für Ideen zu gewinnen. In diesem Kurs lernen Sie das Arsenal der Rhetorik kennen – ihre legitimen wie auch ihre fragwürdigen Methoden.

Ausbildung „Zertifizierte:r Mediator:in“ Block I

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Bielefeld
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.790 €; insgesamt für beide Module inkl. Übern. + Verpflegung
- Infos unter 0521/4 17 69 40 41 ▪ Kursnr.: TD 1012 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

In dieser Fortbildung lernen Sie Methoden und Grundlagen der erfolgreichen Mediation kennen. In Simulationen wird die Anwendung des Gelernten geübt und reflektiert. Als Teilnehmende:r können Sie eigene Beispiele einbringen. Modul II findet statt vom 13. – 17.11.2023

Rhetorik, Kommunikation, Schlagfertigkeit &

- Mi. 6.9. bis Fr. 8.9.2023 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 2362230002
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

In diesem Seminar werden praxiserprobte Rede- und Schlagfertigkeitstechniken für die erfolgreiche Kommunikation in Beruf und Privatleben vermittelt und eingeübt. Überzeugendes Diskutieren und Argumentieren; Freies Reden; Reagieren auf Unterbrechungen, Kritik.

NLP-Master (DVNLP)

- Do. 7.9.2023 bis Sa. 20.4.2024 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2.280 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 232_51635
- VHS Iserlohn

In dieser Qualifizierung werden bereits bekannte NLP-Formate erweitert, vertieft und vernetzt. Aufbauend auf den Inhalten der Practitioner-Qualifizierung werden neue und kreative Möglichkeiten vorgestellt, um diese für berufliche Ziele und persönliche Entwicklung zu nutzen und flexibel einzusetzen. Kurstage: Do – So jeweils 9 – 17 Uhr

Mit Widerstandsfähigkeit zur Schlagfertigkeit & ®

- Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Preis: 198 €
- Infos unter 0221/221 2 59 90 ▪ Kursnr.: A-182417-BU
- VHS Köln

Schlagfertigkeit bedeutet nur vordergründig die Kenntnis irgendwelcher Techniken. Es geht erst einmal um die individuellen Glaubenssätze, die mit der eigenen Schlagfertigkeit verbunden sind. Und es geht um eine gewisse Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt.

NLP im Arbeitsalltag &

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 23B4164
- VHS Herne

Lernen Sie in diesem Seminar NLP-Methoden kennen, die Ihren beruflichen Alltag erleichtern. NLP kann Ihre Empathie und auch Ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz steigern. So lernen Sie persönlich und im Team mehr zu erreichen.

Reden und Verhandeln kompakt/Rhetorik I + II

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 301 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-50500D
- VHS Dortmund

Viele Gespräche und Verhandlungen führen zu keinem befriedigenden Ergebnis. Oft reden wir aneinander vorbei. Um ein Gespräch zum Nutzen aller Beteiligten überzeugend zu gestalten und zu leiten, benötigt man rhetorisches Geschick.

Kommunikationstraining unter Segel (Kappeln-Kappeln)

- Sa. 16.9. bis Fr. 22.9.2023 in Kappeln
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Komm_Amaz_16.09.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Gespräche gestalten: Wege zur gelungenen Kommunikation in Beruf und Familie

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €
- Für Führungskräfte in verschiedenen Bildungsbereichen Menschen, die ihre Führungskompetenz ausbauen und weiterentwickeln wollen
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU- 23-09
- aktuelles forum e.V.

Im beruflichen Alltag fallen die unterschiedlichsten Gespräche an. Wie gestalte ich diese für mich und mein Gegenüber zielführend? Wie erfahre ich die Zielsetzung meines Gegenübers und stimme sie mit meiner eigenen ab? Transparenz in Gespräche zu bringen, ist eine der Grundvoraussetzungen dafür, dass Kommunikation gelingen kann. Dazu kann gehören, mir meiner eigenen Rolle und der des Gesprächspartners bewusst zu werden. Auch ist es von wesentlicher Bedeutung, ob mein Gegenüber sich mit seinen Bedürfnissen wertgeschätzt und gesehen fühlt.

Stimme wirkt!

- Mo. 18.9. bis Mi. 20.9.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ermäßigt 226 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BS0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die Stimme ist ein wichtiges Kriterium für das persönliche Wohlbefinden und die berufliche Karriere. Mit Hilfe von Stimm-, Körper- und Wahrnehmungsübungen werden Ihre Fähigkeiten und Stärken entdeckt und weiterentwickelt. Ziel ist es, Ihnen Ihr Potenzial bewusst zu machen, um damit gezielt zu agieren.

Überzeugende Kommunikation & Gesprächsführung im Beruf

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Witten, Ardey Hotel
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 490 €, incl. Verpflegung (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: A9930B031
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Im online-Meeting, bei Konflikten mit Klienten, Kunden oder im Team klar zu kommunizieren, schlagfertig zu reagieren, kompetent und überzeugend aufzutreten: Gar nicht so leicht! Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch in anspruchsvollen Situationen Ruhe bewahren und überzeugen.

Meditative Haltung und Schulstreitschlichtung – Eine Einführung &

- Mo. 18.9. bis Mi. 20.9.2023 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 201 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 232-28001
- vhs Kreis Euskirchen

Konflikte entstehen in der Schule und Ganztagsbetreuung in verschiedenen Bereichen und auf unterschiedlichen Ebenen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie meditative Elemente kennen und üben in der Rolle der Schüler*innen einzelne Stufen der Schulstreitschlichtung.

Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184125-BU
- VHS Köln

Einführung und Grundlagen von NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e.V.) als „NLP-Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.

Kommunikationstraining Pegasus

- Sa. 23.9. bis Fr. 29.9.2023 in Kiel
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Kommtrain_Pega_23.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Die sieben Kellerkinder® – Ihr dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihres Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-25.09
- Galli Training Center

Die sieben Kellerkinder® ist ein dynamisches Typenmodell von Johannes Galli, das die persönliche Welt der Gefühle und Talente beschreibt. Ziel ist es, unter Einbeziehung der „Kellerkinder“, lebendig und zielführend zu kommunizieren.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_25.09.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall Rosenberg als ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess entwickelt. Es unterstützt Menschen dabei, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass alles, was wir Menschen tun, aus dem Grund geschieht, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

- Mo. 25.9. bis Mi. 27.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2023/8
- Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Zahlreiche Übungen ver helfen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache. Die Trainerin ist CNVC-zertifiziert.

Kommunikative Kompetenz

- Mo. 25.9. bis Mi. 27.9.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-109
- neues lernen

Eindeutige und respektvolle Kommunikation hat Strukturen, die erlernbar sind. Themen: Die Kunst des Fragens; Bedeutung und gelungener Umgang mit nonverbalen Signalen; Führen mit effizienter Kommunikation, Einführung in NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren).

Humor in der Beziehung – Die verbindende Wirkung des freundlichen Augenblicks

- Mo. 25.9. bis Mi. 27.9.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 541070
- VHS Münster

Humor ist eine Grundhaltung. Er beinhaltet die Bereitschaft uns selbst, den anderen und die äußeren Gegebenheiten so anzunehmen wie sie sind. Ziel des BUs ist es, auf humorvolle und leichte Weise die eigene Kommunikationsfähigkeit und den eigenen Handlungsspielraum um einen wichtigen und wirksamen Aspekt zu erweitern, was auch für die Beziehungsaufnahme und den Umgang mit Menschen in unserer Umgebung von großer Bedeutung ist.

Lebendige Informationen – Storytelling als Kommunikationsform & ®

- Di. 26.9. bis Do. 28.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Rabatt mögl.
- Für AN aus Marketing, Vertrieb, PR, Betreuung, Beratung und Coaching
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502591-BU
- VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub geht es um das spielerische Herantasten an Storytelling, um das Ausloten der eigenen Kreativität und gleichzeitig um das zielführende Anwenden.

NLP im Beruf &

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4539
- VHS Duisburg

Einführung in die Denk- und Arbeitsweise des NLP, mit dessen Techniken und Methoden Sie gewünschte Veränderungen leicht vornehmen, Ziele erreichbar machen oder in Situationen angemessen reagieren können. Probieren Sie unter Anleitung, wie NLP für Ihren Alltag nutzbar ist.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & @

→ Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502531-BU
 → VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen &

→ Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 315 €
 → Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 232-21450
 → VHS Aachen

Frei vorzutragen ist lernbar. Methoden und klare Konzepte sind der Schlüssel dazu. Methoden und Arbeitsformen: In diesem Bildungsurlaub arbeiten wir mit Vortrag, moderierte Diskussion, Gruppenarbeit, (Video-)Feedback

Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

→ So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 auf Norderney/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 849 €; inkl. Ü/DZ/EZ (Aufpreis DZ als EZ), VP, Gästehaus
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-252
 → BildungsForum Lernwelten

Menschen jeden Alters lieben Geschichten, nicht nur im Privaten, sondern auch im beruflichen Kontext. Lernen Sie zu zaubern und in einer Arbeitswelt, die von Powerpoint und grafischer Reizüberflutung geprägt ist, durch Sprache und Gestik, Bilder und Emotionen zu überzeugen.

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 490 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-09.10
 → Galli Training Center

Es ist eine Kunst, sich so zu präsentieren, dass die eigenen Stärken selbstsicher und authentisch sichtbar werden. Sie lernen durch Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen, sich selbst so auszudrücken, dass Sie authentisch und überzeugend präsentieren und Reden halten können.

Professionelle Rhetorik & Gesprächsführung für überzeugende Kommunikation im Unternehmen &

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 360 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4533
 → VHS Duisburg

Gute Rhetorik kann so einfach sein! Dieser Bildungsurlaub vermittelt solide Grundlagen und fortgeschrittene Techniken für die Bereiche Rhetorik und Gesprächsführung. Trainieren Sie Ihre Fertigkeiten gemeinsam mit unserer erfahrenen Trainerin aus der Wirtschaft.

Nonverbales Selbstmarketing – Mit Nuancen Weichen stellen

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Bückeburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 190 €
 → Infos unter 05721/7 03 71 14 ▪ Kursnr.: 224002
 → VHS Schaumburg

Dieses Seminar ist eine Wissens- und Energietankstelle, an der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrer Selbstwirksamkeit und ihrem beruflichen Erfolg neuen Schwung geben können!

Intensivwoche: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 232-3405
 → VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem Bildungsurlaub werden Sie mit den zentralen, grundlegenden Komponenten der GfK nach Rosenberg vertraut gemacht. Sie lernen Ihr Kommunikationsverhalten kennen und entdecken Wege, wie Sie Ihre bisherigen Denk- und Verhaltensmuster in der Kommunikation verändern können.

NLP-Basic

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 350 €; keine Ermäßigung
 → Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600001T
 → VHS Warendorf

Inhalte: Grundprinzipien des NLP; Beziehungsgestaltung; Individuelle Wahrnehmung; Fallen und Chancen; Kontrolle über eigene Denk- und Verhaltensmuster erlangen, eigene Ressourcen nutzen; positive Zustände erarbeiten und abrufen machen. Abmeldeschluss: 22.09.2023, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Ihr 'perfekter' beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining – online &

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 173 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AW10611
 → VHS Bornheim – Alfter

Erfahren Sie mehr über Ihre Außenwirkung, bauen Sie Ihr Charisma durch bewusste Mimik/Gestik/Körpersprache und eine gute Stimme aus. Vertiefen Sie Ihre Kommunikationsfertigkeiten, um souverän zu überzeugen und schwierige Situationen gekonnt zu meistern.

Intensivwoche: „Mein inneres Zuhause“ – Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstliebe

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 232-3418
 → VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem praxisnahen Seminar widmen wir uns den drei Säulen Selbstliebe, Selbstwert, Selbstvertrauen, die das Fundament für ein positives, ausgeglichenes, friedvolles erfülltes Leben bilden.

Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf

- Mi. 11.10. bis Fr. 13.10.2023 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150,5 €; inkl. Material
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 232-8614
- VHS Rhein-Erft

Dieser kompakte und intensive Bildungsurlaub bietet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für Berufsbereiche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme sowohl live wie digital unabdingbar ist. Wie atmet man richtig, vermeidet Heiserkeit und Müdigkeit usw.?

NLP-Trainer (DVNLP)

- Mi. 11.10.2023 bis Sa. 24.8.2024 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2.580 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner und NLP-Master
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 232_51645
- VHS Iserlohn

Die Teilnehmenden lernen, wie sie auf der Basis von NLP-Methoden Gruppen trainieren können, in denen Lernen zum Abenteuer und Vergnügen wird. Im Seminar werden weitere psychologische und psychotherapeutische Konzepte und deren flexiblen Einsatz im Trainingsgeschehen vorgestellt.

Gemeinsam geht es besser – im Dreiländereck – Kommunikation, die Freude macht und Brücken baut

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Mettlach-Tünsdorf, Neumühle Saar
- Mit Übernachtung
- Preis: 415 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU47
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie einen Weg der Verständigung kennen, der Sie und Ihre Beziehungen stärkt. Selbst verhakete Situationen lernen Sie zu entflechten, und finden dabei einen für beide Seiten stimmigen Weg, mit Kollegen ebenso wie mit Freunden und Familie.

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

- Mo. 16.10. bis Mi. 18.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4404231
- KOBISeminare

In vielen Lebenssituationen erleben wir die Vielfalt des menschlichen Verhaltens. Und Sie erleben sich manchmal verunsichert darüber, wie Sie mit den unterschiedlichen Anliegen und Menschentypen umgehen sollen. Sie üben an drei Tagen Ihre kommunikative Kompetenz.

Gewaltfreie Kommunikation – Intensivkurs für Fortgeschrittene

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C056K
- VHS Essen

Für Interessierte mit Grundwissen & erster Anwendungserfahrung. Schwerpunkt auf Praxisübungen; nach Auffrischung folgende Themen: innere Haltung, Chancen im Alltag, Glaubenssätze, Konflikte als Wachstumspotential, Stellenwert von Selbstempathie

Intensivwoche: Konfliktlösung mit mediativen Mitteln

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 232-3407
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen einen praxisbezogenen Ansatz, die eigenen Konflikte zu erkennen und zu bewältigen sowie im Konfliktfall zu moderieren und zu vermitteln.

Souveräner Auftreten in beruflichen Situationen &

- Di. 17.10. bis Fr. 20.10.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €; Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4537
- VHS Duisburg

Berufliche Einzel- und Gruppengespräche mit mehr souveräner Diplomatie meistern und eigene Standpunkte gekonnt vertreten. Praxisbezogenes Seminar mit Übungen in Kleingruppen und Videofeedback.

Advanced NLP-Master – Gesundheit (DVNLP)

- Mi. 18.10.2023 bis Fr. 8.3.2024 in Iserlohn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.390 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner und NLP-Master
- Infos unter 02371/2 17 19 44 ▪ Kursnr.: 232_51638
- VHS Iserlohn

Die Teilnehmenden werden auf NLP-Master-Niveau zum Thema Gesundheit qualifiziert. Hierzu gehören u. a. theoretische Inhalte wie Salutogenese, Epigenetik, Psychoneuroimmunologie, Placebo- / Nocebo-Effekt sowie praktische Vorgehensweisen u. a. zu den Themen Stressmanagement und Work-life-Balance. Kurstage: Mi – So jeweils 9 – 17 Uhr

Bodensee – Stressfreie Kommunikation. Souveräne, wertschätzende Gespräche im Berufsalltag führen: Einführung in den Personenzentrierten Ansatz.

- So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 in Reichenau/Bodensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 859 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 80 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23600
- FORUM Gesundheit

Kommunikation ist immer noch eine Herausforderung. Gerade im Beruf ist ein eigener Erfolg notwendig, die Kolleg*innen/ Mitarbeiter*innen tiefst zu verstehen. Durch die „Personenzentrierte Gesprächsführung“ werden Sie authentischer und vertiefen die eigene Empathie.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 50 €), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-263
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr Charisma, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Durchsetzungskraft im Beruf! Durch die Entwicklung Ihrer Stimme und Ihres Körperausdrucks, Übungen zur Präsenz und Selbstwahrnehmung werden Sie im Beruf selbstbewusster, gelassener und kraftvoller.

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Wiesbaden

→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende

→ Preis: 490 €

→ Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-23.10

→ Galli Training Center

Entdecken Sie, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Atmung, Timing und Stimme Kommunikation auf der Beziehungsebene beeinflussen. So wird Körpersprache der Erfolgsschlüssel für eine effektive Kommunikation.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

→ Mo. 23.10. bis Sa. 28.10.2023 auf Spiekeroo/Nordsee

→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 809 €; Ü im DZ (EZZ 50 €), HP, Ferienwohnungen

→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-276

→ BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

Kommunikationstraining

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

→ Fortbildung mit Übernachtung

→ Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.

→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪

Kursnr.: Kommtrainin_BW_23.10

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Wuppertal-Elberfeld

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 165 €

→ Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W191233

→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ob Teamsitzung, Umgang mit Beschwerden oder Gespräche mit Mitarbeitenden: im Alltag werden wir oft mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die GfK ist ein einfacher Ansatz, mit dem Sie solche Momente konstruktiv lösen können. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining – online & ⑩

→ Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502203-BU

→ VHS Köln

Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung, Wirkung und Anwendung von Körpersprache, Aufbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken, Kommunikationsmodelle für Empathie und Gesprächsführung, Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stress.

Besser schreiben im Beruf – Worte mit Wirkung und treffende Texte &

→ Mo. 23.10. bis Do. 26.10.2023 in Herne

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 100 €

→ Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 23B4161

→ VHS Herne

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Texte, Ihre E-Mails und Ihre Schriftsprache verbessern können, damit man sie gerne liest und Ihre Wortwahl auch Wirkung zeigt.

Wertschätzende Kommunikation am Arbeitsplatz

→ Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Düren

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 150,50 €; ab 7 TN

→ Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: U6101A

→ VHS Rur-Eifel

Sie lernen die gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. Rosenberg anzuwenden, sodass Sie in Konflikten eine wertschätzende Haltung bewahren und gemeinsame Lösungen finden können. Mit Hilfe der 4-Schritte-Methode richten Sie den Blick auf ihre Bedürfnisse und die der Anderen.

Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

→ Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Köln

→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende

→ Preis: 310 €

→ Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-109

→ neues lernen

Sie lernen, Probleme konstruktiv zu lösen und Konflikte auszutragen, auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall R. Rosenberg. Sie lernen konkret umsetzbare Handlungsschritte, die die Anliegen aller Beteiligten im Auge behalten.

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 390 €

→ Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-109

→ neues lernen

Ob vor großem Publikum, im Team oder beim Jahresbericht – bei diesem Training üben Sie, wie Sie Ihre Informationen in anregender und verständlicher Weise an Mann und Frau bringen können. Sie lernen, eine spannende Präsentation zu gestalten oder Entscheidungsprozesse zu moderieren.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Essen

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 196 €

→ Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C052K

→ VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Reperoire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

Konfliktmanagement in Gruppen &

- Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 183,55 €
- Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 23-50504D
- VHS Dortmund

Konflikte treten überall da auf, wo Menschen miteinander leben und arbeiten, sie gehören zum alltäglichen Leben. In einem praxisorientierten Reflexionsrahmen lernen Sie verschiedene Konflikttypen sowie Konfliktursachen kennen.

Souveräner Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

- Di. 24.10. bis Fr. 27.10.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 253 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/86 26 56 ▪ Kursnr.: C52102
- VHS Krefeld

In diesem Seminar erfahren Sie, wie man mit schwierigen Menschen konstruktiv zusammenarbeitet, positive Beziehungsdynamiken fördert, komplizierte Beziehungen differenziert wahrnimmt und gestaltet, miteinander redet und aktiv zuhört.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- Di. 24.10. bis Do. 26.10.2023 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 121,80 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 232-4036
- VHS Hagen

Sie lernen die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg anzuwenden und Ihr Leben entsprechend zu gestalten. Alltagsstauglich üben Sie, Ihre Bedürfnisse klar zu erkennen, achtsam und friedvoll miteinander zu sprechen und zu agieren.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mi. 25.10. bis Fr. 27.10.2023 in Pulheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 232-8612
- VHS Rhein-Erft

Lernen Sie mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation Vorwürfe und Angriffe richtig zu deuten, klärende Gespräche zu führen, wertschätzend zu bleiben und sich auf friedlicher Weise Gehör zu verschaffen. Methoden: kurze Theorie, lebendige Übungen und gemeinsame Reflexion

Qualifizierung zum zertifizierten Mediator (DVNLP)

- Do. 26.10.2023 bis So. 1.9.2024 in Iserlohn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2.490 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: auf Anfrage
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 232_51675
- VHS Iserlohn

Mediation ist ein klar strukturiertes und lösungsorientiertes Verfahren, um Konflikte zwischen zwei oder mehreren Personen bzw. Gruppen zu lösen. Der Mediator*in unterstützt die Konfliktparteien als Allparteilicher im Prozess der Kommunikation und bei der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Kurstage: Do – So jeweils 9 – 17 Uhr

Gewaltfrei Kommunizieren

- Fr. 27.10. bis So. 29.10.2023 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 180 €; 70 € im DZ / 100 € im EZ
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 23-434 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

Haltungen und Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach dem Konzept von Marshall Rosenberg werden vorgestellt und trainiert. Verständigung, Kontakt und Klarheit in beruflicher und privater Kommunikation stehen im Mittelpunkt des Seminars.

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

- Fr. 3.11. bis So. 5.11.2023 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.900 €; (Selbstz.), 2.100 € (Firmenzahl. NGO bzw. gemeinnützig), 2.500 € (Firmenzahl.), Ermäß. auf Anfrage möglich, 5 Module
- Vorkenntnisse: 2-3tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.GFK.GA.3
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, auch bei Konflikten in Kontakt zu bleiben. Sie bietet wirkungsvolle Instrumente für Mediation und Streitbeilegung, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext (fünf Module).

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-06.11
- Galli Training Center

Es gibt keine schönere Möglichkeit, eine eigene Erfahrung mitzuteilen, als sie in einer Geschichte zu erzählen. Lebendig, spannend, überzeugend, fesselnd und ergreifend erzählen, ist eine Kunst, die nur dem gelingt, der seine Gefühlswelt zum Erzählen dazuschaltet. Um das Ziel des dynamischen Erzählens zu erreichen, führen wir Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen mit ausgewählten Texten durch.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-GfK.2
- iag.bochum

Sie lernen Modell, Haltung und Prozess der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg durch viele praktische Übungen und theoretische Inputs kennen. In beruflichen Bereichen unterstützt die GfK Gespräche, die von Offenheit und Wertschätzung getragen sind.

Konflikte lösen und besser miteinander reden im Beruf &

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 23B4165
- VHS Herne

In diesem Seminar lernen Sie eine Reihe hochwertiger Werkzeuge aus den Bereichen Kommunikationspsychologie, NLP und Konfliktmanagement kennen. Jedes Thema wird durch Beispiele lebendiger und wir werden viele Übungen machen, um die Wirkungsweisen zu testen und zu erleben.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

→ Mo. 6.11. bis Do. 9.11.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 221 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184667-BU
 → VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance / Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation & 10

→ Mo. 6.11. bis Do. 9.11.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 276 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502270-BU
 → VHS Köln

Erweitern und optimieren Sie Ihre aktuelle Performance: Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation. Die Performance entscheidet maßgeblich über Ihre Zufriedenheit mit sich selbst, die Wirkung auf andere Menschen und Ihren Erfolg.

Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf &

→ Mo. 6.11. bis Mi. 8.11.2023,
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 155,5 €; inkl. Material
 → Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 232-8613
 → VHS Rhein-Erft

Dieser kompakte und intensive Bildungsurlaub bietet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für Berufsbereiche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme sowohl live wie digital unabdingbar ist. Wie atmet man richtig, vermeidet Heiserkeit und Müdigkeit usw.?

Erfolgreiches Moderieren & 10

→ Mo. 6.11. bis Mi. 8.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 275 €; Rabatt möglich
 → Infos unter 0221 / 22-12 44 33 ▪ Kursnr.: A-502738-BU
 → VHS Köln

Sie lernen erprobte Moderationstechniken kennen und erfahren, wie Sie sich systematisch auf eine Moderation vorbereiten. So kommen Sie mit erprobten Arbeitstechniken zu guten Ergebnissen.

Intensivkurs praktische Rhetorik &

→ Di. 7.11. bis Fr. 10.11.2023 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 156 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C008K
 → VHS Essen

Selbstmanagement, Sprechunsicherheiten, Sprechdruck, Architektur der Rede, Körperhaltung, Mimik & Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen & Pannen, stilischer & gelassener werden, Debattieren als Königsdisziplin rhetorischer Übungen.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

→ Mi. 8.11. bis Fr. 10.11.2023 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 210 €
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2023/14
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Das Einführungsseminar gibt einen strukturierten Einstieg in die Methode und in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und viele Gelegenheiten das Gelernte praktisch miteinander zu üben.

Bodensee – Die emotional-intelligente gewaltfreie Kommunikation. Mit 4 Schritten den Berufsalltag einführender, klarer und konfliktfreier gestalten.

→ So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 in Reichenau/Bodensee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 859 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 80 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23601
 → FORUM Gesundheit

Befinden wir uns stressbedingt nicht mehr gut in unserer Mitte, hat das störende Auswirkungen auf unsere Interaktion mit anderen Menschen. Hier setzt die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg an. Die Methode unterstützt Sie Konflikte mit anderen zu lösen.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Höchst im Odenwald
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 540 €; zzgl. Ü / Verpf.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪
 Kursnr.: GFK_Höchst_13.11.23
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall Rosenberg als ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess entwickelt. Es unterstützt Menschen dabei, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass alles, was wir Menschen tun, aus dem Grund geschieht, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – Basis-Seminar

→ Mo. 13.11. bis Mi. 15.11.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 345 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BUA2
 → Freies Bildungswerk Bochum

Anderen Menschen das eigene Empfinden mitteilen, sagen, was Sie möchten oder brauchen – ein geeignetes Mittel dafür ist die GfK. Sie lernen die Kerntechnik der GfK kennen und trainieren die Anwendung anhand vieler praktischer und lebensnaher Beispiele.

Rhetorik: Wirksam vortragen und erfolgreich verhandeln (Grundlagen- und Aufbauwissen) &

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Wuppertal
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 215 €; Das Seminar wird i.d.R. in Doppeldozentur durchgeführt.
 → Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W191133
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Entwickeln Sie Kompetenzen, um in Reden, Unterhaltungen und Vorträgen zu glänzen. Eine gezielte Mischung aus Theorie und praktischen Übungen hilft Ihnen überzeugende Argumente aufzubauen sowie Kommunikation gezielt einzusetzen (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Mark)

Rhetorik I+II

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 232-4008
- VHS Hagen

In nur fünf Tagen trainieren Sie sich rhetorisch fit und steigern Ihre Redefähigkeit und Ihr Verhandlungsgeschick deutlich. Sie reden selbstsicherer und bauen Lampenfieber sowie Redehemmungen ab. Sie verändern Ihre Sprechtechnik, Ihre Körpersprache und halten freie Reden.

Selbstsicher auftreten – Position vertreten ☺

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 313 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502228-BU
- VHS Köln

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen.

NLP- Basic (DVNLP)

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl.
- Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 232_51615
- VHS Iserlohn

Der NLP-Basic ermöglicht den Teilnehmenden, Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden zu erwerben. NLP bietet hierzu Fragetechniken und Methoden, die dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen optimal zu gestalten. Mo – Fr jeweils 9 – 17.15 Uhr

Intensivwoche: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Vertiefungswoche

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 232-3406
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Interessierte, die bereits über theoretische Grundkenntnisse verfügen. Eine kurze Auffrischung von GFK-Grundlagen bilden die ersten Inhalte.

Online texten – professionell ☺

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 273 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512328-BU
- VHS Köln

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

Die Galli Methode® als Konfliktlösung

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-20.11
- Galli Training Center

Es geht um spielerische Konfliktlösung mit folgenden transformierenden Spielen: Sieben Kellerkinder® Aufstellung, Körpersprache Spiel, Clown Spiel und Märchenspiel.

Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

- Mo. 20.11.2023 bis So. 17.3.2024 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 910 €
- Infos unter 0231-5345250 ▪ Kursnr.: ka4401234
- KOBIseminare

Durch das intensive Training der GfK an 11 Seminartagen haben Sie die Möglichkeit, sowohl die Haltung als auch die kommunikativen Techniken soweit zu verankern, dass Sie immer häufiger auch im emotionalen Affekt gewaltfrei und empathisch reagieren können.

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie ☺

- Mo. 20.11. bis Do. 23.11.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 264 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-182411-BU
- VHS Köln

Die im Titel genannten Schlüsselkompetenzen helfen, selbstbewusster und selbstverständlicher mit anderen umzugehen; seine Meinung zu vertreten und das Miteinander besser zu steuern.

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention ☺

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 266 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184931-BU
- VHS Köln

Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher und respektvoll wir kommunizieren. Sie erhalten praktische Hilfen und Tipps, um sich im privaten und beruflichen Alltag klar zu positionieren und somit eigene Ziele besser zu erreichen.

„Mitreden können!“ Rhetorik und Gesprächsführung ☺

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 232-28002
- vhs Kreis Euskirchen

Sie lernen, wie die „Spielregeln“ der Gesellschaft funktionieren, welche Rolle wir dabei einnehmen und welche rhetorischen Einflussmöglichkeiten wir auf diese Spielregeln haben. Wir erforschen kommunikative „Stolperssteine“ und üben den Einsatz von Körper und Stimme.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-GFKV.2
- iag.bochum

Nach dem Kennenlernen der Methode der GfK und ersten Erfahrungen in der praktischen Anwendung wird es in dieser Woche darum gehen, ihre Grundprinzipien im Alltag anzuwenden und die der GfK zugrunde liegende Haltung zu vertiefen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Vertiefungsseminar sind ein Bildungsurlaub oder ein mehrtägiges Einführungs- oder Vertiefungsseminar. Vertiefung 1: Empathische Grundhaltung; Umgang mit starken Emotionen; Einschränkende Gedankenmuster; Perspektivwechsel durch die GfK; Verbindende Kommunikation als Entscheidung

Rhetorik und Kommunikation

→ Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB04-108
 → neues lernen

Kommunikationstechniken helfen Ihnen in Diskussionen, Gesprächen, Konferenzen und Verhandlungen. Themen: Körpersprache, das Erkennen der eigenen Wirkung, die Planung von Redebeiträgen, sachgerechtes Argumentieren und Durchsetzungsstrategien.

NLP-Basic, DVNLP

→ Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Köln
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 690 €; inkl. Zertifikat DVNLP
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-109
 → neues lernen

Diese Ausbildung steht allen an systemischem und wertschätzendem NLP Interessierten offen. Für alle, die sich professionell kommunikativ weiterentwickeln wollen. Die Fortbildung wird vom DVNLP zertifiziert und kann als Grundlage für die weitere NLP-Ausbildung genutzt werden.

Stimme genießen – Stimm- und Sprechtraining

→ Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bochum, Langendreer
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-11-3438
 → Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop steht die Stimme im Mittelpunkt. Der Körper dient dabei unserer Stimme als Instrument und Resonanzkörper für Volumen, Stimmumfang, Modulation und lebendigen Klang. Ob Sing- oder Sprechstimme: Individuelle Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Klar, angemessen und zielführend kommunizieren

→ Fr. 24.11. bis So. 26.11.2023 in Münster
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 259 €; ermäßigter Preis: 213 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23FS1102
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Du erweiterst im Seminar dein kommunikatives Repertoire und kannst zukünftig Kommunikationsfallen besser erkennen, entschärfen und die von dir angestrebten Gesprächsziele leichter erreichen.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) & ®

→ Mo. 27.11. bis Mi. 29.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502547-BU
 → VHS Köln

Es geht darum, authentisch und flexibel zu reagieren beim Auftritt vor Einzelpersonen und Gruppen: Wie gestalte ich trockene Themen interessanter? Wie baue ich eine Argumentationskette auf? Wie funktioniert eine konsequente Einwandbehandlung?

NLP im Beruf – Das eigene Potenzial besser nutzen

→ Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB17-109
 → neues lernen

Mit den Methoden des NLP arbeiten Sie daran, sich neue Wahlmöglichkeiten in Ihrem Verhaltensrepertoire zu erschließen. Denn wer in beruflichen Situationen mit den unterschiedlichsten Charakteren gut zurechtkommen will, braucht ein großes Verhaltensrepertoire.

Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!

→ Mo. 27.11. bis Mi. 29.11.2023 in Bielefeld
 → In Tagesform
 → Preis: 149 €
 → Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 2325715B8
 → VHS Bielefeld

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die die Möglichkeiten ihrer Stimme kennen lernen und erweitern möchten. Mit Hilfe von Körper und Atemarbeit, Sprech- und Stimmübungen suchen wir unsere 'raumfüllenden' Stimmen.

Coaching Ausbildung auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation

→ Do. 30.11. bis Sa. 2.12.2023 in Bonn
 → In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 2.250 € (Selbstz.), 2.450 € (Firmenzahl. NGO bzw. gemeinn.), 2.750 € (Firmenzahl.), Ermäß. auf Anfr., 5 Module
 → Vorkenntnisse: 10 Tagen Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten Trainer:innen des CNVC
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.GFK.CA.2
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Diese Coaching Ausbildung (5 Module) trägt dazu bei, dass Absolvent:innen in Einzel-, Paar, Gruppen- und Teamsitzungen in der Lage sind, aus der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation heraus zu agieren und Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Grundausbildung/Intensivtraining

Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg, südwestlich von Bonn

→ Do. 30.11. bis So. 3.12.2023 in Hellenthal/Eifel
 → In Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 1.550 €; zzgl. U/Verpfl., Ermäßigung für Geringverdienende und Frühbucher
 → Vorkenntnisse: Einführungsseminar GFK
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2023/3
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die GFK nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 4 Module, die Trainer sind CNVC und Fachverband anerkannt.

Aufbaukurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg & ®

→ Do. 30.11. bis So. 3.12.2023 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
 → Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in GFK
 → Infos unter 0203/2 83 3761 ▪ Kursnr.: SZ4824
 → VHS Duisburg

Kurs für Interessierte, die über theoretische Grundkenntnisse in GFK verfügen. Inhalt u.a.: Arbeit mit Glaubenssätzen, Konflikte als persönliches Wachstum, Chancen und Hindernisse der Nutzung von GFK im Alltag, Selbstwirksamkeit. Die Dozentin ist zertifizierte Mediatorin.

Leaders for change – mit Gewaltfreier Kommunikation im Dienst von gesellschaftlicher Veränderung &

- Do. 30.11. bis Fr. 10.11.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 011-2023
- Forum Demokratie Düsseldorf

Wenn du dir bewusst machst, dass jede*r von uns die Kraft und die Möglichkeiten hat, in verschiedenen Bereichen einen Beitrag zu leisten: Spürst du dann den Impuls, die Welt zu schaffen, nach der du dich sehnst? GfK und social change

Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Beziehungen gestalten (Fortbildung)

- Fr. 1.12.2023 bis So. 18.8.2024 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.495 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: GfK-Einführungseminar
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23GK1201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Für Menschen, die ein kooperatives Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen. GfK unterstützt innere Klarheit und ein stärkendes, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen. Die Jahresausbildung umfasst fünf Wochenenden.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ⑩

- Mo. 4.12. bis Mi. 6.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502532-BU
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184668-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben &

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 3761 ▪ Kursnr.: SZ4823
- VHS Duisburg

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Repertoire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

Redenden Menschen kann geholfen werden – Selbsterfahrungs-Seminarwoche

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Schieder-Schwalenberg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 212 €; Bildungsscheck möglich
- Infos unter 05282/9 80 40 ▪ Kursnr.: L524
- VHS Lippe-Ost

Sie reagieren in beruflichen Situationen anders als gewollt? Lernen Sie sich selbst und Ihre Reaktionsmuster kennen und effektiv steuern. So machen Sie den Weg frei, sich auch in schwierigen Situationen durchzusetzen und zu guten Lösungen zu gelangen.

Intensivwoche: Finden Sie Ihr inneres Zuhause!

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 232-3436
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieses Seminar unterstützt uns darin, durch Innehalten und Meditation mehr Ruhe, Gelassenheit und gesunde Auszeit in unser Leben zu holen.

Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar -online & ⑩

- Mi. 6.12. bis Fr. 8.12.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-502567-BU
- VHS Köln

Sie möchten ganz konkret eine Rede oder Präsentation vorbereiten? Dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie! Denn: Den größten Nutzen aus Erlerntem ziehen wir, wenn wir dieses praktisch anwenden.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Berufsalltag

- So. 10.12. bis Fr. 15.12.2023 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-296
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen & ⑩

- Mo. 11.12. bis Mi. 13.12.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502513-BU
- VHS Köln

Die klassische Rhetorik und auch die moderne Präsentationstechnik bieten eine Reihe von Möglichkeiten, Inhalte und Positionen überzeugend und gleichzeitig unterhaltsam darzustellen. Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback, Videofeedback, Präsentation.

Mit Widerstandsfähigkeit zur Schlagfertigkeit & ☯

→ Mo. 11.12. bis Mi. 13.12.2023 in Köln

→ In Tagesform

→ Preis: 198 €

→ Infos unter 0221-2212 ▪ Kursnr.: A-182418-BU

→ VHS Köln

Schlagfertigkeit bedeutet nur vordergründig die Kenntnis irgendwelcher Techniken. Es geht erst einmal um die individuellen Glaubenssätze, die mit der eigenen Schlagfertigkeit verbunden sind. Und es geht um eine gewisse Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt.

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) – Kompaktausbildung

→ Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Oberhausen

→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 266 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck NRW möglich

→ Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: ZD2030W

→ VHS Oberhausen

Das neurolinguistische Programmieren (NLP) ist eine Kommunikationsform, in der Fähigkeiten sprachlich (linguistisch) vermittelt werden, die dann gedanklich (neurologisch) Abläufe beeinflussen können. Auf diese Weise ist es möglich, eigene Reaktionen, Einstellungen, Handlungen und Verhaltensweisen durch gezielte Schulung der Wahrnehmung und der Sprache zu begreifen. Das neurolinguistische Programmieren findet bereits Anwendung in Wirtschaft, Medizin, Psychotherapie, Pädagogik, im Sport oder eben auch im ganz alltäglichen Umgang mit unseren Mitmenschen.

Moderation und Konfliktklärung in Gruppen

→ Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Dortmund, Dorstfeld

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 311,90 €

→ Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-50502D

→ VHS Dortmund

Das Wochenseminar fasst die Module „Besprechungen erfolgreich moderieren“ und „Konflikte in Gruppen lösen“ zusammen.

Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen &

→ Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Wuppertal

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal

→ Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W191166

→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie werden im Arbeitsleben nicht richtig wahrgenommen oder gerne auch einmal überhört? Durchbrechen Sie zurückhaltende Kommunikationsmuster und lernen Sie, wie Sie Ihre Stimme einsetzen, um die richtige Wirkung zu erzeugen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg -online & ☯

→ Di. 12.12. bis Do. 14.12.2023

→ Online-Bildungsurlaub in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502611-BU

→ VHS Köln

Rund 40 % Ihres beruflichen Auftretens werden durch Ihre Stimme geprägt. In diesem Seminar schnüren Sie anhand typischer Situationen aus dem Arbeitsalltag Ihr persönliches Trainingspaket, um Ihre stimmlichen Qualitäten bewusst auszuschöpfen und einzusetzen.

Das systemische Beratungenmenü – „schmackhafte“ Methodenkompositionen für den Gesprächs- und Beratungsalltag

→ Mo. 18.12. bis Mi. 20.12.2023

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 228 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material

→ Infos unter 0203/2 83 3761 ▪ Kursnr.: SZ4821

→ VHS Duisburg

Dieser Online-Bildungsurlaub vermittelt umsetzbare Methoden für den lösungsorientierten Perspektivenwechsel mit individueller Zielerreichung. Die Teilnehmenden sollen ihre eigene Arbeit(sweise) und ihre individuelle Beratungskompetenz reflektieren und ergänzen können.

Rhetorik und Gesprächsführung im Beruf

→ Di. 9.1. bis Fr. 12.1.2024 in Frechen

→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 168 €

→ Infos unter 02234 / 501 12 55 ▪ Kursnr.: 2325003

→ VHS Frechen

Ob Sie zu einem betrieblichen Anlass sprechen, einen Vortrag halten oder Ihre Zuhörer:innen überzeugen wollen: In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, die drei unterschiedlichen Redetypen zielsicher aufzubauen und zu gestalten.

So machen Sie Eindruck:**Stimme – Sprechen – Körpersprache &**

→ Mi. 10.1. bis Fr. 12.1.2024 in Essen

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 123 €

→ Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C014K

→ VHS Essen

Einüben gesunder Ruhe- & Sprechatmung; individuelle Resonanzräume; Lampenfieber & Stress; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Training von Elementen wie Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vortragsübungen mit Feedback

Rhetorik und Gesprächsführung im Beruf

→ Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Hürth

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 196 €

→ Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 232-8615

→ VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, die drei unterschiedlichen Redetypen zielsicher aufzubauen und zu gestalten. Sie üben, Ihre Körpersprache, Stimme und Sprache wirkungsvoll einzusetzen, mit Lampenfieber umzugehen und angemessen auf Unterbrechungen zu reagieren.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ☯

→ Mo. 15.1. bis Mi. 17.1.2024 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502533-BU

→ VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) &

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Hille-Oberlütbe, Alte Lübber Volksschule
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; Gebühr ohne Unterkunft und Vollverpflegung: € 450 €
- Infos unter 0571 / 8 37 66 16 ▪ Kursnr.: XM20203
- VHS Minden

Die „GfK“ ist ein Weg, für sich selbst einzustehen und andere Personen mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen empathisch wahrzunehmen. Sie lernen in diesem Seminar die Grundlagen der „GfK“ kennen, zugleich praktische Übungen anzuwenden und in den Alltag zu übertragen.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 405 €; ermäßigter Preis: 333 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Ein Bildungsurlaub für Menschen, die ein kooperatives Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen. GfK unterstützt innere Klarheit ebenso wie ein stärkendes, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen.

Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg &

- Di. 16.1. bis Fr. 19.1.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C032K
- VHS Essen

Grundtechniken zur Förderung von berufsrelevanten persönlichen Potentialen, Empathie, Kommunikations- und Konfliktkompetenz. Für Interessenten ohne Vorkenntnisse sowie für Auffrischer, die vertieft üben wollen. Der praktische Anteil überwiegt.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

- Mo. 22.1. bis Mi. 24.1.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2024/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Das Einführungsseminar gibt einen strukturierten Einstieg in die Methode und in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und viele Gelegenheiten das Gelernte praktisch miteinander zu üben.

Systemische Beratung

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 580 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Syst_Ber_Höchst_22.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die systemische Beratung ist ein effektives Beratungsinstrument, um Menschen und Organisationen bei Veränderung und Neuorientierung zu unterstützen. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht das System, die Werte und die Glaubenssätze, der Menschen, die das System bilden.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Kommunikation richtig lernen – auf dem Segelboot



unterwegs in der Ostsee



Termine:

16.09. – 22.09.2023
 23.09. – 29.09.2023
 23.10. – 27.10.2023
 01.06. – 07.06.2024
 15.09. – 21.09.2024

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträsser Institut



Aufbau-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation

- Do. 25.1. bis Sa. 27.1.2024 in Bonn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.830 €; (Selbstzahl.), 1.975 € (Firmenzahl. NGO bzw. gemeinn.), 2.250 € (Firmenzahl.), Ermäß. auf Anfr. möglich, 4 Module
- Vorkenntnisse: Grund- oder Basisausbildung GFK
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.GFK.AA.2.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Die Aufbauausbildung richtet sich an alle, die eine Basisausbildung der GFK absolviert/mehrere Einführungen besucht haben. In den 3 Modulen widmen wir uns der inneren Arbeit, um mehr bei uns selbst anzukommen, genauso wie der empathischen Interaktion mit unseren Mitmenschen.

Wertschätzende Kommunikation am Arbeitsplatz

- Mo. 5.2. bis Mi. 7.2.2024 in Dürren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150,50 €; ab 7 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: U6103B
- VHS Rur-Eifel

Sie lernen die gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg anzuwenden, sodass Sie in Konflikten eine wertschätzende Haltung bewahren und gemeinsame Lösungen finden können. Mit Hilfe der 4-Schritte-Methode richten Sie den Blick auf ihre Bedürfnisse und die der Anderen.

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-06.02
- Galli Training Center

Entdecken Sie, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Atmung, Timing und Stimme Kommunikation auf der Beziehungsebene beeinflussen. So wird Körpersprache der Erfolgsschlüssel für eine effektive Kommunikation.

Wie Gespräche besser gelingen:**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &**

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W191211
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ob Teamsitzung, Beschwerden von Kund*innen oder Gespräche mit Mitarbeitenden: Konfrontationen sind alltäglich. Lernen Sie mit der gewaltfreien Kommunikation einen Ansatz zur konstruktiven Lösung solcher Situationen kennen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

Die Macht der Stimme:**Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag &**

- Di. 13.2. bis Fr. 16.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 147 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C010K
- VHS Essen

Stimme als Werkzeug für Kommunikation; bewusster Einsatz sprecherischer Mittel wie Tempo, Pausen, Betonung; andere von sich überzeugen; Haltung, Atmung, Stimmlage, Artikulation & Bewältigen von Stress; Stimme pflegen & schonen für Vielsprechende

Stand.Punkt:**Souverän Besprechungen leiten und moderieren &**

- Mi. 14.2. bis Fr. 16.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C036K
- VHS Essen

Kooperative Arbeit erfordert Abstimmung, meist in Besprechungen. Inhalte: Vorbereiten, Durchführen & Nachbereiten von Besprechungen; Gespräche konstruktiv & lösungsorientiert moderieren; Training verschiedener Methoden & Kompetenzen; Grundwissen Rhetorik wünschenswert

Erfolgreiche Gesprächsführung im Berufsalltag – Ein Seminar auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation mit Impulsen des Tango Argentino

- So. 18.2. bis Fr. 23.2.2024 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 825 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-240
- BildungsForum Lernwelten

Wie gelingt es, berufliche Gespräche so zu gestalten, dass sie ihren inhaltlichen Zweck erfüllen und zu einem wertschätzenden Miteinander beitragen? Reflektieren Sie Ihren persönlichen Kommunikationsstil, um Ihre Stärken zu erkennen und wirksam einzusetzen.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 232.5C054K
- VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Repertoire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

Lebendige Informationen – Storytelling als Kommunikationsform & Ⓜ

- Mo. 19.2. bis Mi. 21.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Rabatt mögl.
- Für AN aus Marketing, Vertrieb, PR, Betreuung, Beratung und Coaching
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502592-BU
- VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub geht es um das spielerische Herantasten an Storytelling, um das Ausloten der eigenen Kreativität und gleichzeitig um das zielführende Anwenden.

Starker Auftritt:**In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &**

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch des Salzhauses Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W191199
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Einen starken Auftritt hinlegen: Lernen Sie in vielen praktischen Übungen zu Körpersprache, Stimmtraining sowie durch das Ausprobieren von Kommunikationstechniken, wie Sie sich im beruflichen Alltag souverän präsentieren (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

Bühnenpräsenz – auftreten und sprechen vor Publikum

- Mi. 21.2. bis Fr. 23.2.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB32-110
- neues lernen

Wie gehe ich mit Aufregung um? Wie komme ich souverän rüber? Wie bin ich authentisch? Und überhaupt ... was mache ich mit meinen Händen?? Sie erlernen effektive Methoden aus dem NLP und erhalten viele Tipps aus dem professionellen Schauspiel für eine gute Präsenz.

Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

- So. 25.2. bis Fr. 1.3.2024 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 905 €; Ü/DZ/EZ (50 € Aufpreis gesamt für DZ als EZ), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-252
- BildungsForum Lernwelten

Menschen jeden Alters lieben Geschichten, nicht nur im Privaten, sondern auch im beruflichen Kontext. Lernen Sie zu zaubern und in einer Arbeitswelt, die von Powerpoint und grafischer Reizüberflutung geprägt ist, durch Sprache und Gestik, Bilder und Emotionen zu überzeugen.

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance / Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation & ®

- Mo. 26.2. bis Do. 29.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 276 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502271-BU
- VHS Köln

Erweitern und optimieren Sie Ihre aktuelle Performance: Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation. Die Performance entscheidet maßgeblich über Ihre Zufriedenheit mit sich selbst, die Wirkung auf andere Menschen und Ihren Erfolg.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-GFK.1
- iag.bochum

Sie lernen Modell, Haltung und Prozess der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg durch viele praktische Übungen und theoretische Inputs kennen. In beruflichen Bereichen unterstützt die GfK Gespräche, die von Offenheit und Wertschätzung getragen sind.

Einführung in die Klientenzentrierte Gesprächsführung

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 450 €; ermäßigter Preis: 370 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die Klientenzentrierte Gesprächsführung hat mit Recht in alle therapeutischen Schulen Eingang gefunden, weil sie Basiswerkzeug vermittelt, andere Menschen besser zu verstehen und selbst besser verstanden zu werden. Der Bildungsurlaub ist für alle, die ihre Kommunikation privat & beruflich verbessern wollen.

Die eigene Rolle in der Moderation – Moderationskompetenz &

- Mo. 4.3. bis Mi. 6.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1404231
- KOBISeminare

Die Kernidee der Moderationsmethode ist es, die Mitarbeit aller zu gewährleisten, zu gemeinsamen Ergebnissen zu kommen, und die Arbeitsergebnisse sichtbar und nachvollziehbar zu dokumentieren. Die richtigen Methoden, um Gruppenprozesse in Gang zu bringen, lernen Sie hier.

Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- Mi. 6.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-110
- neues lernen

Sie lernen, Probleme konstruktiv zu lösen und Konflikte auszutragen, auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall R. Rosenberg. Sie lernen konkret umsetzbare Handlungsschritte, die die Anliegen aller Beteiligten im Auge behalten.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 575 €; inkl. U/VP; EZZ 50 €
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 221500
- VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaubsseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 791 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 167,50 € ges.), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-276
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

Kommunikative Kompetenz

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-110
- neues lernen

Eindeutige und respektvolle Kommunikation hat Strukturen, die erlernbar sind. Themen: Die Kunst des Fragens; Bedeutung und gelungener Umgang mit nonverbalen Signalen; Führen mit effizienter Kommunikation, Einführung in NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren).

Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 490 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99
 → Galli Training Center

Die sieben Kellerkinder® ist ein dynamisches Typenmodell von Johannes Galli, das die persönliche Welt der Gefühle und Talente beschreibt. Ziel ist es, unter Einbeziehung der „Kellerkinder“, lebendig und zielführend zu kommunizieren.

Coaching für Vortrag, Rede und andere rhetorische Auftritte: – frei und überzeugend vortragen & 10

→ Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502514-BU
 → VHS Köln

Dieses Gruppencoaching führt Sie in die Kunst der freien Rede ein, den Königsweg des überzeugenden Darstellens von Inhalten und Positionen.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg &

→ Mo. 11.3. bis Do. 14.3.2024 in Willebadessen, Niesen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 320 €; VP, EZ
 → Infos unter 05644 / 4 00
 → Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Im Seminar wird das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation vorgestellt und das Ersetzen von verurteilendem Denken und Sprechen durch den Blick auf das Verbindende, auf Werte und Bedürfnisse, in der Praxis anhand teilnehmerorientierter Situationen eingeübt.

Selbstsicherheit und Achtsamkeit im beruflichen Alltag &

→ Mi. 13.3. bis Fr. 15.3.2024 in Bergisch Gladbach
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 2462230001
 → Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

In der beruflichen Kommunikation gibt es immer wieder einmal schwierige, überraschende Situationen in denen – trotz aller Berufs- und Lebenserfahrung – die eigene Souveränität und Selbstsicherheit ins Wanken geraten kann. Achtsamkeit, Selbstwertschätzung sowie Strategien selbstsicheren Verhaltens bewirken einen souveränen und zielführenden Umgang mit den unterschiedlichsten beruflichen Ausgangslagen und ermöglichen damit Erfolg und einen Zugewinn an Souveränität.

Selbstsicher auftreten und Position vertreten

→ So. 17.3. bis Fr. 22.3.2024 auf Norderney/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 704 €; Ü/VP (EZZ 100 €)
 → Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 222700
 → VHS Schaumburg

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die privat und beruflich mehr Selbstsicherheit gewinnen wollen.

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

→ Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-110
 → neues lernen

Ob vor großem Publikum, im Team oder beim Jahresbericht – bei diesem Training üben Sie, wie Sie Ihre Informationen in anregender und verständlicher Weise an Mann und Frau bringen können. Sie lernen, eine spannende Präsentation zu gestalten oder Entscheidungsprozesse zu moderieren.

Online texten – professionell & 10

→ Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 273 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512329-BU
 → VHS Köln

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

→ Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Hassenroth, BIEK
 Seminarargästehaus
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 540 €
 → Vorkenntnisse: Keine
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_18.03.24
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall Rosenberg als ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess entwickelt. Es unterstützt Menschen dabei, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass alles, was wir Menschen tun, aus dem Grund geschieht, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Schwarze Rhetorik: Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft & 10

→ Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 354 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502563-BU
 → VHS Köln

Sprache bestimmt unser Denken und Handeln. Sie erzeugt Vertrauen, schafft Verbündete und ist das wichtigste Instrument, um Menschen für Ideen zu gewinnen. In diesem Kurs lernen Sie das Arsenal der Rhetorik kennen – ihre legitimen wie auch ihre fragwürdigen Methoden.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & 10

→ Mo. 15.4. bis Mi. 17.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502534-BU
 → VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-GFKV.1
- iag.bochum

Nach dem Kennenlernen der Methode der GfK und ersten Erfahrungen in der praktischen Anwendung wird es in dieser Woche darum gehen, ihre Grundprinzipien im Alltag anzuwenden und die der GfK zugrunde liegende Haltung zu vertiefen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Vertiefungsseminar sind ein Bildungsurlaub oder ein mehrtägiges Einführungs- oder Vertiefungsseminar. Vertiefung 1: Empathische Grundhaltung; Umgang mit starken Emotionen; Einschränkende Gedankenmuster; Perspektivwechsel durch die GfK; Verbindende Kommunikation als Entscheidung

Non-verbale Kommunikation am Beispiel des Tango Argentino

- Mo. 15.4. bis Mi. 17.4.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 298 €; ermäßigter Betrag: 238 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS0402
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Wir werden am Beispiel des Tango Argentino erforschen, wie Kontakt und Kommunikation (auch) non-verbal gelingen können. Das Erlebte wird mit Hilfe der Kommunikationstheorie reflektiert. Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich selbst neu zu erleben und in der eigenen Persönlichkeit zu wachsen.

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-09.10
- Galli Training Center

Es ist eine Kunst, sich so zu präsentieren, dass die eigenen Stärken selbstsicher und authentisch sichtbar werden. Sie lernen durch Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen, sich selbst so auszudrücken, dass Sie authentisch und überzeugend präsentieren und Reden halten können.

Grundausbildung: Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg mit Sonja Nowakowski

- Fr. 19.4. bis So. 21.4.2024 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.750 €; (Selbstzahlende), 1.900 € (Firmenzahl. NGO bzw. gemeinnützig), 2.100 € (Firmenzahl.), Ermäßigung auf Anfrage möglich
- Vorkenntnisse: 2-3tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.GFK.GA.5
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, auch bei Konflikten in Kontakt zu bleiben. Sie bietet wirkungsvolle Instrumente für Mediation und Streitbeilegung, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext (fünf Module).

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) & ®

- Mo. 22.4. bis Mi. 24.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502548-BU
- VHS Köln

Es geht darum, authentisch und flexibel zu reagieren beim Auftritt vor Einzelpersonen und Gruppen: Wie gestalte ich trockene Themen interessanter? Wie baue ich eine Argumentationskette auf? Wie funktioniert eine konsequente Einwandbehandlung?

Wirksam handeln im komplexen und agilen Arbeitsalltag

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Borkum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 485 €; Ü/VP (EZZ 60 €)
- Infos unter 05721/703-7120 ▪ Kursnr.: 223200
- VHS Schaumburg

In diesem Seminar schauen wir gemeinsam darauf wie wir mit Achtsamkeit unseren Alltag entschleunigen, Grenzen setzen und gute Entscheidungen treffen können. Denn Kompetenz im Umgang mit Emotionen ist ein wichtiger Bestandteil einer komplexen Arbeitswelt.

Ausbildung „Zertifizierte:r Mediator:in“ Block II

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Bielefeld
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.790 €; inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung (für Modul III + IV)
- Infos unter 0521/4176940-41 ▪ Kursnr.: TD 1002 BU
- Bildungsstätte Einschlungen

In dieser Fortbildung lernen Sie Methoden und Grundlagen der erfolgreichen Mediation kennen. In Simulationen wird die Anwendung des Gelernten geübt und reflektiert. Als Teilnehmende:r können Sie eigene Beispiele einbringen. Modul IV findet statt vom 02.09. – 06.09.2024

Abkürzungen und Symbole:

- ® Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- & barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück
- VP Vollpension



Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf

Die Kunst der Improvisation, Improvisationstheater – Basics

→ Mo. 4.9. bis Do. 7.9.2023 in Bochum, Langendreer
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 210 €
→ Infos unter 0234 / 28 40 80 ■ Kursnr.: 23-09-3341
→ Figurentheater-Kolleg

Spontan, überraschend und authentisch – das ist die Improvisation. Diese Trainingsmethoden finden immer mehr Anklang in allen Bereichen des (Arbeits-) Lebens, bei denen es um Kommunikation geht.

Spielen – Material, Objekt, Figur

→ Di. 5.9. bis Fr. 8.9.2023 in Bochum, Langendreer
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 240 €
→ Infos unter 0234 / 28 40 80 ■ Kursnr.: 23-9-3360
→ Figurentheater-Kolleg

Die Kursteilnehmenden entdecken, wie sich die eigene Lebenswelt im Spiel erfahren lässt. Sie lernen dabei verschiedene Spielformen kennen: dramatisches Spiel, erzählendes Spiel, reduziertes Materialspiel. Die Erkenntnisse können zum Beispiel von Pädagoginnen eingesetzt werden.

HOW TO SURVIVE AS A CREATIVE – where to begin (Onlinekurs)

→ Mi. 6.9. bis Mi. 4.10.2023
→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 320 €; Studierenden, Ehrenamtlichen und Arbeitssuchenden gewähren wir eine Ermäßigung in Höhe von 20%.
→ Für Für Berufseinsteiger:innen sowie bereits etablierte selbstständige oder angestellte Fotograf:innen, Designer:innen und Bildende Künstler:innen, die in der Kunst-/Kreativbranche tätig sind.
→ Infos unter 0221/139 05 51
→ Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Der Kurs bietet eine Einführung in das Thema „Selbstständigkeit in der Kunst-/Kreativbranche“ und richtet sich dabei an Bildende Künstler:innen, Fotograf:innen und Designer:innen. Inhalte sind u.a. Themen wie „Finanzen“, „Honorarberechnung“, „Urheberrecht“, „Steuerformen“.

Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur (Modul 2)

→ Fr. 8.9. bis So. 10.12.2023 in Alfter
→ In Tagesform
→ Preis: 950 €
→ Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ■ Kursnr.: 23.048
→ Alanus Werkhaus

Neben dem Modellieren und Skizzieren eines Aktmodells setzen Sie sich mit unterschiedlichen Materialien auseinander. Der Fokus liegt jedoch auf Ihrer individuellen Umsetzung und der Entwicklung Ihrer künstlerischen Herangehensweise.

Die Puppe aus dem Drucker? – Ein pragmatischer Einstieg in den 3D-Druck

→ Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Bochum, Langendreer
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 260 €; 20 € Materialkosten
→ Infos unter 0234 / 28 40 80 ■ Kursnr.: 23-9-3373
→ Figurentheater-Kolleg

Sehen die geschnitzten Puppenköpfe schon ihrem Ende entgegen? Wir wagen einen realistischen und pragmatischen Blick auf den Stand der Technik des 3D-Drucks und dessen Relevanz für das Figurentheater.

Figurentheaterstücke

→ Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Bochum, Langendreer
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 260 €
→ Infos unter 0234 / 28 40 80 ■ Kursnr.: 23-9-3358
→ Figurentheater-Kolleg

Eigene Theater-Kreationen entstehen nicht im luftleeren Raum. Sie gründen und entwickeln sich in Fragen an das aktuelle Zeitgeschehen oder die Historie. Sie beziehen Impulse aus Literatur, bildender Kunst und Musik. In diesem Kurs widmen sich die Teilnehmenden einer Auswahl von Texten, die speziell für das Theater mit Puppen bzw. Objekten geschrieben wurden.

Grundbildung Theaterpädagogik – Berufsbegleitende Fortbildung 2023 – 2025

- Sa. 16.9.2023 bis Sa. 25.10.2025 in Münster
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 3.900 €
- Vorkenntnisse: Pädagogische Grundkenntnisse und geringe Vorerfahrungen
- Infos unter 0251/8 99 00 90 ▪ Kursnr.: FB 3141
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Die Vermittlung von theaterpädagogischem Fachwissen und Methoden und die Entwicklung von theaterpädagogischer Kompetenz, Spielleitungsfähigkeit und der Aufbau von praxisorientiertem und theoretischem Wissen rund um das Arbeitsfeld von Theaterpädagogen stehen im Mittelpunkt.

Harz – Kreativitätstraining: Durch prozessorientierte Kreativität zur beruflichen Problemlösungskompetenz.

- So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 in Drübeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; EZZ: 45 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23625
- FORUM Gesundheit

Auf Abruf kreativ zu sein ist nicht immer leicht, es ist aber für jeden erlernbar. Wir können verschiedene Kreativitätstechniken lernen und anwenden, damit wir in jeder Lage sind, selbstständig immer wieder unsere gedanklichen Blockaden aufzulösen und neue Ideen und Lösungen für jede Anforderung im Beruf entwickeln zu können.

Gestaltung pantomimischer Szenen

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-9-3354
- Figurentheater-Kolleg

Der intensive Ausdruck der Pantomime lebt von fein aus-gestalteter Bewegung und Mimik. Durch Körpertechniken, Bewegungsformen und Timing lassen sich ganz alltägliche Abläufe interessant und sehenswert gestalten. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden durch intensive Körperübungen die Präzision und Geschmeidigkeit ihrer Bewegungen verbessern.

Freie Malerei – den eigenen künstlerischen Standpunkt herausarbeiten

- Fr. 22.9. bis So. 24.9.2023 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Für Künstlerisch und kreativ Tätige, Künstler, Kunsttherapeuten, Pädagogen und Interessierte, die die Welt der Malerei intensiv kennenlernen möchten.
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 23.020
- Alanus Werkhaus

Sie beschäftigen sich mit verschiedenen Maltechniken und Materialien, plastischem und freiem Zeichnen, Druckgrafik, Collage und Farbstudien sowie mit der Entwicklung von Modellen und Möglichkeiten zur Ideenfindung. Hierbei arbeiten Sie Ihren künstlerischen Standpunkt heraus.

Weiterbilden in Bochum

Kreative Techniken
Theaterpädagogik
Schauspiel und Clownerie
Figurenspiel und Figurenbau
Nähen und Schneidern
3D-Modellierung und 3D-Druck
Animatronik und Mechatronik

Weitere Bildungsurlaubsangebote:



figurentheater-kolleg.de
0234-284080



VEDIC ART – Intuitives Malen im Schloss Schmidtheim

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Schmidtheim, Schloss Schmidtheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 520 €; VP; EZ: 855 €; DZ: 795 € p.P.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU41
- Freies Bildungswerk Bochum

Mitten in der Eifel, in der besonderen Atmosphäre von Schloss Schmidtheim erleben Sie einen Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial zu entdecken.

„Das bleibt im Kopf!“ – Sketchnotes und Visualisierung in beruflichen Kontexten erfolgreich nutzen

- Mo. 25.9. bis Mi. 27.9.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 303 €; ermäßigt 249 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BS0902
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Im Seminar sollst du dich trauen, ausprobieren und üben. Visualisierungen bieten auf vielfältige Weise einen Mehrwert für das Verstehen und das Verinnerlichen von Informationen. Dummst neugierig, aber kein/e Zeichen-künstler:in sein – Jede:r kann überzeugende Flipcharts gestalten.

Achtsam Fotografieren im Geo-Naturpark – Frau Holle Land – die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Meißner, Altes Forsthaus Germerode e.V.
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BUA4
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen wir wie Bilder entstehen und wie wir unsere persönlichen Vorstellungsbilder in fotografisch sichtbare Bilder übertragen können. Der Prozess des Fotografierens hilft dabei, sich intensiv zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden.

Maskenbau

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-9-3359
- Figurentheater-Kolleg

Bau einer theatertüchtigen Maske. Themen: Kennenlernen verschiedener Maskenformen; Erstellen eines Gipspositivs; Gestaltung eines Maskenmodells; Abkassieren des Modells; Ausgestalten, Bemalen, Anpassen, Endfertigung.

Steine aufwecken – Bildhauerei: Intuitives Arbeiten mit Marmor

- Do. 28.9. bis So. 1.10.2023 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 540 €
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 23.063
- Alanus Werkhaus

Sie lernen die Grundtechniken der Marmor- und Steinbildhauerei kennen. Vom Spitzen bis zum Polieren beschäftigen sich mit der richtigen Auswahl von Werkzeug und Materialien und werden aus einem Marmorfindling aus Carrara/Italien Ihr eigenes Kunstwerk erschaffen.

Klappmaulpuppenspiel für Fortgeschrittene

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-10-3389
- Figurentheater-Kolleg

Erlernen des lebendigen Spiels mit der Klappmaulfigur. Die Kombination von Sprechbewegung mit dem Blick der Puppe verleiht der Klappmaulpuppe eine ungeheure Aussagekraft. Die Puppe muss gut gebaut sein und mit präziser Technik gespielt werden. Zum Einsatz in pädagogischer Arbeit.

Musik erleben und verstehen

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Unna
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 02303/10 37 34 ▪ Kursnr.: 232-7310
- VHS Unna – Fröndenbergl – Holzwickede

Dieses Seminar vermittelt kreative Zugangsweisen zu den Elementen Rhythmus, Melodik, Harmonik, und Form, die wiederum verschiedene Funktionen in der Musik erfüllen, nämlich: Bewegung, Wiedererkennung, Stimmung und Ordnung. Praxisnahe Übungen vertiefen das Verständnis.

Experimente auf Papier – den inneren Kritiker überlisten

- Mi. 11.10. bis Fr. 13.10.2023 in Bochum, Atelierhaus der Gruppe Elf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU34B
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit Farben und Formen spielen, Linien spazieren führen, Flächen erkunden, Chaos und Ordnung schaffen, Experimentieren mit Material, Werkzeug und Objekten, die Schönheit finden im Detail oder in alltäglichen Gegenständen ... Entdecke neue Möglichkeiten zur Bildfindung und lass Dich überraschen!

Der/die Spieler:in im Objekttheater

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: A1e-23-3386
- Figurentheater-Kolleg

Es werden die Sprache des Objekttheaters, seine Erzählstrategien und Dramaturgie kennengelernt und auf der Bühne umgesetzt. Der besondere Fokus liegt auf dem/der Spieler*in und seinem/ihrer jeweiligen, persönlichen Spannungsverhältnis zum Objekt.

Raw Workflow und Retusche mit Adobe Photoshop

- Mo. 23.10. bis Do. 26.10.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 260,60 €
- Infos unter 0231/5 02 47 05 ▪ Kursnr.: 23-75400D
- VHS Dortmund

In diesem Workshop erarbeiten wir zuerst einen sinnvollen, sicheren und strukturierten Weg, um unsere wichtigen Bilder zu sichern und abzusichern (Backup). Der nächste Schritt ist die Bildverwaltung, um die große Anzahl an Bilddaten zu sortieren, auszuwählen, zu bearbeiten und weiterzugeben.

Grundlagen des Handpuppenspiels

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-10-3361
- Figurentheater-Kolleg

Technik & Charakteristik des Handpuppenspiels werden vermittelt. Die Bewegungsmöglichkeiten der Handpuppe werden untersucht, es wird mit Impulsen, Blicken & Gängen gearbeitet. Nach nonverbalem Spiel werden Stimmen für die Puppe gefunden und damit Charaktere entwickelt.

Szenenstudium –

Wie nähere ich mich einer Rolle an?

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-10-3414
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs wird sich auf die Bearbeitung von Szenen und Monologen konzentrieren. Was sind die dramaturgischen Grundsätze einer Szene? Was sind die objektiven Ziele und welche Möglichkeiten existieren, mich meiner Rolle anzunähern? Wie kann ich mich am besten physisch, emotional, und mental in meine Rolle hineinversetzen?

Live Art Process –

Biografie und Beruf künstlerisch vertiefen

- Mo. 30.10. bis Sa. 4.11.2023 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 550 €
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 23.085
- Alanus Werkhaus

Mit allen Mitteln des kreativen Ausdrucks erforschen und gestalten Sie die Vielschichtigkeit von Körper, Seele und Geist und entwickeln eine vielschichtige Auffassung von Mensch-Sein. Sie lernen die Welt und die Menschen um sich herum auf andere Art und Weise zu erleben.

Technik im Kopf –

Augen-, Ohren-, Augenbrauen- und Kopfmechaniken

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform
- Preis: 260 €; 25 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-11-3376
- Figurentheater-Kolleg

Mechanische Münder, Augen, Augenbrauen und sogar Ohren erweitern die Beweglichkeit und damit die Ausdruckskraft von Figuren. Die technische Ausstattung der Einzelteile schafft wirkungsvolle Möglichkeiten, das Figurenspiel zu gestalten.

Experimentieren mit Worbla

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 265 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-5-3364
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Charaktererstellung und gleichzeitig den Umgang mit dem Material: Worbla. Die Teilnehmenden skizzieren und planen zunächst eine Figur. Danach modellieren sie mit Worbla einen Kopf.

Schattentheater Grundkurs

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 40 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-11-3366
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs wird der Umgang mit den Phänomenen von Licht, Schatten und Farbe vermittelt sowie das Nutzbarmachen für das Figurenspiel. Ziel ist die Umsetzung des Erlernten in einer Kurzszene.

Kreatives Schreiben –

„Heim: zwischen heimelig und unheimlich“ – Offene Werkstatt für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023, Langendreer
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-11-3343
- Figurentheater-Kolleg

Das Gefühl, dass die Welt aus den Fugen geraten ist, haben viele. Aber wie kann man es in Worte fassen? In diesem Schreibkurs werden wir fiktive Episoden und Gattungen (fantastische Literatur, Gruselgeschichte, Satire) unter die Lupe nehmen, um Einfälle und Anregungen zu bekommen.

Institut für Tanzpädagogik
Zusatzausbildung und Fortbildung



TANZ IMPULSE®

Fordern
Sie unser
aktuelles
Programm
an!



- **Tanzpädagogik**
in Grund- Aufbau- und Diplomstufe
- Grundstufe mit Schwerpunkt **Kindertanz**

Folwiese 20 • 51069 Köln • Tel.: 0221 - 68 36 91
info@tanzimpulse-koeln.de • www.tanzimpulse.de

Der Clown – Das clowneske Spiel – Der Einstieg

→ Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bochum, Langendreer
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-11-3332
 → Figurentheater-Kolleg

Es geht um die Entdeckung des eigenen Clowns, den jeder in sich trägt. Individuelle Schwächen werden in clowneske Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

Die Kunst des Schauspiels – Fortgeschrittene

→ Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bochum, Langendreer
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-11-3415
 → Figurentheater-Kolleg

Der Kurs wird den kreativen Prozess des Schauspiels erforschen und zeigen, wie Schauspieler*innen einen neuen Charakter gestalten können. Bei der Strasberg-Methode wird mit Erinnerungen an eigene Erlebnisse und mit Entspannungstechniken gearbeitet.

Grundstufe Tanzpädagogik

→ Sa. 25.11.2023 bis Sa. 25.1.2025 in Köln
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 1.700 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 145 €
 → Für Pädagogen*innen aller Schulformen, Sozialpädagogen*innen, Therapeuten*innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
 → Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 23/G 47
 → Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Basis ist die Vermittlung methodischer/didaktischer Impulse am Beispiel verschiedener Tanzstile wie Moderner Tanz, Jazztanz, Hip Hop, Tanzimprovisation, Musicaldance und Internationale Tänze für Großgruppen. Ergänzend Themen sind bewegte Anatomie, Körperarbeit und der praxisbezogene Transfer zur Anleitung von Tanzalternativen – und zielgruppenübergreifend. Die Grundstufe kann unabhängig von den übrigen Bausteinen als abgeschlossene Zusatzausbildung gebucht werden. Eine Kooperation von Tanzimpulse und neues lernen! Infoveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 16.09.2023, 10 – 16 Uhr

Grundstufe Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

→ Sa. 25.11.2023 bis Sa. 25.1.2025 in Köln
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 1.700 €; 1. Rate 250 € und 10 mtl Raten zu je 145 €
 → Für Pädagogen*innen aus Kita, Grund- und Förderschule, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagogen*innen und Interessierte
 → Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 23/KT 14
 → Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Zertifizierung für die Arbeit mit Kindern ab U3 bis 11 Jahren zur Begleitung der Sprachentwicklung und ästhetisch-kreativer Bewegungsförderung durch Tanz. Eine praxisnahe Tanzpädagogik, die sich an der altersgemäßen Entwicklung der Kinder orientiert, wie beispielsweise Sprachförderung in Verbindung mit Tanz. Diese Grundstufe kann unabhängig von weiteren Bausteinen als abgeschlossene Zusatzausbildung gebucht werden. Eine Kooperation von Tanzimpulse und neues lernen! Infoveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 16.09.2023, 10 – 16 Uhr

Foto-, Videografie und Schnitt für Social Media mit Smartphone

→ Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Dortmund, Dorstfeld
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 307 €
 → Infos unter 0231/5 02 47 05 ▪ Kursnr.: 23-75402D
 → VHS Dortmund

Was haben Sie immer dabei? Richtig! Ihr Handy, mit dem Sie heutzutage in der Lage sind, technisch hochwertige Foto- und Videoaufnahmen zu erstellen. Durch die rasante Weiterentwicklung können Sie mit geringem Aufwand mittlerweile sehr gute Ergebnisse für fast jedes Medium erzielen.

Die Kunst des Schauspiels – Anfänger:innen

→ Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Bochum, Langendreer
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 23-11-3394
 → Figurentheater-Kolleg

Der Kurs wird den kreativen Prozess des Schauspiels erforschen und zeigen, wie Schauspieler*innen einen neuen Charakter gestalten können. Bei der Strasberg-Methode wird mit Erinnerungen an eigene Erlebnisse und mit Entspannungstechniken gearbeitet.

Bildungsurlaub auf Wangerooge – Achtsam Fotografieren – die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

→ Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 auf Wangerooge, Gästehaus Germania
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 495 €; VP+EZ= 359 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU79
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen wir wie Bilder entstehen und wie wir unsere persönlichen Vorstellungsbilder in fotografisch sichtbare Bilder übertragen können. Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den Moment zu fokussieren.

Freie Malerei – den eigenen künstlerischen Standpunkt herausarbeiten

→ Fr. 15.12. bis So. 17.12.2023 in Alfter
 → In Tagesform
 → Preis: 340 €
 → Für Künstlerisch und kreativ Tätige, Künstler, Kunsttherapeuten, Pädagogen und Interessierte, die die Welt der Malerei intensiv kennenlernen möchten.
 → Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 23.021
 → Alanus Werkhaus

Sie beschäftigen sich mit verschiedenen Maltechniken und Materialien, plastischem und freiem Zeichnen, Druckgrafik, Collage und Farbstudien sowie mit der Entwicklung von Modellen und Möglichkeiten zur Ideenfindung. Hierbei arbeiten Sie Ihren künstlerischen Standpunkt heraus.

35. Winterwerkstatt Alfter

→ Mi. 27.12. bis So. 31.12.2023 in Alfter
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 340 €
 → Infos unter 02222/93 15 95
 → Alanus Europäisches Forum e.V. & Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V.

Am Ende des Jahres Raum für das Abtauchen und Aufwachen mit und an den Künsten: Malerei, Bildhauerei, Tanz, Musik und Fotografie, Stille info@alanus-forum-ev.de

Filmen und Fotografieren mit dem Smartphone

- Mo. 8.1. bis Mi. 10.1.2024 in Minden, EDV-Raum 1
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 140,10 €
- Infos unter 0571 / 8 37 66 11 ▪ Kursnr.: XM40610
- VHS Minden

Sicher mit der Smartphonekamera umgehen, ausdrucksstarke Fotos und professionelle kleine Videos erstellen. Im Seminar erlernen Sie Ihren individuellen Workflow vom ersten Impuls vor Ort über das Arbeiten mit der Smartphonekamera bis hin zur effektiven Bildaufbereitung.

Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur (Modul 3)

- Fr. 12.1. bis So. 7.4.2024 in Alfter
- In Intervallen
- Preis: 950 €
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 23.049
- Alanus Werkhaus

Das plastisch-skulpturale Arbeiten im Atelier steht im Zentrum des Kurses. Künstlerische Übungen bieten Ihnen einen kreativen Einstieg und regen zum Experimentieren an – begleitet durch theoretische Impulse, analytisch-strukturierte Betrachtungen und Wahrnehmungsübungen.

Die Puppe aus dem Drucker? – Ein pragmatischer Einstieg in den 3D-Druck

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-01-3435
- Figurentheater-Kolleg

Sehen die geschnitzten Puppenköpfe schon ihrem Ende entgegen? Wir wagen einen realistischen und pragmatischen Blick auf den Stand der Technik des 3D-Drucks und dessen Relevanz für das Figurentheater.

Nähen und Schneidern

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 12 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-01-3420
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

KUNST PUR**BERUF KOMPAKT**

**BUCHEN
SIE IHREN
KURS!**

PLUS KUNST

MIT KUNST NEUE PERSPEKTIVEN ERÖFFNEN

Beruflich und künstlerisch durchstarten!

Das vollständige Kursprogramm finden Sie online:

➔ www.alanus.edu/werkhaus

Auf dem Laufenden bleiben – Infos frei Haus:

✉ www.alanus.edu/wh-newsletter

**WEITERBILDUNGSZENTRUM
TAGUNGS- UND GÄSTEHAUS**

**Künstlerische Intensivkurse**

Fotografie // Urban Sketching

Professionalisierungskurse für Künstler:innen

Selbstvermarktung // Galerievertretung

Kunstkurse

Bildhauerei // Malerei // Zeichnung

Ein Jahr für die Kunst

Malerei und Zeichnung // Plastik und Skulptur

IHK-Vorbereitungskurs

Geprüfte:r Handelsfachwirt:in

Coachingausbildungen

Coachen mit Kunst // Teamleitung mit Kunst

Weiterbildung

Mentor:in für persönliche Entwicklung

Persönlichkeitsentwicklung

Kommunikation // Kreativität // Künstlerisches

Gesundheit

Resilienz // Achtsamkeit // Natur

Nähen und Schneidern

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €, 12 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-01-3421
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalten und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

Bau eines Koffer-Schattentheaters – Die ganze Bühne in einem Koffer

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €, 150 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-01-3419
- Figurentheater-Kolleg

Die Schattentheaterbühne in Kofferformat ist ein ideales Spielmittel für Pädagogen. Es wird eine leicht tragbare Bühne gebaut. Sie enthält die komplette technische Ausrüstung und bietet auch Platz, um ein kleineres Spiel inkl. Bühnenbild & Figuren mitzunehmen.

Kreativ Lerntypen entdecken – Bildungsurlaub für Lehrende in der Primarstufe

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 232.2E010R
- VHS Essen

Neue Art des Lehrens & Lernens in der Primarstufe! Schüler im Kunstunterricht helfen, sich selbst kennenzulernen & ihren Lerntypen zu finden. Lerntypen in Unterrichtsgestaltung berücksichtigen, Lernmethoden & künstlerische Praktiken erarbeiten, fächerübergreifende Übungen.

Mechatronik: Augen – Drive-by-wire – Ein Einstieg in die Mechatronik mit einem Fokus auf Mechanismen zur Steuerung von Augen

- Mo. 12.2. bis Fr. 16.2.2024 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-2-3439
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs geht es um die Mechatronik fernsteuerbarer Augen und die verschiedenen Lösungswege, diese zu bewerkstelligen.

Selbstbestimmt sein, konsequent, stark – Frida Kahlo als Inspirationsquelle – 24BU07

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Baden-Baden, Tagungsraum im Alten Dampfbad
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 415 €; U+V: Zusatzkosten für Übernachtung und Frühstück in EZ = 450 €. Einmalige Zahlung des Eintritts für Museum = 13 €. Anreise ist am Sonntag, den 18.02., ab 15.00 Uhr
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU07
- Freies Bildungswerk Bochum

Frida Kahlo als Vorbild. Für unsere Stärke, Entscheidungen, Handlungen und Lebens-Wege. Im Seminar erarbeiten die Teilnehmenden ihre ganz persönlichen Stärken mit dem Ziel, entschiedener aufzutreten und dabei authentisch zu bleiben.

Improvisationstheater – Solo

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-02-3425
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop werden Tools und Techniken gezeigt, mit denen sich Geschichten solo erzählen lassen. Dazu zählen unter anderen Figurenwechsel, Perspektivwechsel, Einfachheit und Bühnenpräsenz – Übungen für Stimme und Körper, Training verschiedener Spielformen.

Der Clown – Das clowneske Spiel – Der Einstieg

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-03-3333
- Figurentheater-Kolleg

Es geht um die Entdeckung des eigenen Clowns, den jeder in sich trägt. Individuelle Schwächen werden in clowneske Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens &

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 363 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381340-BU
- VHS Köln

Menschen begreifen die Welt durch Geschichten und Bilder. Daher gilt beim kreativen Entwickeln von Geschichten und überall dort, wo Menschen Inhalte vermitteln oder überzeugen wollen, dass eine spannende Geschichte und ein fesselnder Vortrag das Publikum binden. Der Bildungsurlaub ist als ein Modul im Rahmen der Ausbildung zum* zur Kommunikationstrainer*in nach der Galli Methode® anerkannt. Weitere Informationen: galli.de.

BÜHNENBILD meines Lebens – 24BU08

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 395 €; Unterkunft/Verpflegung: Vollpension und Übernachtung in EZ: 396 €; in DZ: 356 €. Anreise: Mo bis 12:30 Mittagessen (Anreise am Sonntag ist möglich, bitte bei der Anmeldung angeben) Kursstart: 14.00 Uhr Abreise: Freitag nach dem Seminar
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU08
- Freies Bildungswerk Bochum

Sie haben in diesem Workshop die Möglichkeit, mit Methoden aus dem Coaching und dem Theater sowohl eigenen Ressourcen als auch berufliche Ziele und Visionen künstlerisch-kreativ Ausdruck zu verleihen.

Schreiben in der Natur

- Mi. 7.8. bis Sa. 10.8.2024 in Schieder-Schwalenberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Für Personen, die schreibend tätig sind
- Infos unter 05282/9 80 40 ▪ Kursnr.: L205ZZ
- VHS Lippe-Ost

Wir schreiben an besonderen Orten: Schlosspark Schieder, Malerstadt Schwalenberg, Burganlage Blomberg und Externsteine bei Horn-Bad Meinberg. Wir nehmen das natürliche Umfeld auf und bringen mit einfachen Übungen unsere Worte auf das Papier.



Sprachen

Englisch

English Upper-Intermediate – B2

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 232W152658
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ziel des Kurses ist eine Auffrischung aller wichtigen Grammatikthemen und des Wortschatzes. Inhaltliche Schwerpunkte sind Themen für Beruf und Alltag sowie die Förderung des freien Sprechens. Die Interessen der Teilnehmenden werden im Unterricht berücksichtigt.

Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 305 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, enthält 30 € Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN04.09.23BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Diskussionen über relevante Wirtschaftsthemen, berufsbezogenes Wortschatz, Übungen und Erläuterungen, Präsentationen, Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Telephone-Training, E-Mail-Training, Meetings und Presentations. Kostenloser, unverbindlicher Einstufungstest, Kosten für Lehrmaterial im Kurspreis enthalten.

Englisch für Wiedereinsteiger

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130,50 €; bei 6 TN
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: U5428A
- VHS Rur-Eifel

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende, die über geringe bis mittelstarke Vorkenntnisse verfügen, aber aufgrund der lange zurückliegenden Schulzeit keine praktischen Erfahrungen mehr machen konnten. Gerne können auch Themen aus dem Business Englisch erarbeitet werden.

A Week of English (B2/C1)

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: fortgeschrittene Kenntnisse (ca. Abitur-Niveau)
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: C482821
- VHS Düsseldorf

Immerse yourself into English in this intensive course for upper-intermediate/advanced learners. Practice your language skills and enjoy a week of stimulating conversation, with grammar brush-up when necessary. Materials supplied by the teacher.

Advanced Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 305 €; pro Woche inkl. Material, enthält 30 € Frühbucherrabatt
- Vorkenntnisse: B2-C1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN11.09.23BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

English Refresher Week

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS12-109
- neues lernen

The focus is on actively communicating with others in English while building your self confidence in both personal and business situations. Lively discussions, telephone role plays, group and pair discussions, writing effectively, and expressing opinions will be the focus.

English Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 11.9. bis Fr. 22.9.2023 in London, Cambridge, Bournemouth, York, Manchester, Brighton, Chester, Großbritannien
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 499 €
- Vorkenntnisse: alle Niveaustufen
- Infos unter 0221/474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch für Ihren beruflichen und privaten Alltag nutzen möchten und sich gleichzeitig für das Reiseland begeistern. Beginn: jeden Montag

Englisch Sprechen und Verstehen

in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, enthält 30 € Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN18.09.23BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

A Week of Business English (C1)

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: C485361
- VHS Düsseldorf

Broaden your ability to communicate more confidently in a modern business environment, with a wide variety of business themes, vocabulary expansion and speaking activities. Material supplied by the teacher.

English Intensive Refresher Course A2/ B1

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: L40010BU
- VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about four years of English in this one-week course. Learning games, video clips, pair and group work will help you to express yourself more freely in everyday situations. Small group: 6 to 10 participants

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/B2)

- So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 125 €, Balkon zzgl. 35 €), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Englisch/ Level B1/B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-250
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frischn Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

Brush-up Your English! – A2 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 232W152652
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Intensivkurs soll helfen, „verschüttete“ Englischkenntnisse aufzufrischen. Durch Rollenspiele, Partnerarbeit oder Hör- und Leseverstehensübungen werden hier außerdem wichtige Grundlagen von ‘Business English’ vermittelt.

English Powercourse – B1 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 232W152656
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Fax und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

Englisch für Anfänger*innen

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS07-109
- neues lernen

Dies ist vielleicht ihr erster Kontakt mit der Sprache oder Sie haben max. ein Jahr Englisch in der Schule gelernt. Hier tauchen Sie dennoch mühelos und mit viel Spaß in die englische Sprache ein. Wunderbar für alle, die Englisch jetzt neu in ihr Leben integrieren wollen.

Englisch mit Vorkenntnissen (A2.1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-32508D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Sprechfertigkeit. In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischn Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

English for Advanced Learners – C1 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 160 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 232W152659
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

This course offers the opportunity to review those areas of English you might still be unsure about despite having a good, general command of the language. Check your level, activate your passive knowledge and extend your skills in a fast-paced course focused on communication in professional and everyday contexts. We will cover issues such as collocations, phrasal verbs, word families, prepositions, conditionals, synonyms and whatever else is requested.

Erlebnis Englisch – Aufbauwoche (B2+) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: C40605L
- VHS Moers

Der Kurs richtet sich an alle, die aktiv ihr Englisch auffrischen möchten und deren Vorkenntnisse dem Niveau B2 bzw. 7 Jahren Schulenglisch entsprechen. Wir reaktivieren Ihr Wissen und Sie wenden es in kooperativen Lernspielen an. So lernen Sie schnell und nachhaltig.

English A2 Refresher – Intensivseminar

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: C40601
- VHS Moers

Ein kompakter Wiedereinstieg in die englische Sprache. Wiederholt werden Themen wie Zeitenbildung, Steigerungsformen und die Bildung von Bedingungssätzen. Diese Inhalte werden in praktische Übungen eingebunden, damit Sie das Gelernte sofort verwenden und festigen können.

English mit Vorkenntnissen (A1.3)

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 2-3 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-32308D
- VHS Dortmund

In dieser Veranstaltung werden, aufbauend auf den bereits erworbenen Englischkenntnissen, der Wortschatz vergrößert, die grammatischen Strukturen erweitert. Besonderer Fokus liegt auf der Einführung der Simple Past Tense und dem Sprechen über Ereignisse in der Vergangenheit.

English Refresher Course Upper Intermediate (B2.1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-33600D
- VHS Dortmund

This course offers a wide variety of opportunities to improve communication, grammar and pronunciation skills. It will include correspondence (telephoning and letters), discussions on topics of general and current interest, role-play exercises and a language game.

English A2/B1 für die Verwaltung und verwandte Bereiche &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 26 55 ▪ Kursnr.: SZ7111
- VHS Duisburg

Englisch wird oft mit Kunden verwendet, die noch wenig Deutsch sprechen. Wie erklärt man aber komplexe Verwaltungsangelegenheiten passend in leichter Sprache? Im Kurs wird Kundenkommunikation geübt und berufsrelevanter Wortschatz aufgebaut.

English Intensive Refresher Course B1/ B2 – Business and Everyday English

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: L400208U
- VHS Leverkusen

You will learn to express yourself more freely and you will improve your accuracy and fluency when using English in everyday situations. Material will be provided. The method – suggestopedia – offers a variety of ways suitable for all different learning types.

English Intensivwoche (B1)

- Mo. 9.10. bis Do. 12.10.2023 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: C502721
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Dieses Seminar ist für alle, die ihr Englisch wieder aktiv anwenden möchten und wendet sich auch an Teilnehmende, für deren berufliche Tätigkeit und Weiterbildung gute Englischkenntnisse immer wichtiger werden. Täglich 8.30–13.30 Uhr.

English B1plus Social Skills in Business Communication &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch, Sprechen B1, Verstehen B1plus
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 4374 ▪ Kursnr.: A-431251-BU
- VHS Köln

You'll learn the necessary skills and vocabulary to deal with the small talk and socialising aspects of business life. Lots of opportunities to practise fluency and pronunciation, but also to work on accuracy thanks to target-orientated corrections in a friendly atmosphere.

English mit Vorkenntnissen (B1.1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-33108D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessern den mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

Englisch Business Communication (A2/B1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abitur, 8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-34008D
- VHS Dortmund

In einer international zusammenwachsenden Welt wird es immer wichtiger, auch im Büroalltag die englische Sprache anzuwenden. Sie erarbeiten u. a. folgende Themenkomplexe: Verfassen von E-Mails, Telefonieren, Kundenkontakt, Gesprächsführung und Business Small Talk.

Intensivwoche Englisch (B1+) &

- Mo. 16.10. bis Do. 19.10.2023 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: C40604L
- VHS Moers

Das Seminar weckt und erweitert die Bereitschaft und Fähigkeit zur aktiven Kommunikation. Es erwartet Sie ein methodisch abwechslungsreiches Programm, in dem der Spaß an der Sprache nicht zu kurz kommt. Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Niveau B1+.

How to have impossible conversations (C1/C2)

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 253 €
- Vorkenntnisse: ausgezeichnete Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: C481251
- VHS Düsseldorf

A course on how to argue effectively, conciliate and gently persuade. You will learn how to have constructive conversations under challenging circumstances. Based on the book 'How to Have Impossible Conversations – A Very Practical Guide' by P. Boghossian and J. Lindsay.

Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations & ®

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431307-BU
- VHS Köln

Level: B1+ (Prepares for B2) You want to take your career to the next level? Join our comprehensive course where you will be guided through real-world scenarios and provided with tools to develop your confidence and fluency in presentations, meetings and negotiations. This is an opportunity to upgrade your English communication skills in today's global business environment.

Let's do it in English

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 639 €; im Einzelzimmer inkl. VP / 459 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 128/23
- Denkhäus Loccum e.V.

Englisch ist wichtig als Brückensprache, um mit anderen Menschen in der ganzen Welt in Kontakt zu kommen. Gut geklappt hat die Kommunikation, wenn man einander verstanden hat. Egal wie.

Englisch für den Beruf – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58342
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Sprachkurs werden die vorhandenen Englischkenntnisse mit Blick auf alle vier Aspekte des Sprachgebrauchs – Sprechen, Hören, Schreiben, Lesen – aufgefrischt und vertieft. Hierbei stehen zentrale berufliche Anforderungen wie Mailen, das Verfassen von Geschäftsbriefen, Telefonieren, Small Talk und das Verhandeln in der Fremdsprache im Vordergrund.

Englisch A2 Refresher &

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A1, Verstehen A2
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431124-BU
- VHS Köln

Sie frischen Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Kursbuch: Let's Enjoy English A2 Review

Intensive English – Niveau B2/C1 &

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 20 ▪ Kursnr.: 232-15601
- VHS Aachen

This week-long intensive English course will focus on speaking, listening, reading and writing skills. The mixed-media approach will draw upon texts, online resources, and problem-solving. By taking part in our counselling service, specific needs can be addressed.

Business English short week

- Mi. 25.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS13-109
- neues lernen

This course is designed to practise and improve your international Business skills in English with a focus on speaking more confidently and fluently. We will design the course with your needs in mind and focus on improving the typical mistakes and expanding your vocabulary.

Heads Up! – Spoken English for Business &

- Mo. 30.10. bis Fr. 3.11.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 146 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 232.4G128E
- VHS Essen

You have reached level B1 in English and want to practise your spoken English for business purposes. If you score at least 80 per cent in the B1 placement test on www.vhs-essen.de/einstufung, you are very welcome to give your spoken English a boost.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 5.11. bis Fr. 10.11.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 839 €; inkl. Ü/DZ/EZ (ggf. Aufpreis DZ als EZ), VP, Gästehaus
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-251
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frischen Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

Englisch intensiv für Alltag und Beruf A2-B2

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 546,60 €; o. Ü., inkl. VP / 737,80 € im EZ / 658,60 € im DZ
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: Z-406-211
- vhs Arnsberg – Sundern

Intensives und kreatives Sprachtraining mit Fokus auf der mündlichen Kommunikation in Alltag und Beruf. Die Unterrichtsinhalte umfassen Situationen aus der Arbeitswelt wie Telefonate, Verhandlungen oder Bestellungen, Small Talk, aber auch Alltagssituationen im Urlaub.

Business Week Englisch, Niveau B1/2

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Borken
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: mündlich 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02861/93 92 38 ▪ Kursnr.: 40622BO
- VHS Borken

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die elementare Themen alltäglicher Geschäftskommunikation benötigen. Grammatikalisch steht u.a. die Behandlung der Tenses im Vordergrund.

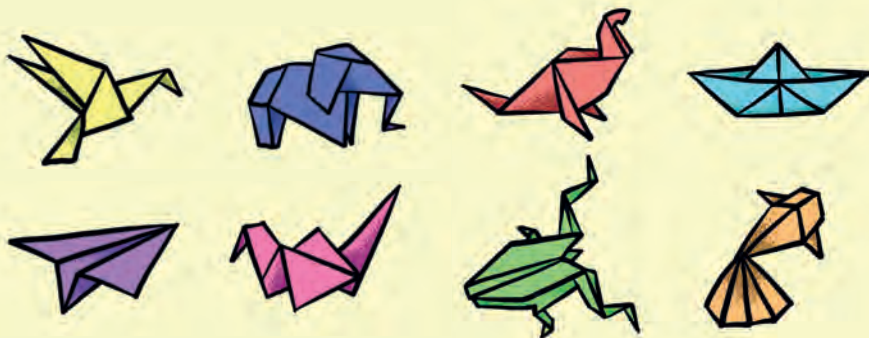
Intensivkurs Englisch zum Auffrischen B1

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 176,50 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 232-1320
- VHS Mülheim an der Ruhr

Frischen Sie Ihre in der Schule erworbenen Englischkenntnisse auf. Ziel dieses Intensivkurses ist es, wieder sicherer in der (mündlichen) Anwendung der Sprache zu werden.



Stadt Köln



VIEL-FALT.
(KANN MEHR, ALS DU DENKST)

Jetzt buchen!
www.vhs.koeln

VHS

Business English B2**Presentations, Meetings, Negotiations & ☎**

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431308-BU
- VHS Köln

Level: B1+ (Prepares for B2) You want to take your career to the next level? Join our comprehensive course where you will be guided through real-world scenarios and provided with tools to develop your confidence and fluency in presentations, meetings and negotiations. This is an opportunity to upgrade your English communication skills in today's global business environment.

Englisch intensiv für den Beruf (A2–C1)

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 546,60 €; o. Ü., inkl. VP / 737,80 € im EZ / 658,60 € im DZ
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: Z-406-212
- vhs Arnsberg – Sundern

Ein Intensivkurs für alle, die ihre Englischkenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung vertiefen wollen. Unterrichtsinhalte: Situationen wie Telefonate, Bestellungen, Präsentationen, Verhandlungen, Besuche im Ausland, sowie „social language“ im Beruf.

A Week of English (B1/B2)

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: gute Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: C482491
- VHS Düsseldorf

Immerse yourself into English in this intensive course for intermediate learners. Practice your speaking skills and enjoy a week of stimulating conversation, with grammar brush-up when necessary. Materials supplied by the teacher.

Boot Camp English Refresher A2+ (30 UE)

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Vorkenntnisse: Sprachlevel A2 gemäß GER
- Infos unter 0208/8 25-23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: ZB1120E
- VHS Oberhausen

In diesem Kurs werden Ihre Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau A2 aktiviert, aufgefrischt und vertieft durch praxisnahe und berufsbezogene Übungen hin zum B1-Niveau mit Themen aus den Bereichen Landeskunde, Reise und Geschäftsleben. Inkl. Redewendungen und Gedächtnistraining.

English Communication – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58352
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs werden bereits erlernte Sprachkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Durch gezieltes Training von Kommunikationssituationen wie Small Talk, Telefongesprächen, Videokonferenzen und Präsentationen wird ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache eingeübt.

English A1 Beginners &

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431011-BU
- VHS Köln

Sie lernen, sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Sie erhalten eine Basis für die berufliche Praxis. Kursbuch: Fairway new A1, Klett.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (A2)

- So. 26.11. bis Fr. 1.12.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 152,50 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse/ Level A2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-257
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte) &

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A2/B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 232.4G122E
- VHS Essen

In unserem English Bootcamp werden Sie (typischerweise Realschulvorkenntnisse) innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Alltagssituationen. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/business

Business English B1 Basic English for the Office &

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431133-BU
- VHS Köln

Sie lernen, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt. Zum Beispiel Telefonate, E-Mail, Faxe, Kundenkontakte. Kursbuch: At work, Englisch für den Beruf A2/B1

English for Your Job &

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit soliden Kenntnissen.
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 232-28004
- vhs Kreis Euskirchen

Das Wochenseminar vermittelt Sicherheit in Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksweise und bietet hier insbesondere Dialoge zu den wichtigsten Situationen und Sprechanlässen im Beruf (Telefonieren, E-Mailing, Verhandlungsgespräche, Empfang von Besucher*innen, Briefwechsel etc.)

English Week – Niveau B1/2

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Borken
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: 3 – 4 Jahre Englisch
- Infos unter 02861/93 92 38 ▪ Kursnr.: 40623BO
- VHS Borken

Bereits erworbene Englischkenntnisse werden in diesem Intensivkurs aufgefrischt und erweitert. Es werden in abwechslungsreicher Folge Übungen zum freien Sprechen, Hören, Lesen und zu ausgesuchten Bereichen der Grammatik durchgeführt.

English for Socialising and Small Talk – Intensive Course

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 152 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 232.4G126E
- VHS Essen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich in einem beruflichen Kontext selbstbewusst unterhalten wollen, sei es z.B. während der Kaffeepause, auf Messen, beim Abendessen oder bei einer Verabschiedung.
Detailinfos auf www.vhs-essen.de/business

English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte) &

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 232.4G130E
- VHS Essen

In unserem English Bootcamp werden Sie (typischerweise Abiturvorkenntnisse) innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Alltagssituationen.

Detailinfos auf www.vhs-essen.de/business

English B1 Refresher &

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 oder ▪ Kursnr.: A-431192-BU
- VHS Köln

Sie frischen zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen mit entsprechender Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails. Kursbuch: A New Start, Refresher B1

One week English intensive

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS08-109
- neues lernen

Wollen Sie ihre verschütteten Englischkenntnisse wieder aktivieren und erweitern? In diesem Bildungsurlaub machen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder fit für Urlaub, Beruf oder Alltag. Wir werden viel sprechen, so fühlen Sie sich schnell (wieder) wohl mit und in der Sprache.

English Powercourse – B1 &

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 232W152657
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Fax und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 1-2 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 24-32208D
- VHS Dortmund

Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Kommunikation. Themenschwerpunkte sind u.a. Sprechen über Lebensmittel, sich in einer fremden Stadt orientieren und Informationen über sich selbst geben. Auch grammatische Grundlagen werden wiederholt und neue Strukturen eingeführt.

Englisch mit Vorkenntnissen (A2.1) &

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 24-32501D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Sprechfertigkeit. In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

Englisch Business Communication (A2/B1) &

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abitur, 8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 24-34001D
- VHS Dortmund

In einer international zusammenwachsenden Welt wird es immer wichtiger, auch im Büroalltag die englische Sprache anzuwenden. Sie erarbeiten u. a. folgende Themenkomplexe: Verfassen von E-Mails, Telefonieren, Kundenkontakt, Gesprächsführung und Business Small Talk.

English Refresher – Intensiv-Auffrischungswoche (B1)

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: C42072
- VHS Krefeld

Dieser Kurs setzt mindestens fünf Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse voraus. Ziel ist, eine breite Palette an Alltagssituationen auf Englisch zu bewältigen. Vor allem die mündliche Interaktion wird trainiert, aber auch Grammatik wird systematisch wiederholt.

English Refresher –**Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)**

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 • Kursnr.: C42071
- VHS Krefeld

In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-)gewinnen. Es geht auch um Grammatik, aber vor allem um den Spaß mit der Sprache. 4 Jahre Schulenglisch werden vorausgesetzt.

Business English –**Intensivwoche „Fit for the Office“ (A2/B1)**

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 • Kursnr.: C42091
- VHS Krefeld

In diesem Kurs geht es neben der Wiederholung von Grammatikthemen, die für den Berufskontext wichtig sind, um das Üben von Telefongesprächen und das Verfassen korrekter E-Mails, Briefe und Protokolle. Englischkenntnisse (mindestens Fachoberschulreife) werden vorausgesetzt.

Englisch für den Beruf – Business English (B1)

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Schwerte
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: ca. 4-6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02304/10 48 50 • Kursnr.: 223-4001
- vhs Schwerte

In diesem Kurs lernen Sie Strukturen der englischen Sprache gezielt für den Beruf. Genereller Vokabelerwerb und Small Talk kommen auf keinen Fall zu kurz, um Ihnen die Kommunikation mit Geschäftspartnern zu erleichtern. Täglich von 09:00 bis 14:45 Uhr

English Business Skills (B2/C1)

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 • Kursnr.: D485351
- VHS Düsseldorf

This course will enable you to perform with more confidence in English-speaking business contexts. Topics include giving effective presentations, socialising and cultivating professional relationships, and language and strategies for discussions and negotiations.

English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte) ☺

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 • Kursnr.: 232.4G124E
- VHS Essen

Sie haben z.B. schon die erste Hälfte des English Boot-camp besucht oder entsprechende Vorkenntnisse und wollen Ihre Englischkompetenz weiter ausbauen. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/business

English Week

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Warendorf
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 229 €; keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: mind. 5 Jahre Englisch
- Infos unter 02581/9 38 40 • Kursnr.: 600001W
- VHS Warendorf

Für Interessenten, die 5 Jahre oder länger Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse vertiefen und für berufliche Zwecke nutzbar machen möchten. Wiederholung der englischen Grammatik – Förderung des sprachlichen Ausdrucks – landeskundliche Themen u.a. Abmelschluss. 05.1.2024, Seminar jeweils von 8:15 Uhr bis 15:15 Uhr.

Englisch für die Niveaustufen A2/B1/B2/C1 ☺

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Duisburg
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Niveau A2 oder höher
- Infos unter 0203/2 83 26 55 • Kursnr.: SZ7110
- VHS Duisburg

Ziel ist eine flüssigere Sprachkompetenz zu Themen aus Alltag und Beruf sowie der Ausbau vorhandener Kenntnisse. Der Unterricht findet in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen nach Einstufung statt. Interessen der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Let's talk business:**Communication for Work – B1/B2 – (Kleingruppe)**

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Minden
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 191,50 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571/8 37 66 15 • Kursnr.: XM60512
- VHS Minden

This fluency-based course is aimed at those who wish to consolidate their Business English competence in professional situations and to speak more fluently and confidently. Requirements: a good basic knowledge of English (about 5 to 6 years at school).

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –**Professionelles Training in der Kleingruppe ☺**

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 255 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, enthält 30 € Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN22.01.24BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

A Creative English Week – Niveau B1

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Aachen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 20 • Kursnr.: 232-15313
- VHS Aachen

In this course participants will simulate everyday professional situations. They will expand and improve their English skills in a relaxed atmosphere and in a very creative way.

Grammatik Intensiv und Sprechpraxis (A2/B1)

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Düsseldorf, am Hauptbahnhof
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: länger nicht genutzte Grundkenntnisse, z.B. Kenntnisse auf dem Stand von ca. 3-4 Jahren Schulenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: D480201
- VHS Düsseldorf

Wir wiederholen zentrale Themen der englischen Grammatik, z. B. Zeiten, Relativsätze, Modalverben, und üben und vertiefen sie anhand von Texten und Gesprächen zu verschiedenen Themen. Für alle, die ihre Kenntnisse festigen wollen und Sicherheit im Sprechen suchen.

English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte) &

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 232.4G132E
- VHS Essen

Sie haben z.B. schon die erste Hälfte des English Bootcamp besucht oder entsprechende Vorkenntnisse und wollen Ihre Englischkompetenz weiter ausbauen. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/business

American English Conversation and Grammar Brush-up B2/ C1

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: L40030BU
- VHS Leverkusen

This practical course will make you loosen up and feel at ease in English-speaking situations, when no teacher and no textbook are there to prop you up. Six years of English. Course Objectives: • Conversation Practice. • Listening Comprehension. • Practical Grammar Brush-up.

Englisch Auffrischung – A2 – (Kleingruppe)

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 173,10 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: XM60511
- VHS Minden

In dieser Intensivwoche können Sie schnell Ihr Englisch für Alltag, Reise und Beruf auffrischen. Wir trainieren gemeinsam, flüssiger zu sprechen, erweitern den Wortschatz, üben das Hörverständnis und das Formulieren. Für Personen, die ihr Schulenglisch auffrischen möchten.

Brush up your English (Niveaustufe B1/B2)

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: gute solide Sprachkenntnisse auf mindestens Niveau B1
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 241 0628
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Hier können Sie vorhandene Sprachkenntnisse auffrischen und festigen und werden in berufsbezogenes Englisch eingeführt. Der Schwerpunkt liegt auf mündlicher und schriftlicher Kommunikation in beruflichen Situationen.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (A2)

- So. 18.2. bis Fr. 23.2.2024 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 905 €; inkl. Ü/DZ/EZ (ggf. Aufpreis DZ als EZ), VP, Gästehaus
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse/ Level A2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-257
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

Englisch Auffrischkurs – Intensivkurs &

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 315 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre
- Infos unter 0228/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 40524
- VSB-Bildungswerk

Refresh your english! Sie frischen Ihre Kenntnisse unter der Leitung eines Muttersprachlers auf, erweitern den Wortschatz und wiederholen Grammatik. Ablaufplan, Termine und Einstufungstest können unter www.vsb-bildungswerk.de angefordert werden. Aufbau-kurse: Englisch Wiederauffrischen

Englisch Intensivkurs zum Wiederauffrischen & @

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10-12 Teilnehmende
- Preis: 285 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: ca. 5-6 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 41124
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar wird in 2 Stufen angeboten. Schwerpunkt Stufe 1: Auffrischen von Grammatik, Rollensituationen, freie Rede. Schwerpunkt Stufe 2: Diskussion, Ausbau der kommunikativen Fertigkeiten. Ein Einstufungstest und ausführliche Ablaufpläne können angefordert werden.

Communicating with Confidence in English

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B2
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS10-110
- neues lernen

This course is designed to practice your advanced intercultural communication skills in both personal and professional settings. We will be focusing on handling yourself with competence in English including presentation skills, negotiating, leading in meetings etc.

The Power of Storytelling: Access the Tools of Storytelling to improve your English

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 auf Balmrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 819 €; Ü/DZ (EZ Aufpreis 25 € gesamt), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse Niveau C1/C2
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-254
- BildungsForum Lernwelten

Nothing reaches people like a story! Like any good craft, Storytelling may seem like magic to the listener. However, anyone can learn it. Storytelling in English will give you the tools to use English in a playful yet effective and commanding way.

Boot Camp – Going On A Business Trip A2/B1 (30 UE)

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Vorkenntnisse: Sprachlevel A2/B1 gemäß GER
- Infos unter 0208/8 25-23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: ZB1450E
- VHS Oberhausen

In diesem Intensiv-Kurs gehen Sie gedanklich auf eine Reise in ein englischsprachiges Land. Sie meistern z.B. Situationen am Flughafen, im Hotel, beim Meeting in einer Firma. Über praxisnahe und berufsbezogene Übungen wird die Kommunikationsfähigkeit trainiert und verbessert.

Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining ⑩

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 335 €; pro Woche inkl. Material, enthält 30 € Frühbucherrabatt
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN11.03.24BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Englisch intensiv für den Beruf (A2–C1)

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 519 €; o. Ü., inkl. HP & Sauna-Nutzung / 787 € im EZ
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: A-406-212
- vhs Arnsberg – Sundern

Ein Intensivkurs für alle, die ihre Englischkenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung vertiefen wollen. Unterrichtsinhalte: Situationen wie Telefonate, Bestellungen, Präsentationen, Verhandlungen, Besuche im Ausland, sowie „social language“ im Beruf.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2024 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 819 €; inkl. Ü/DZ (Aufpreis EZ 25 € ges.), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-250
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

Focus on English – Refresher (B1+)

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Erftstadt, Liblär
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 194,20 €; ermäßigt 99,60 €
- Infos unter 02235/409270 ▪ Kursnr.: L-4535
- VHS Erftstadt

This course aims to improve your language skills for both work and everyday life by revising grammar, expanding vocabulary, practicing pronunciation, and providing guidelines for phone calls, emails, complaints, and apologies.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 15.4. bis Fr. 26.4.2024 in London, Cambridge, Bournemouth, York, Manchester, Brighton, Chester, Großbritannien
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 499 €
- Vorkenntnisse: alle Niveaustufen
- Infos unter 0221/474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch für Ihren beruflichen und privaten Alltag nutzen möchten und sich gleichzeitig für das Reiseland begeistern. Beginn: jeden Montag

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 2.6. bis Fr. 7.6.2024 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 870 €; Ü im DZ (EZ zzgl. 110 € ges., Balkon zzgl. 35 € ges.), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-251
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frischen Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 8.7. bis Fr. 19.7.2024 in London, Cambridge, Bournemouth, York, Manchester, Brighton, Chester, Großbritannien
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 499 €
- Vorkenntnisse: alle Niveaustufen
- Infos unter 0221/474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch für Ihren beruflichen und privaten Alltag nutzen möchten und sich gleichzeitig für das Reiseland begeistern. Beginn: jeden Montag

Englisch Kompaktkurs A2 (30 UE)

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Vorkenntnisse: Level A1-A2 gemäß GER
- Infos unter 0208/8 25-23 85 od. -20 61 ▪ Kursnr.: ZB1312E
- VHS Oberhausen

Bei diesem Bildungsurlaub handelt es sich um einen Intensivkurs Englisch zur Auffrischung und Erweiterung grundlegender Kenntnisse in Grammatik, Wortschatz und Konversation, um alltägliche Kommunikation wie auch berufliche Situationen auf Englisch meistern zu können.

Die Bildungsurlaubsbrochure

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.
Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 224.



Französisch

Französisch A2: – Intensivkurs &

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145,50 €; Staffelpreis: € 87 € ab 10 Pers., € 109,50 ab 8 Pers., € 145,50 ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X4270G
- VHS Gelderland

Für Interessenten mit Grundkenntnissen A2, etwa 2 – 3 Jahre Schulfranzösisch oder etwa 3 Semester bei der VHS.

Französisch A1/A2 für Auffrischer und Wiedereinsteiger

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: C40800L
- VHS Moers

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende, die bereits mindestens das Sprachniveau A2 (etwa drei Jahre Schulfranzösisch) hatten und jetzt einen intensiven Wiedereinstieg in die französische Sprache wünschen.

Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 05 ▪ Kursnr.: 23-36010D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

Französisch A1.1 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: C493111
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu A1“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

Französisch A2.1 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Französisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: C493411
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu A2“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

Französisch – Intensivkurs für den schnellen Wiedereinstieg A2 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €
- Vorkenntnisse: A2-Niveau (anteilig)
- Infos unter 0203 283 3745 ▪ Kursnr.: SZ8110
- VHS Duisburg

Auffrischkurs auf Niveaustufe A2 mit praxisnahem Kommunikationstraining für mehr Sicherheit im Umgang mit sprachlichen Alltagssituationen. Kompakte Grammatikwiederholung und landeskundliches Wissen.

Französisch Anfängerkurs A 1

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.
- Infos unter 0281/2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 232-31203
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Möchten Sie sich in kurzer Zeit sprachlich auf Französisch verständigen können? Die gesprochene Kommunikation hat in diesen Kursen absolute Priorität. Das Gelernte wird durch verschiedene Aktivitäten in einer entspannten Lernatmosphäre im Langzeitgedächtnis verankert.

Französisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 05 ▪ Kursnr.: 23-36018D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer Woche Grundkenntnisse der französischen Sprache zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: Voyages neu, A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7.

Französisch mit Vorkenntnissen (A2) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 05 ▪ Kursnr.: 23-36318D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo vertiefen Sie Ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau. (Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.)

Le Français A1/ A2 – Cours de rafraîchissement – Auffrischerkurs

→ Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Leverkusen, Wiesdorf
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: L41000BU
 → VHS Leverkusen

Frischen Sie Ihre verschütteten Französisch-Kenntnisse wieder auf! Der (Wieder-) Einstieg in die französische Sprache wird Ihnen in dem einwöchigen Sprachkurs leichtfallen. Sie erhalten in kompakter Form leichte Grundkenntnisse. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Französisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

→ Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Oberhausen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
 → Infos unter 0208/8 25-23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: ZB2378F
 → VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

Französisch – Intensivwoche (A1) für den Wiedereinstieg

→ Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 199 €
 → Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: C42360
 → VHS Krefeld

In diesem Intensivkurs lernen Sie Französisch von Grund auf mit der richtigen Mischung aus Wiederholung, Aktivierung und Neuaufbau von Wortschatz und Strukturen. Sie werden erstaunt sein, was Ihnen wieder einfällt! Schulfranzösischkenntnisse werden vorausgesetzt.

Französisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ®

→ Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 255 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, enthält 30 € Frühbucherrabatt!
 → Vorkenntnisse: A0 ohne Vorkenntnisse
 → Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR26.02.23BB
 → GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Französisch für Alltag und Beruf A1.1

→ Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Menden
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 161,50 €
 → Infos unter 02373/94713 17 ▪ Kursnr.: 241-4300
 → VHS Menden – Hemer – Balve

Dieser einwöchige Kompaktkurs ist geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse (Lektion 1–6) der französischen Sprache erwerben möchten, um diese in beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden.
 Weitere Infos: www.vhs-mhb.de



Spanisch

Spanisch Superlearning 1 (A1.1) &

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: C42202L
 → VHS Moers

In diesem Anfängerkurs lernen Sie von Anfang an, sich mündlich auf Spanisch auszudrücken. Die gesprochene Kommunikation hat in der angewandten Methode absolute Priorität. Durch die besonders angenehme Lernatmosphäre wird das Lernen entspannter, effektiver und schneller.

Spanisch A1/A2: Intensivkurs II &

→ Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Geldern
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 145,50 €; Staffelpreis: € 87 € ab 10 Pers., € 109,50 ab 8 Pers., € 145,50 ab 6 Pers.
 → Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X4570G
 → VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (1 VHS-Semester Spanisch) auf. Zum Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.

Spanisch A1 – Stufe 1 &

→ Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Wuppertal
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
 → Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 232W178152
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Spanischen für Beruf und Alltag erwerben möchten. Das Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Spanisch-Konversationskurs (B1-B2) / Curso de conversación en español (B1-B2)

→ Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Dormagen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 02133/25 72 38 ▪ Kursnr.: 232-42222K
 → VHS Dormagen

In diesem Kurs sprechen wir über aktuelle Themen, die Geschichte und Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Dazu lesen wir Artikel, hören Lieder und Podcasts, schauen Dokus und vieles mehr. Außerdem erweitern wir unseren Wortschatz und arbeiten an Grammatikthemen.

Intensivwoche:**Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse-A1**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Duisburg, West
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 138 €; inklusive Kopien
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02842 / 91 12-0 ▪ Kursnr.: E8143-034
- Kath. Bildungsforum im KD Wesel

Der Intensivkurs ist für Einsteiger in die spanische Sprache und ermöglicht es, die Sprachkenntnisse in beruflichen und alltäglichen Situationen leicht anzuwenden. Wir arbeiten in der Bildungswoche mit dem Buch *Con Gusto Nuevo A1*, (ISBN 978-3-12-514671-6).

Spanisch Kompakt für Beruf und Alltag (A1)

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: N04-050
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse erwerben möchten, um sie in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Bildungsurlaub beantragen bis: 28.08.2023 Letzte Abmeldemöglichkeit: 11.09.2023

Spanisch A1.1 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: C533113
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

Spanisch – Intensivsprachkurs – Lerngruppen A1-B2 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8305
- VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder vorhandene Kenntnisse auffrischen. Kommunikationsorientierter Unterricht in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Kostenlose Einstufung vorab.

Spanisch: Intensivkurs für Anfänger

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Voerde
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 23242200
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Diese Intensivwoche bietet einen Einstieg ins Spanische für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dabei stehen der Aufbau eines Grundvokabulars, Grundzüge der Grammatik sowie landeskundliche Aspekte im Vordergrund. Die Inhalte entsprechen etwa denen eines Standard-Semesterkurses.

Intensivkurs Spanisch A1.1

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 176,50 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 232-1601
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die spanische Sprache wünschen.

Spanisch für die Arbeit (Besprechungen, E-Mails und Briefe) / Español para el trabajo (reuniones, mails y cartas) Niveau B1-B2

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02133 / 25 72 36 ▪ Kursnr.: 232-42223K
- VHS Dormagen

In diesem Kurs werden das Arbeitsumfeld und –beziehungen fokussiert. Hierzu werden Mails und Briefe gelesen und geschrieben und verschiedene Arbeitsdialoge geübt. Außerdem werden wir unseren Wortschatz erweitern und uns auf ausgewählte Grammatikthemen konzentrieren.

Spanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-38018D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse haben Sie die Möglichkeit, Grundkenntnisse zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: *Caminos neu*, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr. 978-3-12-514954-0.

Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre, Niveau A2/ B1
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-38308D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen. Vorausgesetztes Niveau A2 / B1.

Spanisch Superlearning 2 (A1.2) &

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Spanisch A1
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: C42203
- VHS Moers

In diesem Seminar hat die gesprochene Kommunikation Priorität. Sie trainieren intensiv Ihre Sprachfertigkeit und erweitern effizient Ihre Kenntnisse durch Geschichten etc. in angenehmer Lernatmosphäre. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbroschüre?

Über 100 Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter www.Bildungsurlaub.de/auslage

Spanisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/8 25-23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: ZB3370F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben erste Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Im Vordergrund steht das Sprechen, die dafür nötige Grammatik wird vermittelt. Dadurch können Sie Ihre Handlungskompetenzen im privaten und beruflichen Bereich erweitern.

Spanisch Superlearning 3 (A2.1) &

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: 3-4 Semester
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: C42204L
- VHS Moers

Dieses Seminar baut auf dem abgeschlossenen Sprachniveau Spanisch A1 auf. Superlearning ist ein alternativer Lernansatz, der mit Reiz- und Entspannungsphasen arbeitet. Der Unterricht ist sehr kommunikativ, Lern- und Anwendungsphasen gehen fließend ineinander über.

Intensivkurs Spanisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 232.4S002M
- VHS Essen

Sie steigen mit diesem Intensivkurs in die Spanische Sprache ein. Er befähigt Sie, in Alltagssituationen mit Spanisch sprechenden Menschen in Kontakt zu treten, einfache Äußerungen zu tätigen und zu verstehen. Interkulturelle Besonderheiten fließen in den Unterricht ein.

Intensivkurs Spanisch II- für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen &

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Vorkenntnisse: geringe Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 232.4S003M
- VHS Essen

Dieser Kurs ist entweder als Fortsetzung des Bildungsurlaubs I gedacht oder für alle geeignet, die schon einige Vorkenntnisse im Spanischen aus der Stufe A1 mitbringen. Sie sollten schon die Basisgrammatik kennengelernt haben und kleine Alltagsgespräche führen können

Spanisch Anfängerkurs A 1 – online

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 204 €; Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.
- Infos unter 0281/2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 232-31301
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

In diesem Seminar werden Sie von Anfang an lernen, sich mündlich in Spanisch auszudrücken. Mit der SuperLearning-Methode lernen Sie in einer angenehmen Lernatmosphäre mit Entspannungstechniken und intensiven Sprachübungsphasen stressfrei und effektiv.

Spanisch – Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: C42551
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der spanischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Spanisch für die berufliche und alltägliche Konversation – B1

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 223-4002
- vhs Schwerte

Unter dem Motto „Auffrischen, Sprechen, Vertiefen“ verfeinern wir unser Spanisch. Eine ideale Vorbereitung für alle, die Spanisch intensiv für den Beruf oder aus Interesse lernen möchten. Sprachniveau B1 Täglich von 8.00–13.00 Uhr

Spanisch für Anfänger/innen A1

- Mo. 15.1. bis Do. 18.1.2024 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 115,20 €
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 241 0640
- VHS Gladbeck

Dieser Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die spanische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Grundlagen erwerben möchten. Dieses Angebot ist für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse vorgesehen.

Spanisch für Beruf und Alltag – A1.1

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 221 €; 4-5 TN = 221 € / 6-10 TN = 148 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 232-16207
- VHS Aachen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 8. Januar 2024

Spanisch B1.1 &

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 5-6 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: D533711
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Con gusto nuevo B1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1 – (Kleingruppe)

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 173,10 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: XM61904
- VHS Minden

In diesem intensiven Einstiegsprogramm trainieren Sie die Kommunikation für den beruflichen und privaten Alltag und erfahren neben Grammatik und Wortschatz auch viel von der Kultur spanischsprachiger Länder.

Spanisch Intensivkurs für Anfänger:innen, Stufen 1-4 & ⑩

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 270 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 30 UStd., Stufe 3 ca. 60 UStd., Stufe 4 ca. 90 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 45024
- VSB-Bildungswerk

Diese Einführung in die spanische Sprache ermöglicht Ihnen, die Sprachkenntnisse in beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. In abwechslungsreichen Übungen erlernen Sie Aussprache, Vokabular, Grammatik. Seminarablauf und Einstufungstest kann angefordert werden.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 255 €, pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, enthält 30 € Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP18.03.24BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Spanisch A 1.2 – Intensiv – Spanisch für Beruf und Alltag &

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 165,60 €
- Vorkenntnisse: A1.1
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 241-4500BU
- VHS Menden – Hemer – Balve

Dieser Kompaktkurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von zwei bis drei Semestern, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können.

Infos: www.vhs-mhb.de

Die Bildungsurlaubsbroschüre

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.
Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 224.



Italienisch

Italienisch Anfangskurs &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €, inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 02323/16 34 67 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 23B5602
- VHS Herne

Einführung in die Sprache, Ausspracheregeln, Grundlagen der Grammatik soweit für einfache Kommunikationssituationen benötigt. Vorwiegend mündliches Training (Hörverstehen und Sprechen) in grundlegenden Situationen des Alltags unter Einbezug interkultureller Besonderheiten.

Italienisch A1.1 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: C503112
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con piacere nuovo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1.

Italienisch – Intensivsprachkurs für Anfängerinnen und Anfänger &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; zzgl. Buch
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8210
- VHS Duisburg

Der Sprachkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit bei ganztägigem Unterricht Basiskenntnisse der italienischen Sprache zu erlernen. Als Grundlage dienen die ersten 3 Lektionen aus Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag.

Italienisch mit Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-37110D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache auf A1.2-Niveau zu erweitern.

Intensivwoche Einstieg Italienisch

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: C40901
- VHS Moers

In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie erste Schritte des modernen, anwendungsbezogenen Italienisch. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund, aber natürlich erlernen Sie auch die grundlegende Grammatik der Grundstufe A1.

Italienisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-37018D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Grundkenntnisse in Italienisch zu erlangen.

Italienisch lernen mit Körper & Geist – durch Yoga!

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 690 €; 690 € im Einzelzimmer inkl. VP / 540 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 096/23
- Denkhaus Loccum e.V.

In dieser Bildungsurlaubswoche wollen wir ganz bewusst das kognitive Lernen durch neue Körpererfahrungen ergänzen. Durch die Yogapraxis werden Körper und Geist verbunden und es wird Ihnen leicht fallen, eine neue Sprache zu lernen.

Italienisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/8 25-23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: ZB2580F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

Italienisch A1.1 für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

- Mo. 6.11. bis Mo. 13.11.2023 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 113,50 €
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 232 0682
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub: Teilnehmer:innen mit leichten Vorkenntnissen erlernen in kurzer Zeit erste Grundlagen der italienischen Sprache (ab Lektion 4).

Intensivkurs Italienisch A1.1

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 176,50 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 232-1749
- VHS Mülheim an der Ruhr

Buongiorno a tutti! Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen.

Italienisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1)

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €
- Infos unter 02202/14 22 79 ▪ Kursnr.: JJ409112
- VHS Bergisch Gladbach

Diese Intensivwoche bietet Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse einen Einstieg in die italienische Sprache. Dabei stehen der Aufbau eines Grundvokabulars, Grundzüge der Grammatik sowie landeskundliche Aspekte im Vordergrund. Die Kursinhalte entsprechen einem Semesterkurs.

Italienisch Kompakt für Beruf und Alltag (A1)

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: N04-070
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten, um sie in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. Bildungsurlaub beantragen: 04.12.2023 Abmeldefrist: 18.12.2023

Italienisch Stufe A1 ☺

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 102,50 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AW40903
- VHS Bornheim – Alfter

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die über keine oder nur geringe Kenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Sie lernen in authentischen Kommunikationssituationen, im Alltag und auf Reisen sprachlich zurecht zu kommen.

Intensivwoche Italienisch A1.1 für Anfänger:innen

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 113,50 €
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 241 0681
- VHS Gladbeck

Dieser Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Grundlagen erwerben möchten. Dieses Angebot ist für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse vorgesehen.

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ☺

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 255 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, enthält 30 € Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT19.02.24BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.



Niederländisch

Intensivkurs Niederländisch II – für Anfänger mit Vorkenntnissen

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 232.4N010M
- VHS Essen

Dieser Kurs behandelt die typischen Grundstrukturen in Alltagssituationen. Sie sollten schon ein wenig Niederländisch verstehen und einfache Sätze sprechen können.

Niederländisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: C527020
- VHS Düsseldorf

Kommunikativ ausgerichteter Bildungsurlaub für Anfänger, die z.B. für ein Studium in den NL oder ihren Urlaub in kurzer Zeit Niederländisch sprechen lernen wollen. Beginn mit Begrüßungsfloskeln, dann Unterrichtsmaterial von unserer muttersprachlichen Dozentin, Gerty Thiesen.

Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I &

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X4370G
- VHS Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

Niederländisch A2: Intensivkurs II &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € bei 10 Pers., € 146 € bei 8 Pers., € 194 € bei 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X4371G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS-Semester Niederländisch) auf. Nach dem bereits erfolgten Einstieg lernen Sie nun den Stoff von weiteren 2 VHS-Semestern in nur einer Woche.

Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 223,50 €; 4-5 TN = 223,50 € / 6-10 TN = 150,50 € pro Woche inklusive Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 232-16509
- VHS Aachen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit die grundlegenden Fertigkeiten der niederländischen Sprache intensiv üben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 25. September 2023

Niederländisch für die Reise

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 23241400
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die wichtigsten Reisedmittel, die Sie für Ihren Urlaub in den Niederlanden benötigen. Etwas bestellen, ein Hotelzimmer reservieren oder nach dem Weg fragen, all das wird im Kurs spielerisch vermittelt. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger.

Niederländisch Intensiv (A1.2)

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 132 €
- Infos unter 02843/90 74 00 ▪ Kursnr.: C510020
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen möchten. Zeiten: 9.30 – 14.30 Uhr.

Niederländisch Anfängerkurs A 1

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €
- Infos unter 0281/2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 232-31701
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

In diesem Kurs bauen Sie einen Grundwortschatz auf und können am Ende einfache Gespräche führen und schon erste Texte lesen und verstehen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in einer entspannten Atmosphäre Niederländisch lernen wollen.

Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-39306D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb sehr kurzer Zeit (einer Woche!) die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen.

Niederländisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-39316D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen.

Niederländisch A1/1

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Heinsberg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 23H-4410
 → VHS des Kreises Heinsberg
 Lehrbuch: Wat Leuk! Aktuell A1, ab Lektion 1

Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Duisburg, West
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 168 €; inklusive Kopien
 → Vorkenntnisse: keine
 → Infos unter 02842 / 91 12-0 ▪ Kursnr.: E8143-025
 → Kath. Bildungsforum im KD Wesel

Der Intensivkurs ist für Einsteiger in die niederländische Sprache und ermöglicht es, die Sprachkenntnisse in beruflichen u. alltäglichen Situationen leicht anzuwenden. Wir arbeiten mit dem Lehr- Übungsbuch Taal Vitaal A1 + A2: ISBN – 9783190052523

Intensivkurs Niederländisch I für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

→ Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Vorkenntnisse: Basiskenntnisse A1
 → Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 232.4N009M
 → VHS Essen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der niederländischen Sprache, die einfache Redewendungen der Sprache in Alltagssituationen in einem Intensivkurs erlernen möchten.

Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

→ Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Duisburg, West
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 168 €; inklusive Kopien
 → Vorkenntnisse: keine
 → Infos unter 02842 / 91 12-0 ▪ Kursnr.: E8143-026
 → Kath. Bildungsforum im KD Wesel

Der Intensivkurs ist für Einsteiger in die niederländische Sprache und ermöglicht es, die Sprachkenntnisse in beruflichen und alltäglichen Situationen leicht anzuwenden. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch: Taal vitaal A1 plus A2. ISBN: 9783190052523

Niederländisch A1/1

→ Di. 2.1. bis Sa. 6.1.2024 in Heinsberg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 23H-4411
 → VHS des Kreises Heinsberg
 Lehrbuch: Wat Leuk! Aktuell A1, ab Lektion 1

Niederländisch – Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

→ Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 199 €
 → Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: C42141
 → VHS Krefeld

Dieser lernerfektive Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Niederländisch für Beruf und Alltag II – A2

→ Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 223,50 €; 4-5 TN = 223,50 € / 6-10 TN = 150,50 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
 → Vorkenntnisse: Niveau A1
 → Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 232-16531
 → VHS Aachen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1 Niveau, die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse weiter ausbauen möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 20. Dezember 2023

Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

→ Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 24-39301D
 → VHS Dortmund

Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

→ Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Dortmund, Innenstadt
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 24-39301D
 → VHS Dortmund

Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

Niederländisch Grundstufe A1.1 – Intensivwoche (30 UE)

→ Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Oberhausen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
 → Infos unter 0208/8 25-23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: ZB2800F
 → VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

Vorankündigung: Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I &

→ Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Geldern
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
 → Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X4372G
 → VHS Gelderland

In diesem lernerfektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

Vorankündigung: Niederländisch A2/B1: Intensivkurs III &

→ Mo. 12.2. bis Fr. 16.2.2024 in Geldern
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
 → Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X4375G
 → VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf.

Vorankündigung: Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I ☺

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X4373G
- VHS Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

Vorankündigung: Niederländisch A2: Intensivkurs II ☺

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € bei 10 Pers., € 146 € bei 8 Pers., € 194 € bei 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X4374G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS-Semester Niederländisch) auf. Nach dem bereits erfolgten Einstieg lernen Sie nun den Stoff von weiteren 2 VHS-Semestern in nur einer Woche.

Vorankündigung: Niederländisch A2/B1: Intensivkurs III ☺

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X4376G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf.

Vorankündigung: Niederländisch B1: Intensivkurs IV ☺

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X4377G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I, II + III oder entsprechenden Vorkenntnissen (7 VHS-Semester) auf. Am Ende dieses Kurses haben Sie grundlegende Routine für Telefonate, Präsentationen, Versammlungsleitungen und Verhandlungen entwickelt.

Niederländisch B2: Intensivkurs V ☺

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X4378G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I, II, III und IV oder entsprechenden Vorkenntnissen (9–10 VHS-Semester) auf. Am Ende des Kurses haben Sie Ihre Fähigkeiten (vgl. IV) für Telefonieren, Präsentationen, Versammlungsleitung und Verhandlung in Alltag und Beruf vertieft.



Gebärdensprache

DGS 1 – Intensivwoche (A1.1) ☺

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-44094D
- VHS Dortmund

Vermittelt werden: • Einstieg in die Gebärdensprache • alltägliche Situationen • Grundwortschatz • das Fingeralphabet • Einführung in grammatikalische Grundstrukturen

Deutsche Gebärdensprache 5 + 6 ☺

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: bis DGS 4 erforderlich
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405512-BU
- VHS Köln

Thema ist die freie Kommunikation in Gesprächssituationen für Beruf und Alltag, Sie üben den Perspektiv/Rollenwechsel, lernen idiomatische Gebärden und vertiefen die freie DGS Textreproduktion. Kosten Arbeitsmaterial – Abrechnung im Seminar.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 49 96 ▪ Kursnr.: C420300
- VHS Düsseldorf

Für Hörende, die in irgendeiner Weise mit Gehörlosen zu tun haben. Sie werden in die Gebärdensprache (lautlose Kommunikation Gehörloser) eingeführt. Inhalt: Fingeralphabet, Mimikübungen, Körpersprache, leichte Dialogübungen. Inkl. Arbeitsunterlagen. Anmeldefrist: 28. Juli.

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 49 96 ▪ Kursnr.: C420400
- VHS Düsseldorf

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse: Praktische Dialog-Kommunikationsübungen; Erarbeitung wichtiger Grundlagen der DGS-Grammatik (Mimik und Idiomie). Vorausgesetzt werden DGS-Grundkenntnisse, wie sie in DGS 1/2 erworben werden. Anmeldefrist: Freitag, den 4. August

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 ☞

→ Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
 → Für Hörende
 → Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405121-BU
 → VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 ☞

→ Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
 → Für Hörende
 → Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405122-BU
 → VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

DGS 1 – Intensivwoche – Online ☞

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-44092D
 → VHS Dortmund

Vermittelt werden: • Einstieg in die Gebärdensprache • alltägliche Situationen • Grundwortschatz • das Fingeralphabet • Einführung in grammatikalische Grundstrukturen

Intensivkurs: Einführung in die Deutsche Gebärdensprache – DGS 1

→ Di. 10.10. bis Fr. 13.10.2023 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 169 €
 → Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 232-1879
 → VHS Mülheim an der Ruhr

Der Kurs richtet sich an aufgeschlossene Menschen, die aus beruflichem und/oder privatem Interesse Lust haben, die Gebärdensprache zu erlernen. Beim ersten Kurstermin wird gedolmetscht.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) ☞

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Infos unter 0241 / 4 79 2-1 81 ▪ Kursnr.: 232-13003
 → VHS Aachen

Im Verlauf dieser Woche erlernen Sie die Inhalte von zwei Semesterkursen: Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, Sprachaufbau und alltägliche Konversation. Grundlagen sind Buch und Video. Die Kosten von 25 € für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.

Deutsche Gebärdensprache 3 + 4 ☞

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: DGS 1+2
 → Für Hörende
 → Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405324-BU
 → VHS Köln

Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die gebärdensprachliche Kompetenz in unterschiedlichen Kontexten. DGS-Grammatik rezeptiv und produktiv, Dialog-Kommunikationsübungen, Perspektivenwechsel in der Alltagskonversation.

Deutsche Gebärdensprache 1 (DGS 1)

→ Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 155 €
 → Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: C42809L
 → VHS Moers

In diesem Angebot erfahren Sie einen fundierten Einstieg in die Deutsche Gebärdensprache (DGS). Ziel des Seminars ist das Erlernen und Anwenden des Fingeralphabets, grundlegender Gebärden und der begleitenden Mimik in Situationen der Alltagskommunikation.

DGS 2 – Intensivwoche (A1.2) ☞

→ Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-44096D
 → VHS Dortmund

Inhalte: Kommunikation und Kultur Gehörloser; alltägliche Situationen; Grundwortschatz; das Fingeralphabet, weitere Übungen; Vertiefung der grammatikalischen Strukturen von Dialogen, leichte Kommunikation im Alltag. Voraussetzung ist die Teilnahme an DGS 1

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS) ☞

→ Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Vorkenntnisse: eventuell Seminar 1/2 DGS
 → Infos unter 0241 / 4 79 2-1 81 ▪ Kursnr.: 232-13004
 → VHS Aachen

Sie erlernen neue Gebärden, um über die eigene Familie sprechen zu können. Der Schwerpunkt liegt auf Klassifikatoren, um das Aussehen von Personen oder die Eigenschaften von Objekten beschreiben zu können. Kosten von 35,- € für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.

DGS 3 – Intensivwoche (A1.3) ☞

→ Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 241 €
 → Vorkenntnisse: DGS 1 und DGS 2
 → Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-44098D
 → VHS Dortmund

Vermittelt werden: Erweiterung der Dialogfähigkeiten; Richtungsverben in Real- und Erzählsituationen; Bild- und Wegbeschreibungen; Übungen zur Wahrnehmung von Gebärdensprache. Voraussetzung ist die Teilnahme an DGS 1 und 2!

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 ☞

→ Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
 → Für Hörende
 → Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405123-BU
 → VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

Deutsche Gebärdensprache 5 + 6 ☺

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: bis DGS 4 erforderlich
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405514-BU
- VHS Köln

Thema ist die freie Kommunikation in Gesprächssituationen für Beruf und Alltag, Sie üben den Perspektiv/Rollenwechsel, lernen idiomatische Gebärden und vertiefen die freie DGS Textreproduktion. Kosten Arbeitsmaterial – Abrechnung im Seminar.

Deutsche Gebärdensprache 2 (DGS 1.2)

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: C42810L
- VHS Moers

Neben einer Auffrischung und Vertiefung des bereits Gelernten werden weitere Grundlagen der DGS erarbeitet. Dazu gehören etwa die Bildung von Zeiten und deren Folge in einem Satz, Rezeption und Wiedergabe von Inhalten, Erweiterung des Gebärdenlexikons.



Deutsch

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe ☹

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 255 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, zzgl. 60 € Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE15.01.24BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern.



Türkisch

Türkisch für Alltag und Beruf, A1 – Herbstferien NRW

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Detmold, Alte Schule am Wall
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Keine Ermäßigung möglich.
- Vorkenntnisse: Anfänger*innen, ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 05231/9 77-80 10 ▪ Kursnr.: 231-D4889
- VHS Detmold – Lemgo

Sie erlernen die Grundlagen des Türkischen. Neben Ausdrucksregeln und der notwendigen Grammatik steht das aktive Sprechen im Vordergrund. Mit türkischen Gedichten, Sprichwörtern und Liedern wird der Kurs angereichert, um den Zugang zu Sprache und Kultur zu erleichtern.

Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-40110D
- VHS Dortmund

Sie haben die Möglichkeit innerhalb einer Woche die Grundkenntnisse der türkischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 24-40111D
- VHS Dortmund

Sie haben die Möglichkeit innerhalb einer Woche die Grundkenntnisse der türkischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

Türkisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☺

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 24-40117D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Türkisch-Intensivkurses für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse. Der Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer*innen, die schon 1–2 Türkisch-Kurse besucht haben. Türkisch-Kenntnisse werden vertieft, Alltagsthemen ausgewählt und mündlich bearbeitet.



Weitere Sprachen

Neugriechisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-C1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Eine Einführung in die moderne griechische Sprache. Einfache Lesetexte und aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft Griechenlands bringen uns Land, Leute und Kultur näher. Wir arbeiten mit dem Buch Kalimera Neu aus dem Klett Verlag.

Russisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-R1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung, in die kyrillische Sprache einzusteigen, um für Beruf und Reise gerüstet zu sein. Neben den Besonderheiten des Alphabets werden auch die politischen und kulturellen Eigenarten Russlands angesprochen.

Polnisch für Fortgeschrittene (A1.2) & ⑩

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigungen möglich
- Vorkenntnisse: Voraussetzung: Aussprache, Alphabet, mind. 30 Unterrichtsstunden
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: C553094
- VHS Düsseldorf

Zur Vertiefung Ihrer Polnischkenntnisse z.B. für eine Reise, ein Praktikum oder den Beruf. Beginn ca. mit Lektion 4 von „Witam! aktuell A1“, hoher Sprechanteil, zusätzliches Material von der Dozentin, täglich von 10 bis 17 Uhr, nicht am 3.10. Dozentin: Elzbieta Janik Ramus

Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-41316D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs erhalten Sie einen kompakten Einstieg in die polnische Sprache. Das Material wird Ihnen von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Arabisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-42118D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Kenntnisse in der arabischen Sprache aufweisen und leichte Alltagssprache führen können. Im Kurs werden die grammatischen Grundlagen geübt und gefestigt. Mit erweiterten Sätzen werden einfache Dialoge geführt. Dieser Kurs ist auch geeignet für Teilnehmende des Bildungsurlaubes Arabisch ohne Vorkenntnisse vom 12.–16.06.2023.

Chinesisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-42258D
- VHS Dortmund

Ziel dieses Kurses ist es, Grundlagen der Sprache und der Grammatik zu vertiefen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche und interkulturelle Aspekte in den Unterricht integriert, welche einen Einblick in Land, Leute und Kultur vermitteln und für kulturelle Besonderheiten sensibilisieren. Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die schon 1–2 Chinesisch-Kurse besucht haben.

Japanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-42414D
- VHS Dortmund

Wenn Sie Japanisch von Anfang an intensiv erlernen oder Ihre geringen Vorkenntnisse von null an auffrischen möchten, sind Sie richtig bei uns. Sie erhalten eine Einführung in das Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen hilfreich sind. Sie erfahren außerdem, welche kulturellen Hintergründe bzw. Höflichkeitsregeln gelten.

Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-42512D
- VHS Dortmund

Ziel dieses Kurses ist es, einfache Grundlagen der Sprache und der Grammatik zu vermitteln. Gesprächsthemen aus dem Alltag sollen den Teilnehmenden helfen, einen praktisch nutzbaren, elementaren Wortschatz aufzubauen, um sich in einfachen Situationen zurechtzufinden.

Neugriechisch Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-C2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Das griechische Alphabet ist bekannt und es können Texte gelesen und leichte Sätze gesprochen werden. Wir vertiefen die Sprache und werden sicherer für Beruf und Alltag. Wir arbeiten weiter mit dem Buch Kalimera Neu (ab Lektion 5/6) aus dem Klett Verlag.

Hocharabisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-B1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hocharabisch – die Sprache, die in allen arabischen und vielen weiteren Ländern verstanden wird. Für Sie kann die Sprache auch in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur, Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

Norwegisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-39406D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der norwegischen Sprache zu erwerben.

Portugiesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-40210D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag, Urlaub und Beruf zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-41402D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag und Beruf zurechtzufinden, erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln und erlernen die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem.

Ukrainisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-41615D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag und Beruf zurechtzufinden, erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln und erlernen die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem.

Chinesisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund, Innenstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-42258D
- VHS Dortmund

Ziel dieses Kurses ist es, Grundlagen der Sprache und der Grammatik zu vertiefen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche und interkulturelle Aspekte in den Unterricht integriert, welche einen Einblick in Land, Leute und Kultur vermitteln und für kulturelle Besonderheiten sensibilisieren. Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die schon 1–2 Chinesisch-Kurse besucht haben.

Russisch Aufbau ⑥

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-R2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Fortsetzungskurs ist für alle, die Grundkenntnisse in Russisch haben. Sprachkurs mit Themen zu Politik, Kultur und Geschichte des Landes.

Ungarisch Fortgeschrittene ⑥

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Ungarisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-U11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs baut auf unseren Einführungskurs Ungarisch auf. Sie erfahren zudem Wissenswertes über das Land und die Kultur.

Online: Japanisch Intensiv A2

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Düsseldorf, am Hauptbahnhof
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 186 €
- Infos unter 0211 / 8 99 34 08 ▪ Kursnr.: C444599-D
- VHS Düsseldorf

Für Teilnehmende, die Kenntnisse auf dem Niveau der Stufe N5 des JLPT haben. Wiederholung einiger wichtiger Punkte in der Grammatik, Festigung des Vokabulars, Lese-, Schreib- und leichte Konversationsübungen. Das Material wird zur Verfügung gestellt.

Norwegisch Intensivkurs für Anfänger:innen & ⑩

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 305 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 35 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 16123
- VSB-Bildungswerk

Der Kurs führt Sie in die Aussprache und Grammatik der Sprache ein. Sie lernen einen Basiswortschatz, um einfache Dialoge führen zu können. Der Kurs wird in 2 Stufen angeboten. Ablaufpläne und weitere Termine können Sie unter www.vsb-bildungswerk.de anfordern.

Die Bildungsurlaubsbrochure sucht neue Auslage- und Verteilstellen – überall in NRW.

Betriebsratsbüros, Arztpraxen, Beratungsstellen, Buchhandlungen, Kinos, Museen – Überall, wo Menschen zusammenkommen, wird die Bildungsurlaubsbrochure gern mitgenommen.

Helfen Sie uns, die Idee des Bildungsurlaubs weiter zu verbreiten, werden Sie Auslage- und Verteilstelle!

Wir versenden Pakete von 20, 50 oder 100 Stück direkt nach dem Druck.

Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de

Norwegisch für Anfänger (A1.1) & 10

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: C545092
- VHS Düsseldorf

Hier lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Sprachstrukturen für berufliche und private Zwecke, oder für Ihre Reise nach Norwegen. Vorkenntnisse nicht erforderlich, sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimedia, Lehrmaterial von der Dozentin Marit Nordskog Kalteis.

Arabisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 24-42116D
- VHS Dortmund

Sie erhalten eine Einführung in das arabische Schriftsystem und lernen Redewendungen, die bei der Begrüßung und dem Kennenlernen hilfreich sind. Sie erfahren, welche Höflichkeitsregeln gelten und wie das Gespräch mit arabischen Geschäftspartner/-innen geführt werden kann.

Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 24-42511D
- VHS Dortmund

Ziel dieses Kurses ist es, einfache Grundlagen der Sprache und der Grammatik zu vermitteln. Gesprächsthemen aus dem Alltag sollen den Teilnehmenden helfen, einen praktisch nutzbaren, elementaren Wortschatz aufzubauen, um sich in einfachen Situationen zurechtzufinden.

Norwegisch für Fortgeschrittene (A1.2) & 10

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßig. möglich
- Vorkenntnisse: Voraussetzung: Aussprache, Vorstellung, Themen Familie, Restaurant, sowie Grundgrammatik aus mind. 30 Unterrichtsstunden
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: C545093
- VHS Düsseldorf

Auffrischung und Erweiterung des Wortschatzes und der Sprachstrukturen für Reise, andere berufliche, private Zwecke. Vorkenntnisse aus ca. 30 Unt.Stunden erforderlich, sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimedia, Lehrmaterial von der Dozentin Marit Nordskog Kalteis

Hebräisch für AnfängerInnen 10

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-A1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hebräisch – eine Sprache, die zu lernen Spaß macht und einen leichten Zugang ermöglicht. Für Sie kann die Sprache in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur und Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

Ungarisch für AnfängerInnen 10

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-U1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung, in die ungarische Sprache für Beruf und Alltag einzusteigen. Sie entdecken die ungarische Sprache und erfahren gleichzeitig Wissenswertes über das Land und die Kultur.

Griechische Woche – A1/A2

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 221 €; 4-5 TN = 221 € / 6-10 TN = 148,50 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Für Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
- Infos unter 02414 / 79 21 49 ▪ Kursnr.: 232-16634
- VHS Aachen

Für eine intensive Wiederholung der erworbenen griechischen Kenntnisse des Niveaus A1/A2. Der Kurs ist auch eine gute Vorbereitung für die berufliche und private Verständigung auf der nächsten Reise nach Griechenland. Anmeldefrist: 20. Dezember 2023

Japanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 24-42411D
- VHS Dortmund

Wenn Sie Japanisch von Anfang an intensiv erlernen oder Ihre geringen Vorkenntnisse von null an auffrischen möchten, sind Sie richtig bei uns. Sie erhalten eine Einführung in das Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen hilfreich sind. Sie erfahren außerdem, welche kulturellen Hintergründe bzw. Höflichkeitsregeln gelten.

Hocharabisch für AnfängerInnen 10

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-B1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hocharabisch – die Sprache, die in allen arabischen und vielen weiteren Ländern verstanden wird. Für Sie kann die Sprache auch in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur, Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

Hebräisch für Fortgeschrittene 10

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Hebräisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-A11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung an die Menschen, die eine Einführung in die hebräische Sprache gemacht haben und die Sprache in Wort und Schrift vertiefen wollen. Sie werden Texte lesen, ihre Konversation verbessern und mehr über die Kultur dieses schönen Landes erfahren.

Dänisch ohne Vorkenntnisse – A1 (Kleingruppe) ☞

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: XM61401
- VHS Minden

In diesem Wochenkurs lernen Sie intensiv die Grundlagen der dänischen Sprache kennen. Wir konzentrieren uns auf typische und praxisnahe Alltagssituationen, auf die Aussprache und das Hörverständnis. Auch die Landeskunde kommt nicht zu kurz. Hjertlig velkommen!

Portugiesisch A1.1 (brasilianische Variante) ☞

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: D538111
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Beleza! neu A1-A2“, Kursbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag, ab Lição 1.

Neugriechisch für AnfängerInnen 10

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-C1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Eine Einführung in die moderne griechische Sprache. Einfache Lesetexte und aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft Griechenlands bringen uns Land, Leute und Kultur näher. Wir arbeiten mit dem Buch Kalimera Neu aus dem Klett Verlag.

Russisch für AnfängerInnen 10

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-R1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung, in die kyrillische Sprache einzusteigen, um für Beruf und Reise gerüstet zu sein. Neben den Besonderheiten des Alphabets werden auch die politischen und kulturellen Eigenarten Russlands angesprochen.



Studienreisen

Krakau und Gedenkstätte Auschwitz

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: Ab 650 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-23-019-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Görlitz als erste Station unserer Reise ist die östlichste Stadt Deutschlands und liegt an der 1945 gezogenen Grenze zu Polen. Die historische Altstadt wurde im Zweiten Weltkrieg fast völlig verschont und hat dadurch viele schmuckvolle, gut erhaltene Bauwerke zu bieten. Im jüdischen Viertel Kazimierz sind noch heute die Spuren vergangener Tage zu sehen, aber auch das heutige jüdische Leben wird durch zahlreiche Synagogen und Restaurants mit jüdischer Küche widerspiegelt.

Im Land der stolzen Zederbäume: Studienseminar im Libanon

- Fr. 6.10. bis Mo. 16.10.2023, Libanon
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Das Seminar führt an diverse Orte der Kulturgeschichte im Libanon. In Begegnungen und Gesprächen lernen die Tln. diverse Erfahrungen mit der aktuellen Situation im Land sowie die Formen eines Mit- und Nebeneinanders unterschiedlicher ethnischer und religiöser Gruppen kennen.

**Studienreisen sind in NRW nicht
als Bildungsurlaub anerkannt.**

Dublin – Irlands kulturelles, wirtschaftliches und politisches Zentrum

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dublin, Irland
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-23-053-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Dublin – die Hauptstadt Irlands und Ort vieler historischer Ereignisse. Im Fokus dieser Studienreise stehen die verschiedenen Stationen in der Geschichte Irlands und Dublins, die die Stadt bis heute prägen, sowie ihre bedeutende musikalische und literarische Entwicklung.

Sizilien – Schmelztiegel der Kulturen

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Palermo, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-23-017-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Die wechselvolle Vergangenheit Siziliens hat die Architektur, Sprache und Küche beeinflusst und die Insel zu einem Schmelztiegel unterschiedlicher Kulturen gemacht. Themen der Reise: Rechtsruck in Italiens Regierung, Anti-Mafia-Bewegung auf der Insel, sowie Kunst & Kultur.

Natur-Wüsten Retreat Marokko

- Fr. 24.11. bis So. 3.12.2023 in Sahara im Süden, Marokko
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1399 €; inkl. Übernachtung mit VP, Rahmenprogramm
- Zzgl. Flug nach Marrakesch
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06323 / 8 08 98 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Begleite uns über den Atlas und in die Wüste, mit atemberaubenden Landschaften, einfache aber hervorragende Gastronomie, freundliche Menschen und traditionelle Musik. Es ist eine Reise zu dir selbst, um deine eigenen Potenziale neu zu entdecken.

Natur- & Winterabenteuer Schweden

- Fr. 2.2. bis Mi. 7.2.2024 in Arvidsjaur, Schweden
- Preis: 1.699,- €; inkl. Unterkunft im 1/2 Doppelzimmer mit VP und Rahmenprogramm. EZ-Zuschlag 150 Euro Zzgl. Flug ab Frankfurt/Hahn für ca. 220,- €
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Die unberührte Natur Skandinaviens und die einmalige Winterwelt des Nordens faszinieren Sie? Sie haben Lust auf Hundeschlittenfahren, Übernachten im Iglu und Polarlichtersuche? Dann kommen Sie mit uns nach Schweden! Auf dieser Reise erleben Sie ein Programm, bei dem Sie an Ihre Grenzen und darüber hinaus gehen dürfen. In der Sicherheit einer Gruppe und mit fachkundiger Führung werden Sie zum Abenteuer. Schnee und Eis, Natur pur und die Jahrhunderte alten Bräuche der schwedischen Ureinwohner – der Sami – sind Teil unserer Reise.

Plöner See – Professionell fotografieren – Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in Koppelsberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 999,90 €; Vollverpflegung
- Für Der Workshop ist für Freiberufler, Selbstständige, Künstler und engagierte Arbeitnehmer geeignet, die über grundlegende PC-Kenntnisse verfügen.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X2820G
- VHS Gelderland

In dieser Woche beschäftigen Sie sich mit Fotografie – von der professionellen Aufnahmetechnik, der praktischen Handhabung im beruflichen und alltäglichen Umfeld bis zur Präsentation auf einer Webseite. Fotografische Themen und Bildmotive in dieser Veranstaltung sind überwiegend Architektur, Stilleben und Naturfotografie. Durchgeführt wird dieses Bildungsangebot als Gastseminar in der „Akademie am See. Koppelsberg“. Die idyllische Lage bietet auch Raum für eigene Freizeitaktivitäten außerhalb des Unterrichts.

Impressum

Herausgeber: EG Eul-Gombert & Gombert GmbH, In der Mühlenwiese 11 ▪ 51465 Bergisch Gladbach

E-Mail: EG@Bildungsurlaub.de ▪ www.EGcom.de ▪ Geschäftsführer/in:

Anne Gombert & Bernhard Eul-Gombert

Sitz: Bergisch Gladbach ▪ Amtsgericht: Köln-HRB: 602 49 ▪ Steuernummer: 204/57 53/14 91

Copyright © Eul-Gombert & Gombert GmbH 2023.

Konzeption: Eul-Gombert & Gombert GmbH, MWK Zimmermann & Hähnel GmbH.

Grafische Produktion: Eul-Gombert & Gombert GmbH, screenteam GmbH

Die vorliegende Broschüre wurde aufgrund der Angaben der Veranstalter mit großer Sorgfalt erstellt. Der Herausgeber übernimmt keinerlei Gewährleistung für die Richtigkeit einzelner Angaben. Die Weiterbildungseinrichtungen tragen allein die Verantwortung dafür, dass es sich um Bildungsveranstaltungen nach dem AWbG handelt.

Bildhinweise

Titelbild: © ESB Professional / shutterstock.com

© Piotr_Marcinski / photocase.de (S. 3)

© Tiberius Gracchus / adobestock.com (S. 4)

© joerg kemmler - Fotolia.com (S. 17)

© As_seen / Photocase.de (S. 25)

© tmcphotos / Shutterstock.com (S. 26)

© Georgejclittle / Shutterstock.com (S. 38)

© complize / Photocase.de (S. 41)

© pixelnest / Photocase.de (S. 47)

© FERNANDO BLANCO CALZADA / Shutterstock.com (S. 49)

© BEST-BACKGROUNDS / Shutterstock.com (S. 51)

© simonthon.com / Photocase.de (S. 55)

© Maksim Kabakou / Shutterstock.com (S. 56)

© Aleksandr Pobedimskiy / Shutterstock.com (S. 58)

© ChriSes / Photocase.de (S. 63)

© PolaRocket / Photocase.de (S. 66)

© wavebreakmedia / Shutterstock.com (S. 69)

© ESB Professional / Shutterstock.com (S. 77)

© Studiovin / Shutterstock.com (S. 144)

© Dotshock / Shutterstock.com (S. 165)

© zettberlin / photocase.de (S. 182)

© Arhimedes / Shutterstock.com (S. 189)

© nito / Shutterstock.com (S. 199, 200, 203, 205, 209)

© mirzamlk / Shutterstock.com (S. 207)

© Netfalls / Remy Musser / shutterstock.com (S. 210)

© Luis Louro / shutterstock.com (S. 213)

Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt.

AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Rathenaustraße 70 · 51373 Leverkusen
 Tel.: 0214 / 4 34 39 · FAX: 0214 / 4 31 37
 E-Mail: info@akada-weiterbildung.de
 Web: www.akada-weiterbildung.de

Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Suttner-Nobel-Allee 4 (O-Werk) · 44803 Bochum
 Tel.: 0234 / 322 18 45
 E-Mail: info@akademie.rub.de
 Web: www.akademie.rub.de

Akademie Franz Hitze Haus

Kardinal-von-Galen-Ring 50 · 48149 Münster
 Tel.: 0251/9 81 80 · FAX: 0251/9 81 84 80
 E-Mail: info@franz-hitze-haus.de
 Web: www.franz-hitze-haus.de

Akademie Off-Theater nrw

Salzstr. 55 · 41460 Neuss
 Tel.: 02131/8 33 19 · FAX: 02131/8 33 91
 E-Mail: info@off-theater.de
 Web: www.off-theater.de

aktuelles forum e.V.

Schwarzsmühlenstraße 104 · 45884 Gelsenkirchen
 Tel.: 0209/15 51 00 · FAX: 0209/1 55 10 29
 E-Mail: info@aktuelles-forum.de
 Web: www.aktuelles-forum.de

Alanus Europäisches Forum e.V. &**Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V.**

Alanus Hochschule Campus 1 – Johannishof · 53347 Alfter
 Tel.: 02222-93 15 95
 E-Mail: info@alanus-forum-ev.de
 Web: https://www.sommerakademie-alfter.de

Alanus Werkhaus

Johannishof · 53347 Alfter
 Tel.: 02222 9321-1700
 E-Mail: weiterbildung@alanus.edu
 Web: www.werkhaus.alanus.edu

Arbeit und Leben Kreis Herford

Kreishausstr. 6 · 32051 Herford
 Tel.: 05221/276 91 77 · FAX: 05221/27 69 17 79
 E-Mail: info@aul-herford.de
 Web: www.aul-herford.de

Auslandsgesellschaft.de e.V.

Steinstr. 48 · 44147 Dortmund
 Tel.: 0231/8 38 00 48 · FAX: 0231/8 38 00 56
 E-Mail: kunter@auslandsgesellschaft.de
 Web: https://www.auslandsgesellschaft.de/reisen-austausch/bildungsurlaub

Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Auer Schulstraße 20 · 42103 Wuppertal
 Tel.: 0202/5 63 26 07 · FAX: 0202/5 63 81 44
 E-Mail: info@bergische-vhs.de
 Web: www.bergische-vhs.de

Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Promenadenstr. 10-12 · 64625 Bensheim
 Tel.: 06251/78 06 86 · FAX: 06251/58 14 30
 E-Mail: info@biek-ausbildung.de
 Web: www.biek-ausbildung.de

BildungsForum Lernwelten

Im Krausfeld 30a · 53111 Bonn
 Tel.: 0228/9 69 59 40
 E-Mail: info@bf-bonn.de
 Web: www.bf-bonn.de

Bildungsstätte Einschlingen

Schlingenstr. 65 · 33649 Bielefeld
 Tel.: 0521/45 18 11 · FAX: 0521/45 90 42
 E-Mail: info@einschlingen.de
 Web: www.einschlingen.de

Bildungswerk der KAB

Schillerstraße 44b · 48155 Münster
 Tel.: 0251 / 60 97 60
 E-Mail: bildung@kab-muenster.de
 Web: www.kab-bildungswerk.de/

Bildungswerk Stenden

Kavalleriestr. 12 · 40213 Düsseldorf
 Tel.: 0211/86 28 26 10
 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de
 Web: www.bildungswerk-stenden.de

CJD Institut für Weiterbildung NRW

Pestalozzistraße 1 · 47445 Moers
 Tel.: 02841/1 40 94 60 · FAX: 02841/1 40 91 05
 E-Mail: susanne.lepczynski@outlook.de
 Web: www.cjd-weiterbildung-nrw.de

Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8 · 31547 Rehburg-Loccum
 Tel.: 05766/9 60 90 · FAX: 05766/96 09 44
 E-Mail: info@denkhaus-loccum.de
 Web: www.denkhaus-loccum.de

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Kellereistr. 1 · 67487 St. Martin
 Tel.: 06323 80 898 -30
 E-Mail: info@waldbaden-akademie.com
 Web: www.waldbaden-akademie.com

DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Bismarckstr. 77 · 40210 Düsseldorf
 Tel.: 0211/17 52 3210 · FAX: 0211/17 52 31 61
 E-Mail: info@dgb-bildungswerk-nrw.de
 Web: www.DGB-Bildungswerk-NRW.de

Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Niesen · 34439 Willebadessen
 Tel.: 05644/400 u. 700 · FAX: 05644/85 19
 E-Mail: bildungswerk@die-hegge.de
 Web: www.die-hegge.de

EUROPEAN Business-Ecademy

Bismarckstr. 1A · 38640 Goslar
 Tel.: 05321/6 85 82 44
 E-Mail: info@european-business-ecademy.de
 Web: www.european-business-ecademy.de

Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Potthoffstraße 40 · 58332 Schwelm
 Tel.: 02336/40 03 44
 E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de
 Web: www.eeb-en.de

Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Puppenstr. 3-5 · 59494 Soest
Tel.: 02921/396121 · FAX: 02921/39 61 91 51
E-Mail: helga.broemse@evkirche-so-ar.de
Web: <https://www.ebsoar.de/>

fachpool gGmbH

Overwegstr. 31 · 44625 Herne
Tel.: 02323/9 94 94 73 · FAX: 02323/9 94 94 34
E-Mail: info@fachpool.de
Web: www.fachpool.de

Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

Liststr. 2 · 40470 Düsseldorf
Tel.: 0211/60 02 51 10 · FAX: 0211/60 02 50 77
E-Mail: fbw@awo-duesseldorf.de
Web: www.awo-duesseldorf.de/kurse-und-seminare

Figurentheater-Kolleg

Hohe Eiche 27 · 44892 Bochum
Tel.: 0234/28 40 80 · FAX: 0234/3 24 37 45
E-Mail: info@Figurentheater-Kolleg.de
Web: www.Figurentheater-Kolleg.de

Forum Demokratie Düsseldorf

Himmelgeister Str. 107 · 40225 Düsseldorf
Tel.: 0211/34 93 09
E-Mail: post@forum-demokratie-duesseldorf.de
Web: www.forum-demokratie-duesseldorf.de

FORUM Gesundheit

Am Brambusch 24 · 44536 Lünen
Tel.: 02303 / 2 24 41
E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de
Web: www.forum-gesundheit-nrw.de

Forum Unna

Friedrich-Ebert-Str. 58 · 59425 Unna
Tel.: 02303/2 24 41 · FAX: 02303/2 36 94
E-Mail: info@forum-unna.de
Web: www.forum-unna.de

Freies Bildungswerk Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum
Tel.: 0234 / 6 76 61 · FAX: 0234 / 6 40 64 07
E-Mail: info@fbw-bochum.de
Web: www.fbw-bochum.de

Friedensbildungswerk Köln e.V.

Obenmarspforten 7-11 · 50667 Köln
Tel.: 0221/9 52 19 45
E-Mail: FBKKOELN@t-online.de
Web: www.friedensbildungswerk.de

Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Godesberger Allee 149 · 53175 Bonn
Tel.: 0228/883-7127, 0228/883-7133 und 0228/883-7155
E-Mail: arbeitnehmerweiterbildung@fes.de
Web: www.fes.de/akademie-fuer-arbeitnehmerweiterbildung

Galli Training Center

Adelheidstr 21 · 65185 Wiesbaden
Tel.: 0611/3 41 89 99
E-Mail: gtc@galli.de
Web: www.galli-ausbildung.de

GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Grafenberger Allee 78 – 80 · 40237 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 68 41 52 · FAX: 0211 / 68 44 32
E-Mail: info@goacademy.de
Web: www.goacademy.de

Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Langer Grabenweg 68 · 53175 Bonn
Tel.: 0228/8 10 70 · FAX: 0228/8 10 71 11
E-Mail: c.benfarji@gsi-bonn.de
Web: www.gsi-bonn.de

Haus Neuland

Senner Hellweg 493 · 33689 Bielefeld
Tel.: 05205/9 12 60 · FAX: 05205/91 26 20
E-Mail: buchungszentrale@haus-neuland.de
Web: www.haus-neuland.de

Heinrich Böll Stiftung NRW

Graf-Adolf-Straße 100 · 40210 Düsseldorf
Tel.: 0211/9 36 50 80 · FAX: 0211/93 65 08 25
E-Mail: info@boell-nrw.de
Web: www.boell-nrw.de

HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brüderstr. 27 · 59065 Hamm/Westf.
Tel.: 02381/9 15 37 02 · FAX: 02381/9 15 37 01
E-Mail: postfach@hvhs-nrw.de
Web: www.hvhs-nrw.de

iag.bochum

Herner Straße 88 · 44791 Bochum
Tel.: 0234/68 22 62 · FAX: 0234/68 21 62
E-Mail: kontakt@iagbochum.de
Web: www.iagbochum.de

IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Otto-Brenner-Str. 100 · 45549 Sprockhövel
Tel.: 02324/70 60 · FAX: 02324/70 63 30
E-Mail: sprockhoevel@igmetall.de
Web: www.igmetall-sprockhoevel.de

IKUD Seminare

Groner-Tor-Str. 33 · 37073 Göttingen
Tel.: 0551/3 81 12 78 · FAX: 0551/3 81 12 79
E-Mail: info@ikud-seminare.de
Web: www.ikud-seminare.de

IndiTO Bildung, Training und Beratung

Estermannstr. 204 · 53117 Bonn
Tel.: 0228/67 46 63 · FAX: 0228/68 04 00
E-Mail: info@indito.de
Web: www.indito.de

Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte
Tel.: 02304/75 53 32 · FAX: 02304/75 53 18
E-Mail: info@kircheundgesellschaft.de
Web: www.kircheundgesellschaft.de

Institut für Teamkultur

Goffartstraße 38 · 52066 Aachen
Tel.: 0241 41 21 95 86
E-Mail: info@institut-teamkultur.de
Web: www.institut-teamkultur.de

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3 · 53639 Königswinter
 Tel.: 02223/730 · FAX: 02223/736 01
 E-Mail: info@azk-csp.de
 Web: www.azk.de

Kath. Bildungsforum im KD Wesel

Martinistraße 9 · 46483 Wesel
 Tel.: 0281/460964-0 · FAX: 0281/2 30 69
 E-Mail: kb-f-kd-wesel-zv@bistum-muenster.de
 Web: www.bildung-im-forum.de

Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Am Hagen 1 · 48231 Warendorf
 Tel.: 02581/9 45 80 · FAX: 02581/9 45 82 38
 E-Mail: lvhs-freckenhorst@bistum-muenster.de
 Web: www.lvhs-freckenhorst.de

Katholische Familienbildungsstätte**Bergisch Gladbach**

Laurentiusstr. 4-12 · 51465 Bergisch Gladbach
 Tel.: 02202/93 63 90 · FAX: 02202/9 36 39 55
 E-Mail: info@fbs-gladbach.de
 Web: www.fbs-gladbach.de

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstr. 5 · 53113 Bonn
 Tel.: 0228/94 49 00 · FAX: 0228/9 44 90 77
 E-Mail: postmaster@fbs-bonn.de
 Web: www.fbs-bonn.de

KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Waldkauzweg 16 · 50997 Köln
 Tel.: 02233/92 31 92 · FAX: 02233/92 31 93
 E-Mail: info@kis-beratung.org
 Web: www.kis-beratung.org

KOBIseminare

Adlerstr. 83 · 44137 Dortmund
 Tel.: 0231/5 34 52 50 · FAX: 0231/53 45 25 10
 E-Mail: info@kobi.de
 Web: www.kobi.de

Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Hamburger Straße 17 · 50668 Köln
 Tel.: 0221/1 39 05 51
 E-Mail: kik@daskulturgetriebe.de
 Web: www.kik-wb.de

Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Am Busdorf 7 · 33098 Paderborn
 Tel.: 05251/2888-583 · FAX: 05251/2888-566
 E-Mail: kerstin.abel@kolping-paderborn.de
 Web: www.kolping-weiterbildung.de

lernen & helfen Sprachreisen

Kleine Spitzengasse 2-4 · 50676 Köln
 Tel.: 0221/4 74 21 36
 E-Mail: team@lernenundhelfen.de
 Web: www.lernenundhelfen.de

Melanchthon-Akademie

Kartäuserwall 24b · 50678 Köln
 Tel.: 0221/9 31 80 30 · FAX: 0221/93 18 03 20
 E-Mail: anmeldung@melanchthon-akademie.de
 Web: www.melanchthon-akademie.de

neues lernen

Herwarthstr. 22 · 50672 Köln
 Tel.: 0221/51 40 20
 E-Mail: info@neues-lernen.info
 Web: www.neues-lernen.info

SGV Wanderakademie NRW

Hasenwinkel 4 · 59821 Arnsberg
 Tel.: 02931 / 5248-40 · FAX: 02931 / 5248-42
 E-Mail: wanderakademie@sgv.de
 Web: www.sgv-wanderakademie.de

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Achtermannstr. 10-12 · 48143 Münster
 Tel.: 0251/51 11 77 · FAX: 0251/4 82 81 88
 E-Mail: info@sobi-muenster.de
 Web: www.sobi-muenster.de

TAA – Technische Akademie Ahaus

Weidenstraße 2 · 48683 Ahaus
 Tel.: 02561/69 92 01 · FAX: 02561/69 95 20
 E-Mail: info@taa-ahaus.de
 Web: www.taa-ahaus.de

Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Folwiese 20 · 51069 Köln
 Tel.: 0221/68 36 91 · FAX: 0221/6 89 77 97
 E-Mail: info@tanzimpulse.de
 Web: www.tanzimpulse.de

TH Köln –**Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung**

Gustav-Heinemann-Ufer 54 · 50968 Köln
 Tel.: 0221/82 75 51 43 · FAX: 0221/82 75 51 50
 E-Mail: weiterbildung@th-koeln.de
 Web: www.th-koeln.de/weiterbildung

Treffpunkt Eickel e.V.

Reichsstr. 66 · 44651 Eickel
 Tel.: 02325/3 67 07
 E-Mail: info@treffpunkt-eickel.de
 Web: www.treffpunkt-eickel.de

VHS Aachen

Peterstr. 21-25 · 52062 Aachen
 Tel.: 0241/4 79 20 · FAX: 0241/40 60 23
 E-Mail: vhs@mail.aachen.de
 Web: www.vhs-aachen.de

vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Lützenhofstraße 9 · 47495 Rheinberg
 Tel.: 02843/90 74 00 · FAX: 02843/9 07 40 12
 E-Mail: VHS@VHS-Rheinberg.de
 Web: www.VHS-Rheinberg.de

vhs Arnsberg – Sundern

Franz-Josef-Tiggies-Platz 1 · 59846 Sundern
 Tel.: 02933/9229588
 E-Mail: bildungsurlaub@vhs-arnsberg-sundern.de
 Web: www.vhs-arnsberg-sundern.de/index.php?id=287

VHS Bad Oeynhausen

Kaiserstr. 14 · 32545 Bad Oeynhausen
 Tel.: 05731 – 869 55 10 · FAX: 05731/14 19 15
 E-Mail: programm@vhs-badoeynhausen.de
 Web: www.vhs-badoeynhausen.de

VHS Bergisch Gladbach

Buchmühlenstr. 12 · 51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202/14 22 63 · FAX: 02202/14 22 77
E-Mail: info@vhs-gl.de
Web: www.vhs-gl.de

VHS Bielefeld

Ravensberger Park 1 · 33607 Bielefeld
Tel.: 0521/51 67 25 · FAX: 0521/51 34 31
E-Mail: volkshochschule@bielefeld.de
Web: www.vhs-bielefeld.de

VHS Borken

Heidener Str. 88 · 46325 Borken
Tel.: 02861/93 92 38 · FAX: 02861/93 96 22 38
E-Mail: vhs@borken.de
Web: www.vhs.borken.de

VHS Bornheim – Alfter

Alter Weiher 2 · 53332 Bornheim
Tel.: 02222/94 54 60 / 61 · FAX: 02222/94 51 15
E-Mail: info@vhs-bornheim-alfter.de
Web: www.vhs-bornheim-alfter.de

VHS des Kreises Heinsberg

Westpromenade 9 · 52525 Heinsberg
Tel.: 02452/13 43 14 · FAX: 02452/134395
E-Mail: vhs@kreis-heinsberg.de
Web: www.vhs-kreis-heinsberg.de

VHS Detmold – Lemgo

Krumme Str. 20 · 32756 Detmold
Tel.: 05231/97 72 32 · FAX: 05231/97 76 88
E-Mail: info@vhs-detmold-lemgo.de
Web: www.vhs-detmold-lemgo.de

VHS Dormagen

Langemarkstraße 1-3 · 41539 Dormagen
Tel.: 02133/25 72 38 · FAX: 02133/25 72 41
E-Mail: info-vhs@stadt-dormagen.de
Web: www.vhsdormagen.de

VHS Dortmund

Hansastr. 2-4 · 44137 Dortmund
Tel.: 0231/5 02 47 27 / 28 · FAX: 0231/5 02 24 31
E-Mail: vhs@dortmund.de
Web: www.vhs.dortmund.de

VHS Düsseldorf

Bertha-von-Suttner-Platz 1 · 40227 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 8 99 41 50 · FAX: 0211 / 8 99 36 63
E-Mail: vhs@duesseldorf.de
Web: www.duesseldorf.de/vhs

VHS Duisburg

Steinsche Gasse 26 · 47051 Duisburg
Tel.: 0203/283-2616 · FAX: 0203/283-4101
E-Mail: info@vhs-duisburg.de
Web: www.vhs-duisburg.de

VHS Erfstadt

Bahnhofstraße 7 · 50374 Erfstadt
Tel.: 02235/409-272 · FAX: 02235/409-277
E-Mail: info@vhs-erftstadt.de
Web: www.vhs-erftstadt.de

VHS Essen

Burgplatz 1 · 45127 Essen
Tel.: 0201/88 43 100 · FAX: 0201/88 43 003
E-Mail: info@vhs-essen.de
Web: www.vhs-essen.de

VHS Frechen

Hauptstr. 110-112 · 50226 Frechen
Tel.: 02234/501 12 53 · FAX: 02234/50 14 03
E-Mail: buero@vhs-frechen.de
Web: www.vhs-frechen.de

VHS Gelderland

Kapuzinerstr. 34 · 47608 Geldern
Tel.: 02831/9 37 50 · FAX: 02831/93 75 19
E-Mail: info@vhs-gelderland.de
Web: www.vhs-gelderland.de

VHS Gladbeck

Friedrichstr. 55 · 45964 Gladbeck
Tel.: 02043/99 24 15 · FAX: 02043/99 14 11
E-Mail: vhs@stadt-gladbeck.de
Web: www.vhsgladbeck.de

VHS Hagen

Schwanenstr. 6-10 · 58089 Hagen
Tel.: 02331/207 36 22 · FAX: 02331/207 24 43
E-Mail: VHS@Stadt-Hagen.de
Web: <https://www.vhs-hagen.de>

VHS Herne

Wilhelmstr. 37 · 44649 Herne
Tel.: 02323/16 35 84 · FAX: 02323/16 35 83
E-Mail: vhs@herne.de
Web: www.vhs-herne.de

VHS Iserlohn

Bahnhofplatz 2 · 58644 Iserlohn
Tel.: 02371/2 17 19 43 · FAX: 02371/2 17 44 14
E-Mail: vhs@iserlohn.de
Web: www.vhs-iserlohn.de

VHS Jülicher Land

Am Aachener Tor 16 · 52428 Jülich
Tel.: 02461/6 32 31 u. 6 32 19 · FAX: 02461/6 32 32
E-Mail: vhs@juelich.de
Web: www.juelich.de/vhs

VHS Kleve – Wilhelm Frede

Hagsche Poort 22 · 47533 Kleve
Tel.: 02821/8 47 77 · FAX: 02821/84-720
E-Mail: vhs@kleve.de
Web: www.vhs-kleve.de

VHS Köln

Zentrale Postadresse: Im Mediapark 7 · 50670 Köln
VHS-Kundenzentrum im Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Tel.: 0221/221 2 59 90 · FAX: 0221/221 6 56 90 07
E-Mail: vhs@stadt-koeln.de
Web: www.vhs-koeln.de

VHS Krefeld

Von-der-Leyen-Platz 2 · 47798 Krefeld
Tel.: 02151/36 60 26 64 · FAX: 02151/36 60 26 80
E-Mail: vhs@krefeld.de
Web: www.vhsprogramm.krefeld.de

vhs Kreis Euskirchen

Baumstraße 2 · 53879 Euskirchen
Tel.: 02251 15-780 · FAX: 02251 15-775
E-Mail: vhs@vhs-kreis-euskirchen.de
Web: www.vhs-kreis-euskirchen.de

VHS Leverkusen

Forum/Am Büchelter Hof 9 · 51373 Leverkusen
 Tel.: 0214/4 06 41 88 · FAX: 0214/4 06 41 94
 E-Mail: info@vhs-leverkusen.de
 Web: www.vhs-Leverkusen.de

VHS Lippe-Ost

Parkallee 7 · 32816 Schieder-Schwalenberg
 Tel.: 05282/9804 – 0
 E-Mail: info@vhslippe-ost.de
 Web: www.vhslippe-ost.de

VHS Löhne

Alte Bündler Str. 14 · 32584 Löhne
 Tel.: 05732/10 05 88 · FAX: 05732/10 05 89
 E-Mail: vhs@loehne.de
 Web: www.vhs-loehne.de

VHS Menden – Hemer – Balve

Untere Promenade 28 · 58706 Menden
 Tel.: 02373/94 71 30 · FAX: 02373/9 47 13 80
 E-Mail: anmeldung-menden@vhs-mhb.de
 Web: www.vhs-mhb.de

VHS Minden

Königswall 99 · 32423 Minden
 Tel.: 0571 / 837 66 - 10
 E-Mail: programm@vhs-minden.de
 Web: www.vhs-minden.de

VHS Moers

Wilhelm-Schroeder-Str. 10 · 47441 Moers
 Tel.: 02841/20 15 65 · FAX: 02841/201-165 37
 E-Mail: Volkshochschule@Moers.de
 Web: www.vhs-moers.de

VHS Mülheim an der Ruhr

Aktienstraße 45 · 45473 Mülheim
 Tel.: 0208/455-4321/-22
 E-Mail: vhs@mulheim-ruhr.de
 Web: vhs.mulheim-ruhr.de

VHS Münster

Aegidiimarkt 3 · 48143 Münster
 Tel.: 0251/4 92 43 21 · FAX: 0251/4 92 77 25
 E-Mail: infotreff@stadt-muenster.de
 Web: www.vhs.muenster.de

VHS Oberhausen

Langemarkstr. 19-21 · 46042 Oberhausen
 Tel.: 0208/825 – 23 85 · FAX: 0208/825 – 54 10
 E-Mail: vhs@oberhausen.de
 Web: www.vhs.oberhausen.de

VHS Rhein-Erft

An der Synagoge 2 · 50321 Brühl
 Tel.: 02232/94 50 70 · FAX: 02232/9 45 07 47
 E-Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de
 Web: www.vhs-rhein-erft.de

VHS Rur-Eifel

Violengasse 2 · 52349 Düren
 Tel.: 02421/25 25 77
 E-Mail: vhs-rur-eifel@dueren.de
 Web: www.vhs-rur-eifel.de

VHS Schaumburg

Jahnstr. 21 A · 31655 Stadthagen
 Tel.: 05721/703 7100 · FAX: 05721/703 7199
 E-Mail: bildungsurlaub@vhs-schaumburg.de
 Web: www.vhs-schaumburg.de

vhs Schwerte

Am Markt 11 · 58239 Schwerte
 Tel.: 02304/10 48 50 · FAX: 02304/10 48 77
 E-Mail: vhs@kuwebe.de
 Web: www.vhs-schwerte.de

VHS Südkreis Aachen

Am Handwerkerzentrum 1 (Gebäude B 21) · 52156 Monschau
 Tel.: 02472/56 56
 E-Mail: vhs@vhs-suedkreis-aachen.de
 Web: www.vhs-suedkreis-aachen.de

VHS Unna – Fröndenberg – Holzwickede

Lindenplatz 1 · 59423 Unna
 Tel.: 02303/10 37 13 · FAX: 02303/10 37 99
 E-Mail: zib-vhs@stadt-unna.de
 Web: https://vhs-zib.de/

VHS Warendorf

Freckenhorster Str. 43 · 48231 Warendorf
 Tel.: 02581/9 38 40 · FAX: 02581/93 84 26
 E-Mail: post@vhs-warendorf.de
 Web: www.vhs-warendorf.de

VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Ritterstr. 10-14 · 46483 Wesel
 Tel.: 0281/203 25 90 · FAX: 0281/20 34 99 50
 E-Mail: vhs@vhs-wesel.de
 Web: www.vhs-wesel.de

VHS Witten – Wetter – Herdecke

Seminarzentrum Annen Holzkampstr. 7 · 58453 Witten-Annen
 Tel.: 02302/581 86 10 · FAX: 02302/581 86 98
 E-Mail: bildungsurlaub@vhs-www.de
 Web: www.vhs-www.de

VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Friedrich-Ebert-Str. 84 · 46535 Dinslaken
 Tel.: 02064/4 13 50 · FAX: 02064/170 96
 E-Mail: info@vhs-dinslaken.de
 Web: www.vhs-dinslaken.de

VSB-Bildungswerk

Im MediaPark 7 · 50670 Köln
 Tel.: 0221/5 74 33 00 · FAX: 0221/5 74 33 09
 E-Mail: kontakt@vsb-bildungswerk.de
 Web: www.vsb-bildungswerk.de

Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Hochstraße 7 · 54597 Steffeln
 Tel.: 06593 / 85 06
 E-Mail: rezeption@balance-hotel-eifel.de
 Web: www.balance-hotel-eifel.de

Wasserburg Rindern –**Katholisches Bildungszentrum**

Wasserburgallee 120 · 47533 Kleve
 Tel.: 02821/7 32 10 · FAX: 02821/7 32 17 99
 E-Mail: info@wasserburg-rindern.de
 Web: www.wasserburg-rindern.de

Weiterbildung im Kreativ-Haus

Diepenbrockstr. 28 · 48145 Münster
 Tel.: 0251/8 99 00 90 · FAX: 0251/89 90 09 42
 E-Mail: info@kreativ-haus.de
 Web: www.kreativ-haus.de

Der Weg zum Bildungsurlaub

Wer Bildungsurlaub nehmen kann, wie man ihn beantragt, und welche Seminare anerkannt sind, beschreibt ausführlich die Broschüre „Der Weg zum Bildungsurlaub – Handreichung für ArbeitnehmerInnen zur Freistellung nach dem neuen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ des DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf. Auszüge daraus drucken wir auf den folgenden Seiten ab. Wir danken den Autoren Dr. Reinold Mittag und Carsten Schuld sowie dem DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf für die freundliche Überlassung.

© Alle Rechte beim DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf

Dr. Reinold Mittag | Carsten Schuld

Ein AWbG-Seminar liegt vor, wenn drei Voraussetzungen gegeben sind: Es muss sich erstens um politische oder berufliche Bildung handeln, es muss zweitens von einer anerkannten Einrichtung selber durchgeführt werden und es muss drittens für jedermann zugänglich sein. Um als anspruchsberechtigter Arbeitnehmer an einem solchen Seminar teilzunehmen, also Bildungsurlaub zu machen, muss ein bestimmter Weg eingehalten werden. Dann kann Freistellung von der Arbeit zum Zweck der beruflichen und politischen Weiterbildung bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts verlangt werden.

Anspruchsberechtigung

1. Arbeiter und Angestellte

Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr haben nach §§ 2, 3 AWbG Arbeiter und Angestellte, deren Beschäftigungsverhältnisse ihren Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen haben, sowie Heimarbeiter, Gleichgestellte und arbeitnehmerähnliche Personen. Der Schwerpunkt des Arbeitsverhältnisses bei Tätigkeiten mit wechselnden Einsatzorten und ohne gewöhnlichen Einsatzort kann sich aus der organisatorischen Zuordnung eines Arbeitnehmers ergeben, so dass auch ein Flugbegleiter Bildungsurlaub beanspruchen kann. Der Anspruch hängt ferner von der Betriebsgröße, sein Umfang von eventueller betrieblicher Weiterbildung ab. Der Anspruch aus zwei Jahren kann zusammengefasst werden. Während des Bildungsurlaubs darf der Arbeitnehmer keine dem Zweck der Arbeitnehmerweiterbildung zuwiderlaufende Erwerbstätigkeit ausüben. Für die Zeit der Bildungsurlaubstage hat der Arbeitgeber die Arbeitsvergütung fortzuzahlen.

2. Auszubildende

Azubis in den Ausbildungsberufen nach dem Berufsbildungsgesetz (BBiG) bzw. der Handwerksordnung (HWO) haben einen Anspruch auf fünf Arbeitstage Bildungsurlaub während ihrer Berufsausbildung zum Zwecke der politischen Weiterbildung. Anspruch haben ferner diejenigen, die in mit den Azubis nach dem BBiG oder der HWO vergleichbaren Berufsausbildungen sind. Keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Schüler in vollzeitschulischen Bildungsgängen der Berufskollegs in NRW.

3. Arbeitnehmer im Eintritts-/Austrittsjahr, Erziehungsurlaub

Bei Beginn oder Ende des Arbeitsverhältnisses gilt Folgendes: Die Anspruchsberechtigung entsteht nach einer Beschäftigungszeit von sechs Monaten beim jeweiligen Arbeitgeber, beträgt ab dann jährlich fünf Arbeitstage ohne Rücksicht auf Eintrittsdatum, Austrittsdatum oder Beendigungsgrund. Beim alten Arbeitgeber können also die vollen fünf Tage genommen werden unabhängig davon, ob möglicherweise im April oder im November die Stelle gewechselt wird. Wenn die Bildungsurlaubstage nicht genommen wurden und in der zweiten Jahreshälfte gewechselt wird, verfallen im Ergebnis die Tage aus diesem Jahr. Denn es gibt beim neuen Arbeitgeber erst im darauffolgenden Jahr wieder einen Anspruch, sobald ins-

gesamt sechs Monate verstrichen sind. Wenn die Bildungsurlaubstage beim alten Arbeitgeber nicht oder nur teilweise genommen wurden und der Wechsel des Arbeitsplatzes in der ersten Jahreshälfte erfolgte, werden praktisch die beim früheren Arbeitgeber nicht genommenen Tage aus diesem Jahr „mitgenommen“ zum neuen Arbeitgeber, denn dort entsteht nach sechs Monaten Beschäftigungszeit noch im laufenden Jahr wieder der volle Anspruch, eventuell gekürzt um die beim alten Arbeitgeber bereits genommenen Tage. Eine weitergehende Übertragung oder eine Berechnung eines »anteiligen« Anspruchs findet nicht statt. Dies alles gilt unabhängig von Umfang und Inhalt des Arbeitsverhältnisses, erfasst werden also z.B. auch befristete Arbeitsverhältnisse.

Für Arbeitnehmer in Elternzeit sind keine Besonderheiten vorgesehen. Genommen werden kann der Bildungsurlaub während der Elternzeit allerdings nur, wenn neben der Elternzeit auch gearbeitet, also Teilzeitarbeit geleistet wird. Andernfalls kann zwar an Bildungsveranstaltungen teilgenommen werden, aber es entsteht kein Anspruch auf Entgeltfortzahlung. Nach Ende des Erziehungsurlaubs und Wiederaufnahme der Arbeit können die dann bestehenden Bildungsurlaubstage genommen werden.

Anspruchsberechtigung und Betriebsgröße

Der Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besteht in Betrieben und Dienststellen ab zehn Beschäftigten.

a) Betriebe mit mehr als 50 Beschäftigten

Für Arbeiter und Angestellte, die in Betrieben mit mehr als 50 Beschäftigten tätig sind, gibt es den Bildungsurlaub ohne Einschränkung.

b) Betriebe mit 10 bis 50 Beschäftigten

Für Betriebe mit 10 bis 50 Beschäftigten gilt eine Belastungsgrenze von 10 %. Ein Anspruch auf die jährlichen Bildungstage besteht für jeden Beschäftigten nur so lange, bis insgesamt 10 % der Beschäftigten pro Kalenderjahr für Bildungsurlaub freigestellt worden sind. Ab dann gibt es im laufenden Kalenderjahr in diesem Betrieb keinen weiteren Rechtsanspruch auf die Bildungsurlaubstage mehr.

c) Betriebe mit weniger als 10 Beschäftigten

Keinen Rechtsanspruch auf Freistellung gibt es in Betrieben mit weniger als zehn Beschäftigten.

Umfang des Anspruchs auf Freistellung für Arbeitnehmerweiterbildung

1. Dauer pro Kalenderjahr

Die Dauer des Bildungsurlaubs beträgt fünf Tage im Kalenderjahr.

Wird regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Tagen in der Woche gearbeitet, ändert sich die Anzahl der Bildungsurlaubstage entsprechend. Für Schichtarbeiter sind keine Besonderheiten geregelt.

Erfolgt der Einsatz an wechselnden Wochentagen, kann die Berechnungsweise wie beim Erholungsurlaub als Orientierung dienen. Dort kommt es auf den Durchschnitt der wöchentlichen Arbeitstage an.

Eine Erkrankung während des Bildungsurlaubs verbraucht die betreffenden Bildungsurlaubstage nicht.

Während Arbeitnehmer pro Jahr Anspruch auf fünf Tage Freistellung von der Arbeit für politische oder berufliche Weiterbildung bei fortlaufendem Entgelt haben, ist der Anspruch der Auszubildenden auf fünf Tage für politische Bildung während ihrer Berufsausbildung beschränkt. Der Anspruch ist zudem in den ersten beiden Dritteln der Berufsausbildung zu nehmen oder erfordert eine ausnahmsweise Zustimmung des Ausbildungsbetriebes und der Berufsschule.

2. Reduzierung der Dauer bei betrieblicher Weiterbildung

Es gibt eine Ausnahme zur fünftägigen Dauer des Bildungsurlaubs. Wenn der Arbeitgeber den Arbeitnehmer für die Teilnahme an einer betrieblich oder dienstlich veranlassenen Bildungsveranstaltung freistellt, kann er diese betriebliche Bildungsveranstaltung bis zu zwei Tage auf das jährliche Kontingent anrechnen. Dann gibt es eventuell nur noch vier oder drei Tage Bildungsurlaub für das Kalenderjahr.

3. Zusammenfassung und Übertragung

Der Anspruch auf Weiterbildung ist auf das Kalenderjahr bezogen. Er entsteht mit Beginn des Jahres und erlischt mit seinem Ablauf. Als Ausnahmen vorgesehen sind im Gesetz die Zusammenfassung und die Übertragung.

Nur die Zusammenfassung kann frei vom Arbeitnehmer gewählt werden. Die gesetzliche Übertragung greift allein bei Ablehnung einer zustehenden Bildungsmaßnahme aus betrieblichen Gründen durch den Arbeitgeber.

a) Zusammenfassung der Ansprüche auf Bildungsurlaub aus zwei Jahren

Der jährliche Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt am Jahresende. Es gibt aber eine Ausnahme, auf die der Arbeitnehmer nach eigenem Geschmack zurückgreifen kann. Der Anspruch von zwei Kalenderjahren kann zusammengefasst werden. Falls also der Arbeitnehmer beabsichtigt zehn Tage Bildungsurlaub aus zwei Jahren zu nehmen, kann dies bei freiwilligen Regelungen mit dem Arbeitgeber im Rückgriff auf das vergangene ebenso wie im Vorgriff auf das künftige Jahr erfolgen.

Lässt sich eine freiwillige Regelung nicht vereinbaren, sind die Urteile des BAG vom 11.05.1993, 9 AZR 126/89 und vom 18.11.2008, 9 AZR 815/07 zu beachten. Danach kann der Arbeitnehmer die Übertragung der fünf Tage aus dem laufenden in das kommende Kalenderjahr zum Zweck der Zusammenfassung auch gegen den Willen des Arbeitgebers beanspruchen. Dies muss ausdrücklich erklärt werden und zwar noch im laufenden Jahr. Dabei ist nicht erforderlich bereits jetzt die geplante Veranstaltung anzugeben. Es braucht auch nicht eine zehntägige Veranstaltung besucht zu werden, sondern der Anspruch kann auch zum Besuch inhaltlich-thematisch verbundener Weiterbildungsmaßnahmen genutzt werden. Es können auch mehrere kürzere Seminare absolviert werden, wenn ein sachlicher Zusammenhang wie z.B. bei Grund- und späterem Aufbaulehrgang besteht. Die Übertragung muss spätestens im Dezember geltend gemacht werden. Die Möglichkeit der Zusammenfassung besteht im Übrigen nach der hier vertretenen Auffassung auch dann, wenn wegen Teilnahme z.B. an einer 3-tägigen Bildungsveranstaltung nicht mehr die vollen fünf Tage zur Verfügung stehen, sondern nur noch zwei Tage aus dem Kontingent des laufenden Jahres verbleiben. Damit ergibt sich die

Option im kommenden Jahr z.B. sieben Tage für zusammenhängende Seminare zu nutzen.

b) Übertragung auf das Folgejahr bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen

Der Begriff »Übertragung« wird im allgemeinen Sprachgebrauch in einem weitergehenden Sinn als vom Gesetz verwendet. Zu beachten ist dabei der Umstand, dass jeweils zum Jahresende die oben genannte Zusammenfassung so erklärt werden kann, dass eine Zusammenfassung mit den Ansprüchen im Folgejahr erreicht wird. Aus Sicht des Arbeitnehmers führt also seine Erklärung zu diesem Zeitpunkt damit zu einer faktischen »Übertragung« von Bildungsurlaubstagen auf das Folgejahr zum Zweck der Zusammenfassung. Hiergegen ist nichts einzuwenden.

Allerdings ist der Sprachgebrauch »Übertragung« für das weitere Verständnis des Gesetzes irreführend, denn trotz der genannten Übertragungswirkung gelten nicht die Regeln der Übertragung bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen (weil es sich eben nicht um einen solchen Fall handelt), sondern die Regeln für die Zusammenfassung.

Im praktischen Ergebnis ist es also wichtig zu beachten, dass eine solche »Übertragung« als Zusammenfassung und nicht als Übertragung im Sinne des Gesetzes behandelt wird. Hierfür gelten also nicht die nachfolgenden, sondern die oben genannten Ausführungen zur Zusammenfassung. Nur bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen gilt dann das Folgende zur Übertragung: Wenn der Arbeitnehmer an einer beantragten und ihm zustehenden Arbeitnehmerweiterbildung nicht teilnehmen konnte, weil der Arbeitgeber die Freistellung mit Hinweis auf zwingende betriebliche oder dienstliche Belange oder entgegenstehende Urlaubswünsche anderer Arbeitnehmer abgelehnt hatte, dann sind nach dem Gesetz die Bildungsurlaubstage aus dem laufenden Kalenderjahr auf das folgende Kalenderjahr zu übertragen. Die Übertragung erfolgt einmalig und nur bei Fortbestand des Arbeitsverhältnisses. Diese Tage können dann im Folgejahr frei genommen werden und sind nicht etwa wie bei der Zusammenfassung auf Veranstaltungen mit sachlichem Zusammenhang beschränkt. Ein Antrag auf Übertragung ist nach dem Gesetzeswortlaut nicht vorgesehen. Wenn zur Sicherheit an eine vorsorgliche Geltendmachung der Übertragung gedacht wird, kann diese nach der Ablehnung auch im noch laufenden Jahr erfolgen, z.B. mit dem Musterschreiben S. 27.

Der Weg zum Bildungsurlaub

Im Einzelnen lässt sich der in § 5 ArbZG vorgeschriebene Weg für Arbeitnehmer zum Bildungsurlaub in vier Schritte aufteilen. Ein fünfter Schritt ist nach dem Seminarbesuch nötig.

1. Unterlagen des Veranstalters besorgen

Zuerst ist es erforderlich, Unterlagen über das Seminar vom Seminarveranstalter zu erhalten. Das Gesetz verlangt, dass der Arbeitnehmer bereits vorab dem Arbeitgeber das Bildungsprogramm der Veranstaltung und einen Nachweis über die „Anerkennung der Bildungsveranstaltung“ vorlegt. Diese Unterlagen gibt es nur vom Veranstalter, sie müssen also dort angefordert werden und zwar frühzeitig, d.h. mindestens zwei Monate vor der Veranstaltung. Diese Unterlagen müssen dann spätestens etwa sieben Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitnehmer eingehen, damit er seinerseits noch rechtzeitig unter Einhaltung der Mindestfrist von sechs Wochen den Antrag beim Arbeitgeber stellen kann.

a) Seminarprogramm

Erforderlich ist also zunächst ein Seminarprogramm, das nach dem Gesetz auch noch besonderen Anforderungen genügen muss. Aus diesem Programm müssen sich folgende Punkte ergeben:

- die Zielgruppe, d.h. der Kreis, auf den die Veranstaltung abzielt und
- die Lernziele und Lerninhalte (zur Überprüfung, ob hier berufliche oder politische Arbeitnehmerweiterbildung vorliegt) und
- der zeitliche Ablauf der Veranstaltung (zur Überprüfung, ob hier in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten vorgesehen sind).

b) Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung

Ferner ist ein Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung erforderlich. Wie dieser Nachweis auszusehen hat ist zwar nicht ausdrücklich vorgeschrieben, notwendig sind aber wohl zumindest

- die Kopie der aktuellen, vom Ministerium veröffentlichten Liste der anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung, auf welcher der betreffende Seminarträger angegeben ist und
- die Kopie der Werbung für dieses Seminar, etwa einer Zeitungsannonce, Angabe der Internetadresse mit dem angebotenen Seminar oder Mitteilung über sonstige Wege der Bekanntmachung.

Liegen diese Unterlagen vor, kann es weitergehen.

2. Antrag auf Bildungsurlaub beim Arbeitgeber stellen

Dieser Antrag muss mindestens sechs Wochen vor Beginn des Seminars beim Arbeitgeber eingegangen sein.

Der Antrag muss schriftlich gestellt werden. Er muss beinhalten, dass die Freistellung nach dem ArbZG beantragt wird und für welchen Zeitraum diese Freistellung beantragt wird. Ferner müssen die oben genannten Unterlagen (Programmheft, Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung) beigelegt sein.

Der Arbeitgeber muss den Empfang quittieren, d.h. als Arbeitnehmer/ in sollte man auf einer Empfangsbestätigung bestehen oder den Antrag mit den Anlagen im Beisein von Zeugen abgeben oder sonst für einen anderen Nachweis sorgen. Dabei sollte auch das Eingangsdatum beim Arbeitgeber notiert werden.

3. Nach drei Wochen Reaktion des Arbeitgebers prüfen

Die Frist für die Reaktion des Arbeitgebers beträgt drei Wochen gerechnet ab Eingang des vollständigen – dies ist wichtig, sonst zählt es nicht! – Antrags beim Arbeitgeber. Genehmigt er Bildungsurlaub, gibt es natürlich kein Problem. Wenn der Arbeitgeber ablehnt oder einfach schweigt, gilt nun Folgendes.

a) Schweigen

Schweigt der Arbeitgeber in diesem Zeitraum von drei Wochen ab Eingang des vollständigen Antrags, gilt dies nach dem Gesetz als Zustimmung. Der Bildungsurlaub ist also genehmigt, der Arbeitnehmer kann zum Seminar fahren und die Arbeitsvergütung muss vom Arbeitgeber auch für die Dauer der Seminarteilnahme weitergezahlt werden. Dabei spielt es keine Rolle, wenn der Arbeitgeber die Frist verpasst und erst nach Ablauf von drei Wochen nach dem Antrag den Bildungsurlaub ablehnt. Es bleibt dabei, dass die Freistellung kraft Gesetzes erteilt ist.

b) Ablehnung

Es kommt auf die Einhaltung der für den Arbeitgeber geltenden Frist und auf den in der Ablehnung angegebenen Grund an.

Wenn die Ablehnung beim Arbeitnehmer später als drei Wochen nach Antragstellung eingeht, zählt dies rechtlich nicht mehr als Ablehnung, sondern es gilt die unter „Schweigen“ aufgeführte Regelung.

Wenn der Arbeitgeber den Bildungsurlaub zwar grundsätzlich akzeptiert, nur gerade zu diesem Zeitraum aus betrieblichen Gründen ablehnt, wäre eventuell, wenn die betrieblichen Gründe nachvollziehbar sind, ein neuer Termin zu suchen, an dem diese Bildungsmaßnahme vielleicht erneut angeboten wird; es sollte dann sofort der Bildungsurlaub hierfür beantragt werden. Auch die oben angesprochene Möglichkeit der Übertragung des Bildungsurlaubs auf das Folgejahr kommt hierfür in Betracht.

Wenn die betrieblichen Gründe nur vorgeschoben erscheinen, sind Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft auf Anfrage gerne behilflich. Der Betriebsrat kann von seinem Mitbestimmungsrecht Gebrauch machen und die Entscheidung des Arbeitgebers, dass entgegenstehende betriebliche Gründe vorliegen, durch die Einstellungsstelle prüfen und ggf. korrigieren lassen.

Ferner besteht die Möglichkeit der Klage oder in bestimmten Fällen sogar einer einstweiligen Verfügung auf Seminarteilnahme, sofern die entgegenstehenden betrieblichen Gründe tatsächlich nicht gegeben sind. Es sollte dann möglichst rasch fachkundige Beratung eingeholt werden.

Höchst eilig wird es, wenn der Arbeitgeber die Seminarteilnahme zwar innerhalb der drei Wochen nach Antragstellung ablehnt, aber keine betrieblichen Gründe anführt, also wenn die Bildungsveranstaltung nach Meinung des Arbeitgebers die Voraussetzungen nach dem ArbZG nicht erfüllt oder wenn gar keine Gründe angegeben werden. Dann kann nur innerhalb von einer Woche der vierte Schritt gegangen, d.h. die vorgeschriebene Erklärung abgegeben werden.

4. Innerhalb einer Woche Gleichwohl-Erklärung abgeben

Normalerweise darf der Arbeitnehmer nicht gegen den Willen des Arbeitgebers von der Arbeit fernbleiben. Hier gilt eine Ausnahme. Der Arbeitnehmer kann, wenn er eine bestimmte Formalie genau einhält, auch gegen den Willen des Arbeitgebers zum Seminar fahren! Dazu muss er innerhalb von einer Woche nach Ablehnung schriftlich dem Arbeitgeber mitteilen, dass er gleichwohl am Seminar teilnehmen wird.

Ohne diese Erklärung darf der Arbeitnehmer allerdings nicht von der Arbeit fernbleiben. Auch eine Erklärung später als nach Ablauf der Wochenfrist nutzt leider nichts.

Sehr wichtig ist daher, dass die Einhaltung der Wochenfrist nachgewiesen werden kann. Auch hier ist also eine Quittung mit Datumsangabe durch den Arbeitgeber oder ein Zeuge bei Übergabe des Schriftstücks notwendig.

Das Arbeitsentgelt für die ausgefallenen Arbeitstage aus der Zeit der Seminarteilnahme zahlt der Arbeitgeber nicht unbedingt sofort weiter.

Nach einer Gleichwohlerklärung wird als zulässig angesehen, dass der Arbeitgeber die Entgeltfortzahlung erst einmal nicht leistet. Es kann dann Zahlungsklage erhoben werden. Das Gericht prüft, ob die Voraussetzungen des ArbZG eingehalten sind. Je nachdem muss das Entgelt dann gezahlt werden.

5. Nach der Veranstaltung: Teilnahmenachweisen

Hierfür ist eine Bescheinigung vom Träger der Bildungsveranstaltung auszustellen, die dann dem Arbeitgeber einzureichen ist (vorher Kopie für die eigenen Unterlagen anfertigen, auch hier eventuell den Empfang quittieren lassen).

Der Arbeitgeber muss dann die Arbeitsvergütung für die Dauer der Seminarteilnahme weiterzahlen und bei einem Arbeitszeitkonto die Stunden, die ausgefallen sind.

Etwas aufwendiger wird es nur, wenn die Gleichwohl-Erklärung nötig wurde und Zahlung nicht freiwillig erfolgt. Dann muss der Arbeitnehmer anschließend noch im Prozess um die Vergütung nachweisen, dass hier die Voraussetzungen nach dem AWbG für die Seminarveranstaltung vorgelegen haben.

AWbG-Seminar

Für welche Seminare Bildungsurlaub genommen werden kann, ergibt sich aus §§ 1, 9, 10 AWbG. Danach kann Arbeitnehmerweiterbildung in „anerkannten Bildungsveranstaltungen“ genommen werden, die der beruflichen und/oder der politischen Weiterbildung dienen.

Wann Bildungsveranstaltungen anerkannt sind oder zumindest als anerkannt gelten, ist nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Nach der Gesetzesbegründung soll nicht die einzelne Bildungsveranstaltung förmlich anerkannt werden, sondern es soll sich nach § 9 Abs. 2 richten, welche Veranstaltungen nicht als Bildungsveranstaltungen im Sinne des Gesetzes „gelten“. Das Seminar muss daher der beruflichen und/oder politischen Weiterbildung dienen und von einer durch die Bezirksregierung anerkannten Einrichtung durchgeführt werden. Die Veranstaltung muss allen Arbeitnehmern zugänglich sein; einschränkend dürfen fachliche Vorkenntnisse gefordert werden. Das Seminar muss bestimmte zeitliche und inhaltliche Vorgaben erfüllen und mit wenigen Ausnahmen in oder innerhalb von 500 km um NRW stattfinden.

1. Veranstaltung zur politischen und/oder beruflichen Bildung

Politische Arbeitnehmerweiterbildung wird angenommen, wenn die Veranstaltung dem Ziel dient, das Verständnis der Beschäftigten für gesellschaftliche, soziale und politische Zusammenhänge zu verbessern und dadurch die in einem demokratischen Gemeinwesen anzustrebende Mitsprache und Mitverantwortung in Staat, Gesellschaft und Beruf zu fördern.

Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung liegt vor, wenn die berufsbezogene Handlungskompetenz der Beschäftigten gefördert und deren berufliche Mobilität durch das Seminar verbessert wird. Sie ist nicht auf die bisher ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Dennoch sind Bildungsinhalte, die sich nicht unmittelbar auf die ausgeübte Tätigkeit beziehen, nur dann akzeptiert, wenn sie in der beruflichen Tätigkeit zumindest zu einem mittelbar wirkenden Vorteil des Arbeitgebers verwendet werden können. Dies ist aber doch oft gegeben.

Als Beispiel zur Verdeutlichung: Eine Krankenschwester, die einen Italienisch-Kurs besucht, kann hierfür Bildungsurlaub nehmen, wenn sie auch italienische Patienten zu betreuen hat. Denn damit ist jedenfalls ein zumindest geringfügiger Vorteil auch für das Krankenhaus als Arbeitgeber verbunden.

Veranstaltungen, die nicht der beruflichen und/oder politischen Bildung dienen, werden nicht akzeptiert. Dies sind Veranstaltungen, die der Erholung, der Unterhaltung, der privaten Haushaltsführung, der Körper- und Gesundheitspflege oder sportlichen, künstlerischen oder

kunsthandwerklichen Zwecken dienen, auf das Einüben psychologischer oder ähnlicher Fertigkeiten gerichtet sind oder auf den Erwerb von Fahrerlaubnissen etc. vorbereiten.

Ebenfalls nicht akzeptiert werden auch Seminare, die Studienreisen sind oder die überwiegend einzelbetrieblichen oder dienstlichen Zwecken dienen. Zu empfehlen ist hier, den Text der Werbung für das Seminar und die Seminarbeschreibung selbst genau durchzulesen. Im Zweifel sollte vor der Teilnahme beim Veranstalter nachgefragt werden.

2. Veranstaltungsort und -zeit

Das Seminar muss innerhalb von 500 km um NRW oder in NRW selbst abgehalten werden. Die Entfernung berechnet sich nach der Luftlinie vom Veranstaltungsort zur Landesgrenze von NRW. Damit sind Veranstaltungen in Deutschland, Belgien, Niederlande, Luxemburg und in den grenznahen Bereichen Frankreichs, Polens, Tschechiens und Dänemarks zulässig.

Zur Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus kann für Seminare auch am Ort von Gedenkstätten und Gedenkorten Bildungsurlaub genommen werden. Andere Orte sind nicht vorgesehen.

Die Bildungsurlaubstage brauchen nicht zusammenhängend genommen zu werden. Geeignet sind nach § 5 Abs. 5 AWbG auch Seminare, die in der Regel an mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden.

Innerhalb zusammenhängender Wochen kann Bildungsurlaub auch für jeweils einen Tag pro Woche beansprucht werden, wenn eine inhaltliche und organisatorische Kontinuität der Bildungsveranstaltung gegeben ist. Zum zeitlichen Veranstaltungskonzept sieht das Gesetz nun vor, dass Bildungsveranstaltungen in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten umfassen müssen.

3. Durchführung durch anerkannten Träger

Bildungsurlaub kann nur für Seminare einer anerkannten Einrichtung beansprucht werden. Das Ministerium veröffentlicht eine Liste der anerkannten Einrichtungen der Arbeitnehmerweiterbildung und aktualisiert sie mindestens jährlich.

Das Seminar muss auch durch die anerkannte Einrichtung selbst durchgeführt werden. Es genügt nicht, dass diese nur ihren Namen hergibt. Erforderlich ist also, dass die anerkannte Einrichtung selbst den bestimmenden Einfluss auf die Entscheidung hat, ob die Veranstaltung stattfindet, wie sie inhaltlich durchgeführt wird, wer unterrichtet und wer teilnimmt.

4. Zugänglichkeit für alle Arbeitnehmer

Bildungsurlaub kann nur für Seminare beansprucht werden, die für alle Arbeitnehmer zugänglich sind. Zulässig ist eine Einschränkung dahin, dass Veranstalter die Teilnahme von fachlichen Vorkenntnissen abhängig machen können.

Den vollständigen Text dieser Handreichung sowie Musterformulare für die Beantragung finden Sie im Internet unter:

www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber



So bekommen Sie die Broschüre:

Versand durch Bildungsberatungsstellen

Schicken Sie einen mit 1,60 € frankierten und an sich selbst adressierten **Din A4**-Umschlags an eine der unten genannten Adressen. Sie erhalten dann Sie die aktuelle Broschüre per Post zugesandt.

Bildungsberatung an der VHS Aachen

Peterstraße 21-25 • 52062 Aachen
Tel.: (0241) 479 21 62

Bildungsberatung des Kreises Lippe / Detmold

Felix-Fechenbach-Str. 5 • 32756 Detmold
Tel.: (05231) 6 23 59

Bildungsberatung an der VHS Detmold-Lemgo

Krumme Str. 20 • 32756 Detmold
Tel.: (05231) 977 – 232

Bildungsberatung VHS Dortmund Volkshochschule der Stadt Dortmund

Hansastr. 2 – 4 • 44137 Dortmund
Tel.: (0231) 502 47 27

Dortmunder Weiterbildungsforum (dwf) – Weiterbildungsberatungsstelle

Kleppingstr. 37 • 44135 Dortmund
Tel.: (0231) 95 09 00 07

Bildungsberatung der Stadt Düsseldorf

Bertha-von-Suttner-Platz 3 • 40227 Düsseldorf
Tel.: (0211) 89 – 9 34 99

BildungsPunkt Essen

Lindenallee 57 • 45127 Essen
Tel.: (0201) 45 84 46 72

VHS Essen

Burgplatz 1 • 45127 Essen
Tel.: (0201) 88 43 100

Kreis Gütersloh – Bildungs- und Schulberatung

Herzebrocker Str. 140 • 33334 Gütersloh
Tel.: (05241) 85 15 06

VHS Hagen

Schwanenstraße 6-10 • 58089 Hagen
Tel.: (02331) 207 35 38

Weiterbildungsberatung Hamm

Bismarckstraße 1 • 59065 Hamm
Tel.: (02381) 17 65 91

VHS Köln

Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35 • 50667 Köln
Im Mediapark 7 • 50670 Köln
Neusser Str. 450 • 50733 Köln-Nippes
Aachener Str. 220 • 50931 Köln-Lindenthal

Lernende Region Köln – Netzwerk Köln e.V.

Julius-Bau-Str. 2 • 51063 Köln

VHS Moers

Wilhelm Schroeder-Str. 10 • 47441 Moers
Tel.: (02841) 201 – 569

Weiterbildungsberatung Mülheim

Bergstr. 1 – 3 • 45479 Mülheim an der Ruhr
Tel.: (0208) 4 55 – 43 18

Stiftung Weiterbildung Kreis Unna

Friedrich-Ebert-Str. 19 • 59425 Unna
Tel.: (02303) 27 36 90

Zum Mitnehmen in über 100 Auslagestellen der Broschüre in ganz NRW

Sie finden die Adressen der Auslagestellen auf

www.Bildungsurlaub.de/auslage.

Die Auslagestellen können keinen Versand übernehmen.

Die Bildungsurlaubsbroschüre sucht neue Auslage- und Verteilstellen – überall in NRW

Betriebsratsbüros, Arztpraxen, Beratungsstellen, Buchhandlungen, Kinos, Museen – Überall, wo Menschen zusammenkommen, wird die Bildungsurlaubsbroschüre gern mitgenommen.

Helfen Sie uns, die Idee des Bildungsurlaubs weiter zu verbreiten, werden Sie Auslage- und Verteilstelle!

Wir versenden Pakete von 20, 50 oder 100 Stück direkt nach dem Druck. Auf Wunsch nehmen wir Sie auch gern in unsere Auslagestellen-Liste auf der www.Bildungsurlaub.de auf, so kommen zusätzlich Besucher*innen in Ihr Haus.

Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de

Wenn Sie lediglich eine einzelne Broschüre wünschen, wenden Sie sich bitte an die oben genannten Bildungsberatungsstellen.

Lernen, wo Andere Urlaub machen



Wir schicken Sie in den Bildungsurlaub.

Seit über 40 Jahren. Mehr als 400 mal im Jahr.

Erleben Sie Gesellschaftspolitik statt nur darüber zu sprechen!

**Erweitern Sie Ihren beruflichen Horizont
an den schönsten Plätzen Deutschlands.**

Lernen ~~darf~~ muss Spaß machen!

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Straße 44
D-53797 Lohmar

Tel. (02246) 30 29 99-10

Internet: www.liw-ev.de

E-Mail: evinfo@www.lohmarer-institut.com





GoAcademy!



International Association
of Language Centres

Unsere
Hybridkurse
sind auch
ONLINE
möglich!

BILDUNGSURLAUB

& SPRACHKURSE

in Düsseldorf

& den besten Schulen der Welt

100
neue
Schulen
im Ausland

www.goacademy.de

Grafenberger Allee 78-80
40237 Düsseldorf

+49 (0) 211 - 68 41 52
info@goacademy.de

Follow us

