



Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen

2171
Seminare



März bis September 2024

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



[Bildungsurlaub.de](https://www.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,

Künstliche Intelligenz, die Energiewende, der Fachkräftemangel, aber auch gesellschaftliche Herausforderungen beeinflussen nachhaltig die Art und Weise, wie wir künftig arbeiten und leben.

Wie können Berufstätige diese Veränderungen aktiv mitgestalten und Ihren Arbeitsplatz zukunftsfest machen?

Entwicklungen nachzuvollziehen, neue Erkenntnisse in Bestehendes zu integrieren, sind nichts anderes als Lernprozesse. Diese können im Arbeitsalltag stattfinden, im kollegialen Austausch. Größere Zusammenhänge, wirklich neue Themen brauchen einen anderen, organisierten Rahmen.

Diesen Rahmen hat der Gesetzgeber mit dem Bildungsurlaub geschaffen

Bildungsurlaub bietet nicht nur eine inhaltliche Einladung zum lebenslangen Lernen, sondern garantiert Arbeitnehmer*innen auch die zum Lernen notwendige Zeit durch die Freistellung von der Arbeit.

Egal, ob Sie die Anwendungsmöglichkeiten von ChatBot an Ihrem Arbeitsplatz ergründen wollen, oder die Hintergründe von Klimawandel und Energiewende verstehen möchten:

Fast 2000 aktuelle Bildungsurlaube in NRW liefern Ihnen Antworten auf aktuelle Fragen und machen Sie fit für die Zukunft. Viel Spaß bei der Suche nach Ihrem Bildungsurlaub!



Bernhard Eul-Gombert

BILDUNGSURLAUBE

Gesellschaft und Politik: Arbeit, Armut, Europa & EU, Jüdisches Leben, Künstliche Intelligenz, Migration, NATO, Rechtsextremismus, Stadtentwicklung, Polit. Städtetouren, Ruhestand, Wirtschaft u.v.a. ...	4
Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit: Energiewende, Klimawandel, Wildkräuter, Landwirtschaft, Imkern, Verkehrsplanung, Vor-Ort-Seminare u.a.: Ahrtal, Allgäu, Amrum, Mosel, Rheinsteig, Wanderführer*in u.v.a. ...	31
EDV: Einführungsveranstaltungen	44
„Office“-Anwendungen: Access, Büromanagement, Excel, Outlook, Pivot-Tabellen, Powerpoint, Word u.v.a. ...	45
Web-Design und -programmierung: Blogs, Chat GPT, CSS, HTML, JavaScript, Jimdo, SEO, Typo3, Wordpress u.v.a. ...	56
Grafik • Bildbearbeitung • Video: Gimp, Indesign, Illustrator, Lightroom, Photoshop, Scribus, Video u.v.a. ...	60
Betriebssysteme • Netzwerke • Server: Linux, Netzwerktechnik, Systemverwaltung u.v.a. ...	65
CAD: AutoCAD, Autodesk, Blender, Inventor u.v.a. ...	67
Programmierung: Appentwicklung, C#, C++, Datenbankdesign, Java, PHP, Python, SQL, VBA u.v.a. ...	68
Weitere Themen: DSGVO, Künstliche Intelligenz, Projektmanagement, isio u.v.a. ...	72
Marketing • Soziale Medien: , Instagram, Leichte Sprache, Social Media, Podcast, PR u.v.a. ...	73
Elektro- & Steuerungstechnik: Automatisierungstechnik, Elektrofachkraft, Schaltberechtigung, Simatic, SPS ...	76
Technik • Handwerk • Gewerbe: CNC Fachkraft, Schweißtechniken, Spritzgießen, Techn. Betriebswirt*in u.v.a. ...	80
Kaufmännisches • Finanzen • Recht: AEVO, Buchführung, Fundraising, Lexware, Wirtschaftsfachwirt u.v.a. ...	83
Management • Team • Führung: Agilität, Change Management, Coaching, Design Thinking, Inneres Team, Mitarbeiterführung, Prozessoptimierung, Supervision, SCRUM, Six Sigma, Unternehmenskultur u.v.a. ...	84
Gesundheit • Stressbewältigung: Achtsamkeit, Atemarbeit, Burn Out, Entspannung, Ernährung, Feldenkrais, Fasten, Faszien, MBSR, Qigong, Resilienz, Rücken, Pilates, Stressbewältigung, Waldbaden, Yoga u.v.a. ...	93
Soft Skills • Psychologie • Pädagogik: Ausbildung der Ausbilder, Entscheiden, Focusing, Gestalt, Hypnose, Mediation, Motivation, System. Beratung / Coaching / Therapie, TAA, Train the Trainer u.v.a. ...	160
Rhetorik und Kommunikation: Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikttraining, Moderation, NLP, Schlagfertigkeit, Selbstsicherheit, Stimmtraining, Story Telling, Verhandeln u.v.a. ...	184
Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf: Clown, Figurentheater, Malerei, Musik, Fotografie, Tanzpädagogik u.v.a. ...	202
Sprachen:	
Englisch	211
Französisch	221
Spanisch	224
Italienisch	230
Türkisch	233
Deutsch	233
Deutsche Gebärdensprache	234
Niederländisch	235
Weitere Fremdsprachen	240
Studienreisen	245
VERANSTALTERADRESSEN	247
INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB	
Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung	252
Bildungsberatungsstellen, Auslagestellen der Broschüre, Infos für Weiterverteiler	256
Impressum	230



Gesellschaft und Politik



EU & NATO – Europas zukünftige Friedens- und Sicherheitspolitik

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Molenbeek-Saint-Jean, Meininger Hotel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 100€; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.7.600.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die NATO trägt seit über siebenzig Jahren entscheidend zu Sicherheit und Frieden in Europa bei. Schaffen es die Europäische Union und die NATO einen Weg einzuschlagen, der Europa langfristig stärkt und wehrhaft macht gegen die weltweiten Krisenherde und Bedrohungen?

Bilder der Arbeit – Die Darstellung der Arbeit im Film

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13510002
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Seit der Industrialisierung hat sich die Arbeit unaufhörlich gewandelt. Wir möchten in diesem Seminar mit Hilfe von Filmen diesen Prozess nachvollziehen. Es wird eine große Auswahl an Filmen gesichtet und analysiert. Vor diesem Hintergrund wird der Veränderungsprozess besonders nachvollziehbar.

Trickfilmproduktion und politische Bildung

- Mi. 31.1. bis Fr. 2.2.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.100.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Dieses Seminar nimmt die Teilnehmenden mit auf eine faszinierende Reise durch die Geschichte der bewegten Bilder, von den Anfängen des Guckkastens bis hin zum modernen Animationsfilm.

Medien. Macht. Meinung. – Wahrnehmungsbeeinflussung durch politische Inszenierung?

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13510004
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Medien sind von großer Wichtigkeit: Sie formen öffentliche Wahrnehmung sowie die Meinungs- und Willensbildung. In diesem Seminar werden unterschiedliche Dimensionen des Wechselspiels zwischen Politik und Medien thematisiert. Social Media, Fake-News und eigene Medienkompetenz werden Thema sein.

Work Life Balance 2.0 – Achtsamkeitstraining für Frauen ♀

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Inkl. Übern. DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.601.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir alle kennen sie – die tägliche Jonglier-Show, bei der wir uns zwischen den Ansprüchen des Jobs, der Familie und unseren eigenen Erwartungen hin- und herbewegen. „Mental Load“ ist eine Realität, mit der viele von uns kämpfen.

Integration bewegen! Grundlagen des Migrations- und Flüchtlingsrechts für die Soziale Arbeit und ehrenamtliches Engagement

- Do. 22.2. bis Fr. 23.2.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 89 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Für Ehrenamtlich Engagierte, Fachfrauen der Sozialen Arbeit in Beratungsstellen und Einrichtungen für geflüchtete Frauen
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.602.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit dem Seminar unterstützen wir das zivilgesellschaftliche Engagement von Fachfrauen der Sozialen Arbeit und ehrenamtlich Tätigen. Für die Teilnahme sind grundlegende Rechtskenntnisse im Migrationsrecht förderlich, aber nicht zwingend notwendig.

Iranische Politik und Gesellschaft zwischen Revolution und Reaktion – Regionale und internationale Dynamiken im 21. Jahrhundert

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13530005
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

„Frauen, Leben, Freiheit“ – unter diesem Slogan versammelten sich Protestierende im Iran im September 2022. Wir fragen, wie die aktuelle Lage in Iran ist und wie sich die innen- wie außenpolitische Lage darstellt. Dabei werden auch die Handlungsspielräume deutscher Politik thematisiert.

Verschörungserzählungen – Alternative Fakten, Desinformation, Manipulation und paranoide Weltsicht – Filmseminar &

- Mo. 26.2. bis Mi. 28.2.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/ Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.603.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Es ist das Anliegen dieses Filmseminars, grundsätzliche Strukturen von Verschwörungsnarrativen in ihrer Realitätsablehnung zu erklären, auf ihre Gefährlichkeit hinzuweisen und die Reichweite eines Vernunftarguments mit der eines davon losgelösten Narrativs zu vergleichen.

Situation und Interessen junger Arbeitnehmer/-innen im Betrieb II

- So. 3.3. bis Fr. 15.3.2024 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Für junge Arbeitnehmer*innen, JAV, Studierende
- Infos unter 02324/70 63 68 ▪ Kursnr.: SL01024
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

Das liebe Geld – Optimierung des Finanzhaushaltes &

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 02472/56 56 ▪ Kursnr.: 100 0 /BU
- VHS Südkreis Aachen

Unklare Zinsentwicklung, riskante Börsen, hohe Inflation, geringe gesetzliche Renten, teurer werdender Erwerb von Wohneigentum. Dieser Bildungsurlaub informiert über eigene Finanzen u.a. in den Bereichen Sparen, Finanzierungen, Existenz (ab)sicherung, Geldanlagen Anschaffung von Immobilieneigentum und (Alters) Vorsorge sowie das aktuelle Thema des digitalen Nachlasses. Technische Voraussetzungen: stabile LAN/WLAN Verbindung, Mikrofon (Headset), Webcam. Kenntnisse der Konferenzsoftware Zoom. Teilnehmende erhalten die nötigen Zugangsinformationen rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung. Bei Fragen zu Inhalt oder Technik: vhs_role@web.de (Hr. Lehmann) Für 2024 stehen 4 Termine zur Verfügung: 04.-08.3.; 10.-14.06.; 16.-20.09. und 02.-06.12.

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

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13510006
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Städte weltweit wachsen. Wohnraum wird teurer. Mobilität, Demografie, Klimawandel und Energiesicherheit sind weitere Herausforderungen, denen sich Metropolen heute stellen müssen. Wir untersuchen am Beispiel Köln, welche Möglichkeiten Städte haben, diesen Problemen zu begegnen.

Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt &

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 390 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.128.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Ein gesundes Basiswissen zu Wirtschafts- und Finanzthemen ist heutzutage unverzichtbar. Es ist nötig, um politische Zusammenhänge besser zu verstehen, schützt aber auch vor Fehlentscheidungen, wenn es um das eigene Geld geht.

Unsere Demokratiegeschichte – wo alles begann Demokratie und Freiheit – (k)ein Geschenk des Himmels. Der lange Weg aus Monarchie und Diktatur in Deutschland

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 490 €; inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 100€
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.7.605.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Stadt Frankfurt hat in unserer Demokratiegeschichte eine herausragende Rolle gespielt. Im Jahr 1848 trat das Frankfurter Parlament in der Paulskirche zusammen und verkündete die erste demokratische Verfassung Deutschlands.

Aktuelles Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt &

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Königswinter
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.128.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Ein gesundes Basiswissen zu Wirtschafts- und Finanzthemen ist heutzutage unverzichtbar.

Sprechen in der Kommunalpolitik – Rhetorik für Politikerinnen und Politiker &

- Fr. 8.3. bis So. 10.3.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.604.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Politik muss gelernt sein. Die Fähigkeit, effektiv zu sprechen und zu argumentieren, kann den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachen. Die richtigen Worte zu finden, um andere zu überzeugen, ist eine Kunstform, die Übung und Geschick erfordert.

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.

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
- KOBseminare

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.

Rechtspopulismus im internationalen Vergleich. – Typen, Formen und Konsequenzen für die liberale Demokratie

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13530007
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Weltweit wird das Jahr 2024 eine Beschäftigung mit dem Thema Rechtspopulismus notwendig machen. Die Wahlen in den USA, Österreich, UK, Großbritannien werfen diesbezüglich ihre Schatten voraus. Wir fragen, welche Gemeinsamkeiten die Erscheinungsformen haben und was sie für Wählende attraktiv macht.

Sport und Politik: Eine komplexe Beziehung – Wie Sport die Welt (mit-)verändert

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13510008
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Wie eng sind Sport und Politik miteinander verknüpft? Egal ob Merkel-Jubiläum in Rio oder ein Olaf Scholz, der sich für Equal Pay einsetzt – eine Verbindung ist kaum zu leugnen. Vor diesem Hintergrund analysieren wir die komplexe Beziehung dieser beiden Bereiche und blicken auf das Sportjahr 2024.

Demokratie in der Krise?**Eine politisch-philosophische Betrachtung**

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Ab 270 €; inkl. Verpfl., 350 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 31 ▪ Kursnr.: 44387
- Haus Neuland

Die Demokratie ist nicht perfekt, aber sie ist die beste Staatsform, die wir haben. Was bedeutet es also, wenn immer häufiger die Rede von einer „Krise der Demokratie“ ist? Was genau ist damit gemeint? Und: Befindet sich die Demokratie wirklich in einer Krise? Und: Was kann man dagegen tun?

Thüringen: Kleines Land mit großer Geschichte – Stationen deutscher Geschichte

- Am Mo. 11.3.2024 in Eisenach
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 24.7.901.5
- 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.

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

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.

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.

Hamburg – Tor zur Welt

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 38 Teilnehmende
- Preis: 610 €; Ez-Zuschlag 170,- €
- Infos unter 05482/93 98 00 ▪ Kursnr.: 240318HAM
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Bis heute ist die Hafenstadt geprägt durch Handel m. Dienstleistungen und Gütern, auf den sich der Reichtum der Stadt gründet. Daneben war Hamburg auch immer Ausgangspunkt großer Migrationswellen und geprägt durch soziale Segregation. Das Seminar untersucht die unterschiedlichen Facetten der Stadt.

Von der Altersdiskriminierung zu neuen Altersbildern! &

- Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 0201/ 8 84 32 07 ▪ Kursnr.: 241.2C029J
- VHS Essen

Altersdiskriminierung existiert überall und dennoch gibt es in unserer Gesellschaft dafür kaum ein Bewusstsein. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, über Selbst- und Fremdschreibungen als alt oder jung nachzudenken und für dadurch ausgelöste Benachteiligungen zu sensibilisieren.

Musik und Politik – Zusammenhänge erfahren und erleben (BU) ☞

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 24 38 ▪ Kursnr.: 24-51122
- VHS Dortmund

Untersucht wird Propagandamusik, z. B. während der NS-Zeit und insbesondere auf dem Gebiet der Filmmusik, ebenso wie Protestmusik als jeweilige Reaktion auf politische, soziale und gesellschaftliche Zustände. Betrachtet werden dazu Biografien einzelner Komponisten und ihrer verbotenen Werke.

Learning to be White – Dreitägiges Anti-Rassismus-Training

- Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2024 in Dortmund
- In Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 235 €; 110 € für Ehrenamtliche
- Für Menschen in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern sowie alle Interessierte
- Infos unter 0231/54 09 43 ▪ Kursnr.: 240204
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Unsicherheit, Mangel an Kommunikation, Vorurteile bis hin zu Rassismus prägen noch heute die Beziehungen zwischen Mitgliedern der weißen Mehrheitsgesellschaft und denen, die vermeintlich als Migranten oder Angehörige einer anderen Kultur erkannt werden. Was wissen wir über „die anderen“, was über „uns selbst“? Was ist „erlernt“, was ist „wahr“ und was „Konstruktion“? Was ist eine „weiße Identität“ in einer „multikulturellen Welt“? In diesem Anti-Rassismus-Training entdecken Sie die Mechanismen des Rassismus und finden Wege zu deren Abbau.

Ein Potpourri von Geschichte, Politik und Kultur der Bundeshauptstadt

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 465 €; inkl. 4 Ü./Fr. im EZ Melarose Feng Shui Hotel Mercure, Prenzlauerberg
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244ST031
- Bildungswerk Stenden

Berlin. Metropole und Geschichte pur: jüdische Geschichte; Widerstand im Nationalsozialismus mit dem Besuch der Gedenkstätte Dt. Widerstand; die DDR als Unrechtsstaat; Machtzentrum Berlin mit dem Besuch des Dt. Bundestags und dem Abgeordnetenhaus Berlin; Futurium: Wie wollen wir in Zukunft leben?

Weimar – eine Stadt erzählt Geschichte

- Am Mo. 18.3.2024 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 24.7.903.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die thüringische Stadt bietet viele zeithistorische Perspektiven: Weimar war Schauplatz wichtiger Stationen deutscher Geschichte. Die erste deutsche Republik nahm ihren Ausgang in Weimar, jedoch auch die barbarische Zeit des Nationalsozialismus hat im ehemaligen KZ-Buchenwald Spuren hinterlassen.

ES GEHT NUR MIT!

Miteinander lernen, denken, reden, handeln

mitlachen mitstreiten mitmischen

Gemeinsam weiterbilden und die **Gesellschaft stärken** mit den Seminaren des DGB-Bildungswerk NRW – jetzt aussuchen und direkt anmelden:
www.dgb-bildungswerk-nrw.de

DGB BILDUNGS
WERK NRW

Gesundheitsversorgung für alle: Perspektiven für eine inklusive und bezahlbare Krankenversicherung in Deutschland &

- Fr. 22.3. bis So. 24.3.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 155 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.103.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Eine inklusive und bezahlbare Gesundheitsversorgung für alle ist ein zentrales Thema in Deutschland. In diesem Seminar untersuchen wir die Herausforderungen und Chancen des deutschen Gesundheitssystems.

Kriege beenden und Krisen überwinden – Ein Bildungsurlaub in Berlin

- So. 24.3. bis Do. 28.3.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; 4 x HP im Einzelzimmer, ÖPNV vor Ort, alle Programmkosten
- Infos unter 0228/8 10 71 72 ▪ Kursnr.: 4/391/24
- 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 neuer Kriege? An Erinnerungsorten, in Institutionen und Ministerien in Berlin stellen wir Fragen und suchen Antworten.

Armutsbekämpfung in Deutschland: Herausforderungen und Lösungsansätze für eine gerechtere Gesellschaft &

- Mo. 25.3. bis Mi. 27.3.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 56 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.102.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Armut ist eine drängende gesellschaftliche Herausforderung in Deutschland. In diesem Seminar widmen wir uns der Analyse von Armutsursachen, sozialen Ungleichheiten und den Auswirkungen von Armut auf individuelle und gesellschaftliche Ebenen.

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

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 in Wrocław, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 589 €; 5 Ü./Früh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Studienleitung, Fachführungen, Begegnungen und Eintritte lt. Programm; EZZ: 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24002
- Forum Unna

Die jüngste Vergangenheit Breslaus steht exemplarisch für die Tragödien des 20. Jahrhunderts. Dieser Bildungsurlaub befasst sich mit dem rassistisch motivierten Nationalsozialismus und dem Völkermord an der jüdischen Bevölkerung und stellt die Widersinnigkeit des Krieges dar.

Die Zukunft Großbritanniens: Einblick in die britischen Parlamentswahlen 2024

- Mi. 3.4. bis Fr. 5.4.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 155 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.105.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Erfahren Sie in unserem Seminar „Die Zukunft Großbritanniens“ spannende Einblicke in die bevorstehenden Parlamentswahlen 2024.

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 05721/7 03 71 20 ▪ 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.

Stätten des Naziterrors in Oswiecim (Auschwitz) und Krakau

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 in Oswiecim, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 760 €; Ü/F im DZ, ca. 150 € EZZ, 1 Abendessen, 2 Ü in Oswiecim, 3 Ü in Krakau, Transfers, Eintritte, Führungen, Dolmetscher*in
- Infos unter 0211/17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-240050-045
- 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.

Potsdam. Geschichte, Wissenschaft und Kultur im Schatten Berlins.

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/Frühstück im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, 1 Tag Leihfahrrad, EZZ 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24017
- Forum Unna

Potsdam gilt mit seinen Schlössern und historischen Parkanlagen, die zum UNESCO-Welterbe gehören, als eine der schönsten Städte Deutschlands. Berühmte Baumeister wie Knobelsdorff, Schinkel oder Persius und große Landschaftsarchitekten wie Lenné und Fürst von Pückler-Muskau gestalteten im königlichen Auftrag den großen architektonischen und gärtnerischen Reichtum der brandenburgischen Hauptstadt.

Rügen. Mythos Rügen – Mehr als Meer und Kreide.

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 in Sassnitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 689 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Fachvorträge, EZZ: ab 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24348
- Forum Unna

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

Marseille – Fluchtort und Rettungshafen

- So. 7.4. bis Sa. 13.4.2024 in Marseille, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 760 €; EZZ: 900 €, inkl. HP und Fahrt vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 01-24
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Marseille war jahrhundertlang ein Hafen für Menschen die Zuflucht suchten. Wir werden in diesem Bildungsurlaub auf den Spuren A. Seghers und Varian Frys historische Aspekte von Flucht und Emigration erkunden und uns mit der aktuellen Migrationspolitik auseinandersetzen.

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 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 161200
- VHS Schaumburg

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

Rucksackwissen für den Ruhestand – Fakten, Informationen und Erfahrungsaustausch für die nachberufliche Lebensphase

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. Verpf., 460 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 44379
- Haus Neuland

Unser Seminar bereitet Sie auf den Ruhestand vor und vermittelt Ihnen das notwendige Rucksackwissen. Zudem haben Sie die Gelegenheit, sich mit Menschen aus Ihrem Berufsfeld und aus anderen Berufen auszutauschen, wie der neue Lebensabschnitt gestaltet werden kann.

Auf den Spuren des Universums: Reisen durch Raum und Zeit mittels Teleskopen und Theorien

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht, falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.114.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Weltraum hat seit jeher eine immense Faszination auf den Menschen ausgeübt. Über die Jahrhunderte hinweg haben wir uns intensiv mit den Himmelskörpern und unserem Universum auseinandergesetzt und dabei umfangreiches Wissen gewonnen

Täuschend echt: wie künstliche Intelligenz die Medien herausfordert Medienethische Perspektiven &

- Mi. 10.4. bis Fr. 12.4.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € / Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.606.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Soziale Medien sind ein mächtiges Werkzeug für die Kommunikation und Verbreitung von Informationen. Gleichzeitig ist hier eine Plattform entstanden, die sich als ein zentrales Schlachtfeld für den Krieg zwischen Nationen, Ideologien und anderen konkurrierenden Interessen entwickelt hat.

Gesundheitssystem zwischen Gewinninteressen und Daseinsvorsorge

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Ab 270 €; inkl. Verpf., 350 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 31 ▪ Kursnr.: 44388
- Haus Neuland

Zwischen medizinisch notwendiger Versorgung und Wirtschaftlichkeit ist es die Aufgabe der Gesundheitspolitik, passende Anreiz- und Entgeltsysteme zu gestalten. Im Seminar wollen wir uns der Vielschichtigkeit und den historisch gewachsenen Strukturen des Gesundheitssystems in Deutschland nähern.

EU-Stadt Brüssel – Das Herz europäischer Politik

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-24-024-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Wir gehen in Brüssel auf die Spuren der Geschichte der EU, besuchen u.a. das Parlament und die Kommission, lernen ihre Arbeit kennen und diskutieren in Gesprächen mit Politiker*innen und Mitarbeiter*innen über aktuelle Herausforderungen.

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 05721/7 03 71 20 ▪ 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.

Europawahlen 2024 – Politische Erosion zwischen Populismus und Demokratie

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Bochum, DJH Jugendherberge
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 200 €; (inkl. USt) inkl. Frühstück/Mittagessen und Getränke)
- Infos unter 0211/17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-240070-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Gestalte die Zukunft! Erkunde demokratische Funktionen und Prozesse der oftmals fern wirkenden Europapolitik und die Parteienlandschaft auf europäischer Ebene. Was verbirgt sich hinter den abstrakten Wahlprogrammen und welche Grundwerte werden im Europaparlament und den Parteien vertreten?

Taiwan unter Druck: Herausforderungen im Schatten Chinas &

- Mo. 15.4. bis Mi. 17.4.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 155 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.127.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Erforschen Sie mit uns die Herausforderungen, mit denen Taiwan im Schatten Chinas konfrontiert ist! In unserem Seminar „Taiwan unter Druck“ beleuchten wir die politische, wirtschaftliche und soziale Situation in Taiwan angesichts der geopolitischen Spannungen mit China.

Dresden: Die sächsische Metropole zwischen Vergangenheit und Gegenwart

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 24.7.905.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Dresden ist ein Ort voller Geschichte. In den verschiedenen Phasen deutscher und europäischer Geschichte hat die sächsische Metropole stets eine wichtige Rolle gespielt. Lassen Sie sich von Dresden seine Geschichte erzählen.

Amsterdam und Den Haag – Politische und gesellschaftliche Zentren der Niederlande

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Ca. 700 €
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-24-028-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Amsterdam und Den Haag – Politische und gesellschaftliche Zentren der Niederlande

Auschwitz und Krakau – Auf den Spuren des Völkermords

- So. 21.4. bis Fr. 26.4.2024 in Oswiecim, und Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 240 €; inkl. Ü im DZ/Fr. nur mit 2. Person, 390 € im EZ/Fr.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244ST332
- Bildungswerk Stenden

Auschwitz – Ort und Symbol für die NS-Vernichtungsmaschinerie: Geschichte und Topographie des Konzentrationslagers; künstlerische Verarbeitung des Erlebten. Krakau – Kulturhauptstadt Europas 2000, deutsch-polnische Beziehungen, jüdische Tradition, Schindlers Liste.

Dessau-Roßlau. Perspektiven und Hoffnungen einer Kultur- und Industrieregion im Wandel.

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 4 Ü/F im 1/52 DZ; Eintritte und Begegnungen, Leih-Fahrrad; EZZ: ab 80 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24037
- Forum Unna

Geschichte und Gegenwart einer mit zweimal als Welterbe geehrten Kulturregion stehen im Mittelpunkt. Bauhauszentrum und Gartenreich Dessau-Wörlitz, Braunkohleabbau und klassizistische Schlösser. Entdecken Sie die faszinierenden Gegensätze einer Region vor Ort!

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 Krisengemeinschaft“ 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, Herausforderungen 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.

Die Ära Putin: Russland im 21. Jahrhundert und die Welt

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Ab 270 €; inkl. Verpf., 350 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 31 ▪ Kursnr.: 44389
- Haus Neuland

Die innen- und außenpolitische Entwicklung Russlands in der Ära Putin steht im Mittelpunkt der Veranstaltung. Das System der „gelenkten Demokratie“, die Rolle der Geheimdienste und der Armee, ebenso wie der verheerende Ukraine Krieg (seit 2022) werden behandelt.

Leben in der Demokratie – Mehr als wählen gehen? Was für mich Demokratie ausmacht &

- Mo. 22.4. bis Mi. 24.4.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 130 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € / Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.607.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In unserem Seminar nehmen wir uns dafür das Grundgesetz vor und analysieren, was heute alles darin steckt und wo wir auf der Grundlage des Fundaments der deutschen Demokratie eine starke Gesellschaft erleben.

Das rote Wien über den Ersten Mai – „Wir sind die Arbeiter von Wien“

- Mo. 29.4. bis Fr. 3.5.2024 in Wien, Superbude, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13530012
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das rote Wien erhielt seinen Ruf in den 1920er Jahren, als die Sozialdemokratische Arbeiterpartei wiederholt die absolute Mehrheit errang. Im roten Wien wurden soziale Wohnungsbauprojekte sowie Reformen in unterschiedlichsten Bereichen umgesetzt. Das Seminar blickt auf die Aktualität dieser Politik.

Nachhaltige Zukunft gestalten: Die Agenda 2030 im Fokus &

- Mo. 29.4. bis Di. 30.4.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 155 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.106.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Gestalten Sie mit uns die Zukunft nachhaltig! In unserem Seminar „Nachhaltige Zukunft gestalten“ steht die Agenda 2030 im Fokus. Erfahren Sie, wie die Vereinten Nationen mit den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung eine umfassende u. ambitionierte Agenda für eine nachhaltigere Welt formuliert haben

Wendland. Das Wendland, die Menschen und der Atom Müll in Zeiten der kulturellen Landpartie.

- So. 5.5. bis Fr. 10.5.2024 in Dangenstorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 85 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24083
- Forum Unna

Die Vielfalt in dem dünn besiedelten Landkreis Lüchow-Dannenberg ist nicht nur interessant und spannend, sondern auch ein ganz besonderer Ort für die Fragen nach einer demokratischen, kulturellen (Landpartie) sowie nachhaltigen Entwicklung dieser Republik.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ – Vorbereitung auf den Ruhestand

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. Verpf., 390 € DZ/VP (EZZ 40 €)
- Für Menschen kurz vor Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 44385
- Haus Neuland

Haben Sie bereits Pläne und Ideen, wie Sie diese Zeit und Ihre neue Lebensphase gestalten wollen? Folgende Themen werden uns in diesem Seminar beschäftigen: • »Gelingen des Altern« in der Gesellschaft und für sich selbst • Gestaltung des neuen Lebensabschnitts • Patientenverfügungen, Vollmachten, Testamente

Angemessene, nachhaltige und sichere Pensions- und Rentensysteme – eine Utopie? Ein Seminar zu Vorsorgesystemen im internationalen Vergleich &

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 56 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.107.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die deutsche Gesellschaft wird immer älter, und das stellt unsere Rentensysteme vor große Herausforderungen. In diesem Seminar werfen wir einen genauen Blick auf das Thema Altern und diskutieren nachhaltige Lösungsansätze für die Rentenversorgung in einer alternden Gesellschaft

Arbeits- und Gesundheitsschutz – Grundlagen der Gefährdungsbeurteilung

- So. 12.5. bis Fr. 17.5.2024 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Für BR, VL, SBV, interessierte Beschäftigte, Sicherheitsbeauftragte
- Infos unter 02324/70 63 75 ▪ Kursnr.: SB02024
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Die Teilnehmer*innen sollen ihre Kenntnisse über den betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutz erweitern, grundsätzliche Ziele des Arbeits- und Gesundheitsschutzes erkennen sowie Handlungsmöglichkeiten der Interessenvertretung zum Arbeits- und Gesundheitsschutz erweitern. Schwerpunkt des Seminars ist die Gefährdungsbeurteilung als Instrument zur Durchsetzung von Schutzmaßnahmen nach dem Arbeitsschutzgesetz und die Anwendung des Betriebsverfassungsgesetzes mit Hilfe von Betriebsvereinbarungen.

Stätten des Naziterrors in Südostpolen: Lublin (KZ Majdanek), Zamosc, Vernichtungslager Belzec

- So. 12.5. bis Fr. 17.5.2024 in Lublin, Zamosc, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 780 €; Ü/F im DZ, ca. 150 € EZZ, 1 Abendessen, Transfers, Eintritte, Führungen, Dolmetscher*in, An/Abreise auf eigene Kosten
- Infos unter 0211/17 52 31 47 ▪ Kursnr.: BU-240051-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Das KZ Majdanek bei Lublin, das Durchgangslager Izbica und das Vernichtungslager Belzec sind kaum bekannte Schauplätze der „Aktion Reinhard“, der Auslöschung v.a. jüdischen Lebens im besetzten Polen. Erlebbar sind zahlreiche Gedenkort, Überreste, Friedhöfe, Jeschiwa, Synagogen etc. Das Nebeneinander von Stätten der Barbarei und Stadtbildern von romantischer Schönheit, wie das fast vollständig erhaltene Renaissancestädtchen Zamosc (UNESCO-Weltkulturerbe), sorgen für eine ambivalente Betrachtung der Spuren der Geschichte. Auseinandersetzung mit der Vergangenheit, Erarbeitung von Folgerungen für heute.

Prag. Nationalsozialismus in der Tschechoslowakischen Republik/dem Protektorat Böhmen und Mähren. Ein Teil deutscher Geschichte.

- So. 12.5. bis Fr. 17.5.2024 in Praha, Tschechien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Theresienstadt, EZ 188 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24021
- 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.

Rostock.

Von der Hansestadt über den Ostseebezirk zum wirtschaftlichen, touristischen und kulturellen Zentrum an der Ostsee.

- So. 12.5. bis Fr. 17.5.2024 in Rostock-Hafen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, ÖPNV; 1x Abendessen; EZZ 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24008
- Forum Unna

Die Teilnehmenden erschließen sich in diesem Studien Seminar die über 800-jährige Geschichte der Hansestadt Rostock unter Berücksichtigung der politischen, wirtschaftlichen, ökologischen sowie gesellschaftlichen Veränderungen und Bedingungen.

EU-Stadt Brüssel – Das Herz europäischer Politik

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-24-029-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Wir gehen in Brüssel auf die Spuren der Geschichte der EU, besuchen u.a. das Parlament und die Kommission, lernen ihre Arbeit kennen und diskutieren in Gesprächen mit Politiker*innen und Mitarbeiter*innen über aktuelle Herausforderungen.

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 05721/7 03 71 20 ▪ 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.

Rucksackwissen für den Ruhestand – Fakten, Informationen und Erfahrungsaustausch für die nachberufliche Lebensphase

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. Verpf., 460 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 44381
- Haus Neuland

Unser Seminar bereitet Sie auf den Ruhestand vor und vermittelt Ihnen das notwendige Rucksackwissen. Zudem haben Sie die Gelegenheit, sich mit Menschen aus Ihrem Berufsfield und aus anderen Berufen auszutauschen, wie der neue Lebensabschnitt gestaltet werden kann.

Das Europäische Parlament 2024: Wir haben die Wahl – Das EP zwischen Rechtsruck und geordneten Verhältnissen

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13530014
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Europawahlen am 9.6.2024, sind eine wichtige Weichenstellungen für die Zukunft der Union. Die politischen Herausforderungen sind mannigfaltig: Ukraine-Krieg, Wirtschaft nach Corona, Migration und Klimawandel. Wie können Lösungen aussehen?

Mobilität, Umwelt und Nachhaltigkeit – Mit dem Fahrrad Realitäten und gesellschaftspolitische Alternativen (er)fahrrad machen

→ Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Bielefeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
 → Preis: Ab 280 €; inkl. Verpfl., 360 € DZ/VP (EZZ 80 €)
 → Infos unter 05205/91 26 31 ▪ Kursnr.: 45195
 → Haus Neuland

Mit Expert:innen vor Ort, in und um Bielefeld, wollen wir uns Umweltprojekte und -konzepte vor Ort anschauen, Alternativen und persönliche Handlungsmöglichkeiten erarbeiten und mit dem mitgebrachten Fahrrad umweltfreundlich (er)fahren.

Städte im Umbruch am Beispiel Hamburgs: Wirtschaftliche, soziale und ökologische Herausforderungen für eine Metropole in Zeiten des Klimawandels

→ Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Hamburg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 490 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 100€
 → Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.7.610.5
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Hamburg als zweitgrößte Stadt Deutschlands versucht, in der Liga der Weltmetropolen mit dabei zu sein: Elbphilharmonie, HafenCity, der geplante Elbtower oder die Science City Bahrendfeld sollen diesen ambitionierten Anspruch untermauern.

Auf den Spuren des Jüdischen Lebens – vom Rheinland bis Frankfurt

→ Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 280 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/ Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
 → Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.611.5
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das kultur-historische Seminare will deshalb den jüdischen Beitrag zu unserer Geschichte und Kultur würdigen, aber auch verheerende Entwicklungen, wie Antisemitismus und die NS-Zeit, thematisieren.

Rheinsteig – Wandern auf den Spuren der Demokratie

→ Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Bonn bis Linz
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 680 €; inkl. Unterbringung im DZ mit erweitertem Frühstück und einem Abendessen
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244ST101
 → Bildungswerk Stenden

Von Bonn bis Linz erlebst Du auf dem Rheinsteig die Stationen der deutschen Nachkriegsgeschichte. Wir wandern mit Gepäck und besuchen das einstige Regierungsviertel, den Petersberg, den Drachenfels, das Konrad-Adenauer-Haus, das Willy-Brand-Forum, die Brücke von Remagen.

„Sicherheit im Wandel: 75 Jahre NATO – Rückblick, Herausforderungen und Perspektiven“ ☿

→ Do. 16.5. bis Fr. 17.5.2024 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 95 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
 → Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.108.5
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die NATO, als eines der wichtigsten sicherheitspolitischen Bündnisse der Welt, feiert ihr 75-jähriges Bestehen. Doch wie hat sich die NATO seit ihrer Gründung entwickelt? Welche Herausforderungen stehen ihr heute gegenüber?

Kommunalpolitik – Kompakt als Bildungsurlaub

→ Mi. 22.5. bis Fr. 24.5.2024 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244001
 → Bildungswerk Stenden

Lerne die Grundlagen der Gemeindeordnung, Satzungen und Verordnungen kennen; Formuliere Anträge; Finde Ideen für Kampagnen und Öffentlichkeitsarbeit, Wahlkreisarbeit, Networking, Small Talk; Professionell und souverän reden in Rat und Ausschuss

Die Zukunft der USA: Eine Vorschau auf die Präsidentschaftswahlen 2024 ☿

→ Fr. 24.5. bis So. 26.5.2024 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 155 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
 → Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.109.5
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Präsidentschaftswahlen in den USA sind von großer globaler Bedeutung und werfen bereits jetzt ihre Schatten voraus. In diesem Seminar werfen wir einen Blick in die Zukunft der USA und analysieren die politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklungen

Industriekultur im Ruhrgebiet – gestern, heute und morgen

→ Mo. 27.5. bis Fr. 31.5.2024 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 30 Teilnehmende
 → Preis: 350 €
 → Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-24-025-p
 → Auslandsgesellschaft.de e.V.

Entdecken Sie vielen Facetten des Ruhrgebiets: Von faszinierender Kunst bis hin zur beeindruckenden Industriekultur. TIPP: Verlängern Sie Ihren Aufenthalt und erleben Sie das einzigartige Spektakel „Extraschicht – Nacht der Industriekultur“ am Samstag, 1. Jun 2024!

Kapitalismuskritik und ihre Akteure ☿

→ Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 130 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/ Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
 → Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
 → Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
 → Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.612.5
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In unserem Seminar gehen wir daher der Frage nach, wie wir als Gesellschaft mit dem bestehenden Wirtschaftssystem umgehen wollen und beleuchten dafür verschiedene Facetten des Kapitalismus und der sozialen Marktwirtschaft.

Potsdam: Von Preußens Gloria, Fontanes Wanderungen und Brandenburgs Neubeginn

→ Mo. 27.5. bis Fr. 31.5.2024 in Potsdam
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 749 €; EZ, inkl. U/HP, eigene Anreise
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 67/24
 → HVHS der KAB im Erzbisum Paderborn e.V.

Wer kennt noch Friedrich den Großen, Otto von Bismarck oder Theodor Fontane? Alle drei Persönlichkeiten sind untrennbar mit Preußen verbunden, das 1947 von den Alliierten aufgelöst wurde. Nach der Wiedervereinigung entstand das Bundesland Brandenburg, das die Hauptstadt Berlin umgibt. Das Seminar befasst sich mit der Landeshauptstadt Potsdam. Dazu zählt ein Besuch im historischen Potsdam mit dem Schloss Sanssouci. Weiterhin erfolgen Diskussionen im Schloss Cecilienhof, im Landtag von Brandenburg und in einem Landesministerium.

Ökonomische Grundkenntnisse: Zusammenhänge verstehen – betrieblich aktiv werden!

- So. 2.6. bis Fr. 7.6.2024 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 64 ▪ Kursnr.: SH12324
- 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.

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

- So. 2.6. bis Fr. 14.6.2024 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Für junge Arbeitnehmer*innen, JAV, Studierende
- Infos unter 02324/70 63 68 ▪ Kursnr.: SL02324
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

Die Cevennen – Ort der Zuflucht und des Widerstands

- So. 2.6. bis Sa. 8.6.2024 in St. Jean du Gard, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 840 €; inkl. HP, EZ 100 €, An- und Abreise individuell
- Vorkenntnisse: wanderfähig
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 02-24
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Die Cevennen waren während des zweiten Weltkriegs ein Ort der Zuflucht für viele Verfolgte des Nazi-Regimes, Jüdinnen und Juden, Antifaschistinnen und Antifaschisten aus Deutschland, darunter viele, die in den internationalen Brigaden für die spanische Republik gekämpft hatten. Dass es oft erfolgreich gelang, sie vor dem Zugriff der Vichy-Polizei und der Nazis zu schützen, lag an der Breite der Unterstützung in der Bevölkerung und einer wildromantischen und unzugänglichen Landschaft, die Geflüchteten und Resistance Kämpfer*innen Verstecke und Rückzugsorte bot.

Aachen, Maastricht und Brüssel – Auf den Spuren der EU im Dreiländereck

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 620 €
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-24-024-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Sowohl in Aachen, als auch in Brüssel und Maastricht wurde die europäische Geschichte geschrieben – begeben Sie sich auf eine Reise in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der EU!

Konstruktive Konfliktlösung und Begleitung bei der Klärung von Konflikten ⁶

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 480 €; Frühbucherrabatt: 440 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 010-2024
- Forum Demokratie Düsseldorf

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.

Mensch vs. Natur? – Warum Biodiversität und Artenschutz kein Luxus sind

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13580015
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Durch Klimawandel, Urbanisierung und Pestizideinsatz werden Lebensräume für viele Tierarten weniger. Wir können bereits jetzt einen dramatischen Artenschwund bemerken, mit nicht absehbaren Folgen für Natur und Mensch. Dieses Seminar beschäftigt sich mit den Ursachen und Folgen des Artensterbens.

Der Deutsche Wald zwischen Mythos und Kulturgeschichte – Seminar mit Wanderungen

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Ab 315 €; inkl. Verpf., 395 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 31 ▪ Kursnr.: 44390
- Haus Neuland

Nicht nur für Forstwirtschaft und Biolog:innen hat der Wald eine große Bedeutung. Tatsächlich machen wir uns nur selten klar, dass mit dem Begriff „Wald“ sehr vieles verbunden wird und die (Kultur-)Geschichte dem noch eine ganze Reihe weiterer Aspekte hinzugefügt hat.

Osteuropa und die Integration in die EU – Perspektiven und aktuelle Herausforderungen ⁸

- Fr. 7.6. bis So. 9.6.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.613.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Seminar suchen wir Antworten darauf in der Betrachtung der europäischen Integrationsgeschichte sowie Beispielen gelungener Beitritte sowie den aktuellen Herausforderungen, aber auch Perspektiven, für die Europäische Union und die Gemeinschaft.

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 05721/7 03 71 20 ▪ 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.

Die Golfstaaten – Innen- und außenpolitische Entwicklungen und ihre Bedeutung für Deutschland

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13530016
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Nach dem Ende der Weltmeisterschaft in Katar sind die Diskussionen, die die Austragung begleitet haben weitestgehend aus der Öffentlichkeit verschwunden. Dabei sind die Golfstaaten weiterhin wichtig internationale Akteure. Wir analysieren auf diese Staaten und den deutschen Umgang mit ihnen.

Die japanische Naivität &

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Mönese-Günne
- Mit Übernachtung
- Preis: 339 €
- Infos unter 02924/80 60
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Japan ist spannend. Die japanische Kultur scheint exotisch. Japaner wirken oft mysteriös und etwas rätselhaft. Das Motiv „Japan“ ist so groß und breit, dass es uns seinen Horizont nicht schnell und prägnant erblicken lässt. Ein Seminar über die japanische Kultur, Kommunikation und Gesellschaft.

Frauenpower on tour – In Sachen Karriereplanung unterwegs (Fahrradseminar) & ♀

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Mönese-Günne
- Mit Übernachtung
- Preis: 339 €
- Für Frauen
- Infos unter 02924/80 60 • Kursnr.: H 02
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

In diesem Seminar wollen wir • auf das Potenzial hochqualifizierter Frauen in der Möneseeregion aufmerksam machen, • Karrierewege und Zukunftschancen für Frauen auch in der selbstständigen Erwerbstätigkeit aufzeigen.

Europa vor Ort erfahren: Europastadt Strasbourg

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Strasbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; EZ/DZ, VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 68/24
- 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, der Politikbereiche sowie die Befugnisse der Europäischen Institutionen (Europäisches Parlament, Kommission und Rat). Eine Führung im Europarat ergänzt das Programm.

20. Juli 1944 –

Der Aufstand des Gewissens gegen die Nazidiktatur

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Berlin, Friedrich-Ebert-Stiftung
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 • Kursnr.: 13510017
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Attentat der Gruppe um Stauffenberg jährt sich 2024 zum 80sten Mal. Das Seminar möchte in Berlin auf Spurensuche gehen und verschiedene Traditionslinien des Widerstands gegen das NS-Regime erarbeiten. Des Weiteren soll die Frage gestellt werden, welche Rückschlüsse wir für die Gegenwart ziehen.

Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt &

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 309 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 • Kursnr.: 24.6.110.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Ein gesundes Basiswissen zu Wirtschafts- und Finanzthemen ist heutzutage unverzichtbar. Es ist nötig, um politische Zusammenhänge besser zu verstehen, schützt aber auch vor Fehleinscheidungen, wenn es um das eigene Geld geht.

Aktuelles Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt &

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Königswinter
- In Tagesform • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 390 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 • Kursnr.: 24.6.110.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Ein gesundes Basiswissen zu Wirtschafts- und Finanzthemen ist heutzutage unverzichtbar.

Fürstenberg an der Havel – Eine Stadt in drei politischen Systemen: Nazi-Diktatur, DDR und BRD

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Fürstenberg/Havel
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 620 €; EZZ: 120 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 • Kursnr.: 03-24
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Auch kleine Städte haben ihre großen Geschichten bzw. ihre Geschichte. Vieles ist einzigartig, aber auch übertragbar auf andere Orte und andere Menschen. In Fürstenberg/Havel gibt es viele Geschichten zu erzählen und ihre Orte zu sehen. Zum Beispiel die Mahn- und Gedenkstätte auf dem Gelände des ehemaligen KZ Ravensbrück, die Spuren der Stationierung von 30 000 sowjetischen Soldaten und die Folgen der Treuhand-Abwicklungen. Aus den Geschichten werden Fragen. Wie haben sich die Einwohner zum KZ verhalten und wie ist es heute? Wie war das Verhältnis zwischen den Soldaten und den Fürstenbergern? Welche Zukunftsentwicklungen hat diese Stadt?

Das doppelte Deutschland: Bundesrepublik Deutschland und DDR

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Weimar
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 390 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 24.7.907.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

30 Jahre nach dem Fall der Mauer und der friedlichen Wiedervereinigung verblissen die Spuren der ehemaligen DDR. Der Alltag in der DDR, die tatsächliche Situation der Menschen, will das Seminar „Das doppelte Deutschland“ nachzeichnen.

Fahrradtour durch das Ruhrgebiet nach Köln:

„Eine Mark für alle!“ –

Auf den Spuren der spontanen Streiks 1973

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Duisburg
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 240 €; EZ-Zuschlag: 100€, Preis vorbehaltlich eines Antrags bei der BPB; Leistung: Programm, HP
- Vorkenntnisse: keine notwendig
- Für alle
- Infos unter 0202 303502
- Arbeit & Leben Berg-Mark

Auf unserer Fahrradtour durchqueren wir das Ruhrgebiet und das Rheinland und treffen an den damaligen Hotspots der spontanen Streikauseinandersetzungen ehemalige Streikende, Gewerkschafter*innen und Unterstützer*innen der Kämpfe. Wir möchten unsere Interviewpartner*innen nach ihren konkreten Erfahrungen fragen. Wie sehen sie ihre Kämpfe heute und was hat sich seit den großen Streiks geändert? Wie leben sie und ihre Angehörigen, 50 Jahre nach dem „Strukturwandel“ mit den zahllosen verlorenen Arbeitsplätzen und Betriebsschließungen? Und vor allem, wie haben die „neuen Akteure“ von 1973, die streikenden Migrant*innen die Gewerkschaften und die gesamte Gesellschaft verändert? Wir übernachten in Jugendherbergen in Duisburg und Köln

Bamberg. Weltkulturerbe Bamberg – Faszination und Verantwortung.

- So. 16.6. bis Fr. 21.6.2024 in Bamberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 689 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Busfahrt Fränkische Schweiz; EZZ ab 45 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24000
- Forum Unna

Bamberg gilt mit seiner mittelalterlichen und barocken Baukunst und 2.400 denkmalgeschützten Häuser als eine der schönsten Städte Deutschlands. Entdecken Sie die Geschichte, die Geologie, die Wirtschaftsfaktoren und Politik der Stadt. Mit Blick in die Fränkische Schweiz.

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 05721/7 03 71 20 ▪ 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?

Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 89 €
- Infos unter 0201/8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 241.2A120N
- 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.

„Heute Warnstreik“ – Comeback der Gewerkschaften &

- Mo. 17.6. bis Mi. 19.6.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.614.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Während die Lebenshaltungskosten stiegen und die Inflation zu weniger Geld in den Taschen führte, haben Gewerkschaften einen zweiten Frühling erlebt. Lange war das Thema nicht mehr so präsent wie zu den intensiven Tarifverhandlungen 2023. Doch wofür stehen Gewerkschaften noch?

SDGs: Was nun tu? Die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen – Was geschieht bei uns vor Ort?

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 520 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 200/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die TN lernen die Nachhaltigkeitsziele (Sustainable Development Goals, kurz: SDGs) der Agenda 2030 der Vereinten Nationen auf unterschiedliche Weise kennen: spielerisch, bewegt, konkret. Darüber hinaus geht es um die Umsetzung der Ziele in der politischen Auseinandersetzung vor Ort in Städten, Kommunen, Kreisen. Schließlich erhalten die TN die Möglichkeit, sich kreativ mit der Umsetzung der Ziele zu beschäftigen: Poetry Slam, Song-Writing, Kunstaktion.

Awareness – aufeinander achten in Politik und Ehrenamt

- Di. 18.6. bis Do. 20.6.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244007
- Bildungswerk Stenden

Wir reflektieren das eigene Verhalten und entwickeln gemeinsam Konzepte und Handlungsweisen, um in politischen und ehrenamtlichen Strukturen kollektiv Bedingungen herstellen zu können, die diskriminierendem, sexistischem und übergriffigem Verhalten präventiv entgegenwirken.

Frauen & Migration &

- Do. 20.6. bis Fr. 21.6.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 89 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Für Fachfrauen der Sozialen Arbeit in Beratungsstellen und Einrichtungen, die geflüchtete Frauen unterstützen und begleiten
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.615.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Hier werden aktuelle Themen und frauenspezifische Fragestellungen zum Migrationsrecht für Beratungsstellen und Fachkräfte vermittelt und fallorientiert erörtert.

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

- So. 23.6. bis Fr. 28.6.2024 in Worpswede
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/Früh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; Leifahrer; EZZ 64 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24028
- 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?

Berlin. Die Wasserstadt Berlin und die Herausforderungen der Stadtentwicklung.

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 138 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24419
- Forum Unna

Berlin ist eine Wasserstadt im Sinne des Wortes. Über 600 Brücken und 6,6 % der Gesamtfläche prägen Berlin. Welche Rolle haben sie bei der Stadtplanung? Welche Umweltfaktoren spielen eine Rolle für das ökologische Gleichgewicht? Diesen und weitere Fragen gehen wir nach.

Erfurt – Von Luther, Revolutionen und Neubeginn in Thüringen

- Mo. 24.6. bis So. 30.6.2024 in Erfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; HP, EZ inkl. Frühstück, eigene Anreise, Eintritte und Führungen vor Ort
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 65/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Landeshauptstadt von Thüringen steht im Fokus des Seminars. Die Reformation durch Martin Luther, die Entseminarung der jüdischen Kultur in Deutschland und Wendepunkte der deutschen (Zeit-) Geschichte werden vor Ort erfahrbar. Seit 1920 gibt es den Freistaat Thüringen, der aus verschiedenen Fürstentümern gegründet wurde. Im Seminar erfolgen Führungen in der Gedenk- und Bildungsstätte Andreasstraße sowie im Erinnerungsort Topf und Söhne. Weiterhin erfolgen Diskussionen im Landtag von Thüringen und in einem Landesministerium.

Strukturwandel im Ruhrgebiet – Geschichte, Veränderungsprozesse und Zukunftspotentiale (er)fahrbar machen

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Duisburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13580018
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Ruhrgebiet war lange Zeit die Herzkammer der deutschen Industrie mit seinen Kohlegruben und Stahlwerken. Früher als in anderen Regionen schlug der Strukturwandel hier mit geballter Kraft zu. Wir möchten in diesem Seminar eine Bestandsaufnahme wagen und Orte des Strukturwandels erkunden.

Vier Länder West – Europäische Perspektiven auf Geschichte und Klimawandel in der Euregio Maas-Rhein

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 725 €; im DZ: 725 €; im EZ: 880 €
- Infos unter 0211/93 65 08 23 ▪ Kursnr.: 24-2601
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Radelnd die europäische Grenzgeschichte erfahren. Entlang der deutsch-, belgischen und niederländischen Grenze werden hautnah Naturschutzprojekte, die europäische Zusammenarbeit und der Weg zu diesen Freiheiten vorgestellt.

Bessere Bildung: Wege zu einer chancengerechten Bildungspolitik in Deutschland &

- Mo. 24.6. bis Mi. 26.6.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 155 €; Inkl. Übern. DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.111.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Bildung ist ein entscheidender Faktor für individuelle Chancen und gesellschaftlichen Fortschritt. Doch in Deutschland gibt es nach wie vor Ungleichheiten im Bildungssystem, die zu Benachteiligungen führen.

Wuppertal – Utopia-Stadt?! Eine Stadt im Aufbruch: sehenswert – erlebenswert – inspirierend.

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Wuppertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; EZZ 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24398
- Forum Unna

Wer lebt wovon und wofür? Wo ist das Problem, das alle betrifft? Was muss sich ändern, was lässt sich ändern? Gibt es denn Alternativen? Was bringt die Zukunft? ... und einige Fragestellungen mehr liegen auf unseren Radstrecken zwischen und entlang von Erft und Rur.

Das sagenhafte Rheinland und das politische Bonn – Eine Kulturlandschaft erzählt Geschichte

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 275 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 64 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 24.6.910.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Rheinland ist eine alte Kulturlandschaft, welche auch in der Neuzeit eine gewichtige politische Rolle gespielt hat. Der zweite Weltkrieg ging mit der Überquerung des Rheins durch die US-Armee seinem Ende entgegen.

Das Private ist (immer noch) politisch – Anspruch und Wirklichkeit der Geschlechtergerechtigkeit

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13510019
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Frage nach Gleichberechtigung, dahinterstehenden Gesellschaftsbildern und die grundsätzliche Frage, welche Themen die aktuelle Frauenbewegung prägen steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Es werden historische wie aktuelle Perspektiven betrachtet und individuelle Handlungsoptionen erläutert.

Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Berlin-Mitte
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; HP, EZ, eigene Anreise, ÖPNV-Gruppen-Ticket, Eintritte
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 70/24
- 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“ in den Deutschen Dom am Gendarmenmarkt. Zudem stehen in Gedenkstätten wie z.B. dem Bendlerblock, Haus der Wannsee-Konferenz und Stasi-Museum Referenten zur Verfügung.

Wege aus der Krise für Kommunalpolitiker – so manage ich mein Ehrenamt &

- Fr. 5.7. bis So. 7.7.2024 in Königswinter
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 130 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € / Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.616.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In unserem Seminar wollen wir das kommunalpolitische Ehrenamt aus der Krise heben und Wege finden, um Anspruch, Zeitmanagement und Engagement unter einen Hut zu bekommen.

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

- So. 7.7. bis Fr. 12.7.2024 in Görlitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; 1 Tag Leihfahrrad; EZZ ab 170 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24357
- Forum Unna

Die Oberlausitz und die Stadt Görlitz bieten Einblicke in bilateralen Naturschutz, Strukturwandel und grenzübergreifende Zusammenarbeit. Wir erkunden gesellschaftspolitische Veränderungen, stadtentwicklungspolitische Aspekte, die Schutzwürdigkeit der historischen Stadt sowie die Herausforderungen und Chancen der Grenzregion.

Kontakt zum Veranstalter?

Anschrift, Telefonnr und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 247

Energiewende im Fokus: Herausforderungen und Perspektiven einer nachhaltigen Stromversorgung

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13580020
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Kriege, Klimakrise und deutlich erhöhte Stromrechnungen zeigen eins: Die Relevanz der nachhaltigen und autarken Energieversorgung wird immer deutlicher. In diesem Seminar stehen technische wie gesellschaftliche Aspekte der Energiewende im Mittelpunkt.

Die Region Ostwestfalen-Lippe: Geschichte, Gesellschaft und Politik erfahrbar machen – Seminar mit Fahrradexkursionen

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. Verpf., 360 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 31 ▪ Kursnr.: 44392
- Haus Neuland

Ostwestfalen-Lippe zeichnet eine hohe Beschäftigungskonzentration, Innovationsfähigkeit und Exportquote aus. Mit dem Fahrrad lernen wir die Region in Vorträgen, Exkursionen und Führungen vor Ort kennen und erfahren mehr über ihre Geschichte, politische und wirtschaftliche Entwicklung.

Mit dem Mountainbike durch das Siebengebirge

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 320 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.618.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Rheinland, vor allem zwischen Bonn und Königswinter, ist nicht nur reich an Geschichte und Denkmälern, sondern auch an Flora, Fauna und geologischen Highlights.

Unsere Demokratiegeschichte – wo alles begann Bonn als Wiege des Grundgesetzes

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Inkl. Übern. DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.619.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Nach dem Zweiten Weltkrieg nahm Bonn eine besondere Rolle für Deutschland ein. Die Stadt am Rhein war nicht nur von 1949 bis 1973 provisorischer Regierungssitz, sondern war auch bis zur Wiedervereinigung 1990 Bundeshauptstadt. Hier pulsierte das politische Leben!

Nachhaltigkeitsreporting in Unternehmen als politische Maßnahme für eine nachhaltige Wirtschaft

- Mi. 10.7. bis Fr. 12.7.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 155 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.113.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Unternehmen tragen eine große Verantwortung für nachhaltiges Wirtschaften und den Schutz von Umwelt und Gesellschaft. Nachhaltigkeitsreporting stellt dabei eine wichtige politische Maßnahme dar, um Transparenz und Rechenschaftspflicht in Unternehmen zu fördern.

Leipzig – Was für eine Stadt?! – Ein Stück deutscher und europäischer Geschichte

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 24.7.912.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar beschäftigt sich mit Leipzig, eine der zehn größten Städten der Bundesrepublik Deutschland und größte Stadt im Freistaat Sachsen, und seiner Geschichte. Die sächsische Metropole ist seit dem Mittelalter bedeutende Handelsstadt, Stadt der Wissenschaft und Kultur.

Ökonomische Grundkenntnisse: Zusammenhänge verstehen – betrieblich aktiv werden!

- So. 21.7. bis Fr. 26.7.2024 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 64 ▪ Kursnr.: SH13024
- 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.

Thüringen. Im Wandel der Zeiten – Kulturhistorisches Erbe und Technologiestandort.

- So. 28.7. bis Fr. 2.8.2024 in Ilmenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; Transfers, EZZ 115 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24026
- Forum Unna

In Thüringen, dem grünen Herz Deutschlands, sind der strukturelle Wandel, die wirtschaftliche Entwicklung und die Pflege des kulturellen Erbes eng miteinander verbunden. Über den heutigen Wirtschaftsstandort und die Technologieregion. Mit Exkursionen nach Weimar/Erfurt.

Hamburg. Die Landschaftsachsen als Teil der Radverkehrsförderung im urbanen Raum.

- Mo. 29.7. bis Fr. 2.8.2024 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Leihfahrrad; EZZ: 156 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24416
- Forum Unna

Trotz Industrie, Hafen und hohem Verkehrsaufkommen wird Hamburg von vielen Besuchern als grüne Oase wahrgenommen. Die wachsende Stadt erhöht den Bedarf an bezahlbarem Wohnraum. Kann der städtebauliche Spagat aus Verdichtung und Grünerhalt gelingen?

Ökonomische Grundkenntnisse: Zusammenhänge verstehen – betrieblich aktiv werden!

- So. 4.8. bis Fr. 9.8.2024 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 64 ▪ Kursnr.: SH03224
- 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.

Das bizarre Ahrtal

- Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 640 €; Übernachtung EZ/ Frühstück/ Programm- und Materialkosten
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2414
- aktuelles forum e.V.

Das Ahrtal ist bekannt für Weinbau u. seit 2021 durch die Flutkatastrophe. Entlang der Ahr hat sich in den letzten Jahren viel verändert. Überall gibt es angesichts der harten Berufsbedingungen in Steillagen Nachfolgeprobleme. Kleine Winzer haben aufgegeben, Winzergenossenschaften boomen u. sind auch ein Haltepunkt für die Region, aus Probierstuben wurden Weinlounges. Dennoch soll der Charakter der Weindörfer erhalten bleiben. Wir besuchen Winzer, Verkehrsämter u. lassen uns informieren über Traditionelles u. Modernes u. das Lernen aus der Flut.

Münster. Lebenswerteste Stadt der Welt?!

- Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritt, 3 Tage Leihfahrrad, EZZ 147 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24361
- Forum Unna

Seit 2004 darf sich Münster „Lebenswerteste Stadt der Welt“ nennen. Der Titel bescherte Münster internationale Aufmerksamkeit und neugierige Fragen, vor allem die eine: Was macht diese Stadt so lebenswert? Mit welchen Problemen und Aufgaben geht die Stadt in die Zukunft?

Das Ruhrgebiet auf dem Weg in die Zukunft? Dem Strukturwandel mit dem Fahrrad auf der Spur

- Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Dortmund
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Ü im DZ, VP, EZZ: 125 €; eigene Anreise
- Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 24ABU-003
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Am Beispiel des Ruhrgebietes wird nachvollziehbar, wie durch die Zusammenarbeit von Politik, Wirtschaft und zivilgesellschaftlichen Kräften der Strukturwandel Deutschlands bewältigt und Zukunftsperspektiven für die betroffenen Menschen eröffnet werden können.

75 Jahre Bundesrepublik – Deutschland und die Frage nach Identität und zusammenwachsen von West und Ost &

- Mi. 7.8. bis Fr. 9.8.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 56 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.116.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar reflektieren wir die 75-jährige Geschichte der Bundesrepublik und untersuchen die Frage nach Identität. Wie hat sich die deutsche Gesellschaft seit der Gründung der Bundesrepublik entwickelt?

Weimar. Von der Provinzstadt zur Weltstadt – Eine Stadt im Wandel der Zeiten.

- So. 11.8. bis Fr. 16.8.2024 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen, EZZ 145 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24080
- Forum Unna

Weimar – ein symbolträchtiger Ort, an dem deutsche Politik- und Kulturgeschichte auf engstem Raum sichtbar wird. Was waren die Ideen in der Zeit der Klassik und der Moderne? Was war Weimar in der DDR? Was ist nach der „Wende“ geschehen? Und wie sieht Weimar heute aus?

Protest – wenig geliebt, dringend gebraucht? – Protestbewegungen und was sie über unsere Gesellschaft verraten

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13510022
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Klimakleber, Demonstrationen, Shitstorms – diese Formen des Protests werden in letzter Zeit vermehrt in unserer Gesellschaft diskutiert. Das Seminar beschäftigt uns mit der Frage, welche Ursachen für Protest existieren, was sie erfolgreich macht und was sie über die Gesellschaft verraten.

Friedenspolitik in der Krise – Die Idee des Pazifismus vor dem Hintergrund aktueller Entwicklungen

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510021
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Schlagwort Pazifismus ist ein Reizwort in der deutschen Politik. Der NATO-Doppelbeschluss führt zu einer Spaltung linker Parteien, das Nein zum Irakkrieg sicherte der Rot-Grün 2002 die Wiederwahl. Das Seminar möchte vor dem Hintergrund aktueller Debatten eine Bestandsaufnahme wagen.

Leipzig – Was für eine Stadt?! – Ein Stück deutscher und europäischer Geschichte

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 24.7.913.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar beschäftigt sich mit Leipzig, eine der zehn größten Städten der Bundesrepublik Deutschland und größte Stadt im Freistaat Sachsen, und seiner Geschichte. Die sächsische Metropole ist seit dem Mittelalter bedeutende Handelsstadt, Stadt der Wissenschaft und Kultur.

Ahrtal. Kultivierung, Naturschutz, Flutkatastrophe und Tourismus – Probleme einer Landschaft mit einer über 2000-jährigen Kultur-Geschichte.

- So. 18.8. bis Fr. 23.8.2024 in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; EZZ: 145 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24312
- Forum Unna

Wir gehen den Fragen nach, wie sich Naturschutz, Nutzung der Landschaft, Tourismus, Geschichte und Entwicklung im Ahrtal vereinbaren lassen. Es wird ermittelt, welche Strategien die Gesellschaft im Umgang mit den vielschichtigen Veränderungen an der Ahr zu bieten hat.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.

Tallinn.**Europäische Geschichte zwischen Ost und West.**

- So. 18.8. bis Fr. 23.8.2024 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 689 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC, 1 Abendessen, Eintritte und Begegnungen, Ticket ÖPNV; EZ 190 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24009
- Forum Unna

Tallinn, die Hauptstadt Estlands. Mit dem deutsch-sowjetischen Nichtangriffspakt und dem Ausbruch des Zweiten Weltkrieges 1939 begann für die erst 1918 ausgerufenen demokratischen Republik eine mehrjährige Leidenszeit unter Sowjetischer und Nationalsozialistischer Besatzung.

Amsterdam –**Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der niederländischen Hauptstadt**

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 880 €
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-24-028-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Amsterdam hat Vieles zu bieten: verwinkelte Gassen, große Einkaufsstrassen, urige Cafés und moderne Museen. Sowohl die Themen Nachhaltigkeit, Mode und Kunst, als auch die Geschichte Amsterdams stehen auf dem Programm.

Berlin.**Vergessene Orte der Macht in Berlin/Brandenburg.**

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Begegnungen, Transfers vor Ort; EZZ 140 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24052
- Forum Unna

Berlins wechselvolle Geschichte ist in die Stadt eingeschrieben. Wir lenken den Blick auf ehemalige Landschaften der Macht in Berlin/Brandenburg. U. a. werden die Gedenkstätte Berliner Mauer und die Bunkerstadt Wunsdorf sowie das ehemalige DDR-Rundfunkgebäude besucht.

Wittenberg.**Lutherstadt Wittenberg – Zukunft mit Geschichte?**

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 469 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; 1 Tag Leihrad, EZZ 48 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24106
- Forum Unna

Als Universitätsstadt und Geburtsort der Reformation hat die Lutherstadt eine bewegte Geschichte vorzuweisen. Die Stadt an der Elbe hat aber viel mehr zu bieten als die Zeitzeugnisse Luthers. Z.B. wirkte weit über die Stadt hinaus die Oppositionsbewegung in der DDR-Zeit...

Grenzgänge West:**Grenzen übertreten, Natur und Geschichte erfahren, die europäische Idee erleben**

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 795 €; im DZ; im EZ: 935 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 24-3401
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Eine traditionsreiche Region mit Grenzgeschichten aus zwei Jahrtausenden wird mit dem Fahrrad erlebbar gemacht. Wir fahren die Vennbahn-Route entlang, die den Dreiländerpunkt Aachen mit dem Dreiländerpunkt Schengen verbindet. Aachen als altes und Luxemburg als ein neues Zentrum Europas und Schengen, das als Symbol für das europäische Zusammenwachsen gilt, stehen auf dem Programm.

Städte im Umbruch am Beispiel Bonn –**Herausforderungen einer sozial und ökologisch verträglichen Bau- und Wohnungspolitik. Hat das Modell des Eigentums noch eine Zukunft?**

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.621.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wie nur wenige andere Städte ist Bonn durch zahlreiche politische Veränderungen geprägt: kurfürstliche Residenz – preußische Provinzstadt – Bundeshauptstadt und nun Bundes-, Dienstleistungs- und UN-Stadt.

Philosophieren am Meer

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Wyk auf Föhr
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 663 €; Ü/VP (EZZ: 31 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 160400
- VHS Schaumburg

Neben einer fundierten Einführung in die Philosophie und ihre Grundbegriffe werden in diesem Seminar ausführlich die Grundfragen des Lebens diskutiert.

Niederschlesien.**Kollektives Gedächtnis und kulturelle Identität einer europäischen Grenzregion mit wechselvoller Geschichte.**

- Sa. 24.8. bis Sa. 31.8.2024 in Wrocław, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 7 Ü./Früh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Studienleitung, Fachführungen, Begegnungen und Eintritte lt. Programm; EZZ: 170 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24069
- Forum Unna

Schlesien, die ehemals preußische Provinz wurde durch die Vielfalt seiner Landschaften und das Nebeneinander unterschiedlicher Sprachen, Mentalitäten und Bekenntnisse nachhaltig geprägt. Mit der politischen Wende begann ein neuer Zeitabschnitt. Entdecken Sie Schlesiens Geschichte und Vielfalt!

Situation und Interessen junger Arbeitnehmer/-innen im Betrieb II

- So. 25.8. bis Fr. 6.9.2024 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Für junge Arbeitnehmer*innen, JAV, Studierende
- Infos unter 02324/70 63 68 ▪ Kursnr.: SL03524
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

Stätten des Naziterrors in Warschau

- So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in Warschau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 815 €; inkl. Ü/F im DZ, EZZ ca. 150 €, Transfers, 1 Abendessen, Eintritte, Führungen, Dolmetscher*in.
- Infos unter 0211/17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-240053-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Wie kaum eine andere Stadt Polens hat Warschau unter dem Naziterror gelitten. Wir besuchen die authentischen Orte, auch das ehemalige Vernichtungslager Treblinka, und beschäftigen uns mit dem Leben und Leiden unter der NS-Besatzung und dem Schicksal der Überlebenden.

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

- So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in Torun, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1 Abendessen, Eintritte und Begegnungen, Ticket ÖPNV; EZZ 185 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24019
- 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.

Bautzen.

Eine sorbische Stadt im Wandel der Systeme.

- So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in Bautzen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, ÖPNV; 1x Abendessen; EZZ 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24093
- Forum Unna

Obwohl in Bautzen heutzutage nur eine sorbische Minderheit von 5% bis 10% lebt, gilt Bautzen als politisches und kulturelles Zentrum der Sorben. Wir blicken auf das Leben der Sorben, die wirtschaftliche Bedeutung der Stadt und die Entwicklung hin zum Technologiestandort.

Berlin als Einwandererstadt – Die Migrationsgeschichte Berlins vom Mittelalter bis heute

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 559 €; Ü/F (EZZ 144 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ 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.

Dresden. Eine Stadtentwicklung im Spiegel der Zeit

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV, 1 Tag Leihfahrrad; EZZ 168 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24136
- Forum Unna

Stadtentwicklung ist immer eine Gratwanderung zwischen Denkmalschutz und städtebaulicher Neuordnung. Entdecken Sie 800 Jahre Geschichte in Dresden und der Region mit u. a. Zwinger, Frauenkirche, Sächsische Schweiz, Elbtal und den Weltkulturerbe-Streitfall

Vor der Haustür der EU – Nachbarn oder Mitbewohner?

Entwicklungsperspektiven der Nachbarstaaten der EU

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13530023
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Verschiebung von geopolitischen Gewichten stellt die EU vor Herausforderungen. Viele Anrainerstaaten möchten eine Beitrittsperspektive haben oder orientieren sich anderweitig, etwa Richtung Russland oder China. Das Seminar geht der Frage nach, welche Handlungsperspektiven die EU hat.

Weimar als (Geburts-) Ort der deutschen Demokratie

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; EZ/DZ, HP, Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 71/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Stadt der ersten deutschen Demokratie dient als Beispiel für den Aufbruch in die Weimarer Republik. Hier tagte die Nationalversammlung 1919 und erarbeitete die erste demokratische Verfassung Deutschlands nach dem Ersten Weltkrieg. Gleichzeitig steht der Ort mit der Gedenkstätte Buchenwald für die Erfahrungen von zwei deutschen Diktaturen im 20. Jahrhundert. Weimar versinnlicht zudem die deutsche Kulturgeschichte, die mit den Namen Goethe und Schiller eng verbunden ist. Heute ist die thüringische Stadt das Herzstück der Weimarer Klassik.

Kinder und Frauen zuletzt? –

Wie Armut und Unterentwicklung im Globalen Süden Menschenrechte verletzen

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510024
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Trotz des Plans der UN, Frauen und Kinder zu schützen sind ausbeuterische Kinderarbeit, Genitalverstümmelungen und erhöhte Mortalität weiterhin weltweit an der Tagesordnung. Das Seminar geht der Frage nach, wie sie Armut und patriarchalische Strukturen bedingen und was Lösungswege sein können.

Fahrradtour zu den Landtagswahlen in Thüringen und Sachsen

- Mo. 26.8. bis Mo. 2.9.2024
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 680 €; EZ: +200€ Leistungen: Unterkunft/Frühstück, Halbpension, Programm
- Vorkenntnisse: keine notwendig
- Für alle Interessierten
- Infos unter 0202 303502
- Arbeit & Leben Berg-Mark

Wie ist die gesellschaftliche Stimmung in Thüringen und Sachsen vor den Landtagswahlen? Auf dem Fahrrad radeln wir durch das Zentrum Thüringens und nehmen mit der verlangsamen Mobilität die Situation in den Städten, auf den Dörfern und dazwischen wahr. Was beschäftigt die Menschen? Was bedeutet Demokratie und was verursacht antidemokratisches Denken? Landtagswahlen in Thüringen und Sachsen bereiten der demokratischen Zivilgesellschaft Sorgen, könnte doch in beiden Bundesländern eine Partei stärkste Kraft werden, die bereits in zwei Bundesländern vom Verfassungsschutz als gesichert rechtsextrem eingestuft ist, eines davon ist Thüringen. Wir beschäftigen uns mit einer Vielfalt von gesellschaftspolitischen Themen.

Von der Kamera zur politischen Botschaft:

Tablets und Smartphones als Werkzeuge für politische Bildung und aktive Partizipation &

- Fr. 30.8. bis So. 1.9.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 155 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 246.117.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Entdecken Sie die Welt des Filmemachens mit Tablets und Smartphones! In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit modernen mobilen Geräten professionelle Videos erstellen und bearbeiten können.

Warschau. Polnische Metropole unter der nationalsozialistischen Vergangenheit

- So. 1.9. bis Fr. 6.9.2024 in Warsau, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 190 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F24139
- Forum Unna

Das heutige Warschau, mit 1,7 Millionen Einwohnern, ist nicht nur das politische und wirtschaftliche Zentrum des Landes. Polens Hauptstadt ist eine moderne, internationale, junge und lebendige europäische Metropole mit dunkler nationalsozialistischer Vergangenheit.

Das Ahrtal – Wandel in Handwerk und Tourismus zwischen Steilhängen

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Altenahr
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 627 €; Ü/HP (EZZ: 76 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ■ Kursnr.: 125000
- VHS Schaumburg

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

Mobilität von morgen – Wie kann der Weg in einen emissionsärmeren Verkehr aussehen?

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ■ Kursnr.: 13580025
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Ab 2035 dürfen keine Autos mehr zugelassen werden, die CO₂ ausstoßen. Vor dem Hintergrund des schleppenden Ausbau der E-Mobilität-Infrastruktur, einer Einschränkung des ÖPNVs sowie dem Verbot von E-Scootern wird der aktuelle Stand der Mobilitätswende diskutiert und analysiert.

Den Haag- Von den Nachbarn lernen?! Politik und Wirtschaft in den Niederlanden

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Den Haag/The Hague, Niederlande
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 720 €; inkl. Unterkunft und Verpflegung (HP) im Doppelzimmer und alle Programmkosten vor Ort, EZ Zuschlag 130 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ■ Kursnr.: 06-24
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Wie sieht eigentlich das politische System der Niederlande aus? diese Fragen wollen wir mit ExpertInnen aus Politik, Gewerkschaften und Verbänden erörtern. Außerdem lernen wir gemeinsam die schöne und spannende Stadt Den Haag kennen.

Wasserstoff als Treiber für die Energietransformation: Ein Seminar zur Energiepolitik der Zukunft &

- Fr. 6.9. bis So. 8.9.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 155 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ■ Kursnr.: 24.6.132.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Erfahren Sie in diesem praxisorientierten Seminar alles über die Bedeutung von Wasserstoff als nachhaltiger Energieträger und seine politischen Implikationen.

110 Jahre Erster Weltkrieg in Frankreich

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Ca. 700 €
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ■ Kursnr.: 5-24-022-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

110 Jahre Erster Weltkrieg in Frankreich

Ioannina – Erinnerungen an die deutsche Besatzung Griechenlands

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in Ioannina, Hotel Ermis, Griechenland
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 750 €; inkl. Programm vor Ort, Unterkunft, Halbpension. Ohne An- und Abreise.
- EZ Zuschlag: 100 €
- Infos unter 05221/276 91 77 ■ Kursnr.: 07-24
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Die brutale Zeit der nationalsozialistischen Besatzung Griechenlands hat erst in den letzten Jahren vermehrt öffentliche Aufmerksamkeit erfahren. Vor allem die Diskussionen um Reparationen und die Staatsbesuche des ehemaligen Bundespräsidenten Gauck an Orten deutscher Kriegsverbrechen haben das Thema in die Nachrichten gebracht. Die Stadt Ioannina, Hauptstadt der Region Epirus, und ihre Umgebung verdeutlichen die Grausamkeit der deutschen Besatzungszeit in besonderer Weise



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

- 25.02.24 **Krakau.** Polnische Geschichte - deutsche Vergangenheit.
- 12.05.24 **Riga.** Erinnerungsraum im Spiegel der Geschichte.
- 07.07.24 **Danzig.** Gdansk - Europa zwischen gestern und heute.
- 08.09.24 **Bamberg.** Weltkulturerbe - Faszination u. Verantwortung.
- 15.09.24 **Prag.** Nationalsozialismus in der Tschechischen Republik.
- 22.09.24 **Thüringen.** Tradition und Moderne - Der Strukturwandel.
- 06.10.24 **Stettin.** Szczecin - Deutschland, Polen und Europa.
- 06.10.24 **Ruhrgebiet.** Steinkohlebergbau und die Ewigkeitslasten.
- 14.10.24 **Berlin.** Politisches Zentrum Deutschlands und Europas.
- 28.10.24 **Wittenberg.** Religion zwischen Kunst und Politik.

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

FORUM

UNNA

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

www.forum-unna.de

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

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 583 €; inkl. Ü/VP, EZZ 25 €
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 134000
- 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.

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

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in Poznan, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC, Eintritte und Begegnungen, EZZ 168 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24060
- 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.

Naheland.

Herausforderungen des Strukturwandels in der Region der edlen Weine und Edelsteine.

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in Bad Kreuznach
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; EZZ 90 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24070
- Forum Unna

Die Nahe ist ein rund 125 Kilometer langer Nebenfluss des Rheins. Wir gehen den Fragen nach, wie sich Naturschutz, Nutzung der Landschaft, Tourismus und Wirtschaft vereinbaren lassen und welche Strategien es im Umgang mit der Veränderung im Kurbereich gibt.

Bremerhaven – gestern, heute und morgen

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Bremerhaven
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €; Übernachtung EZ/ Frühstück/ Programm- und Materialkosten sowie Eintritte
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2411
- aktuelles forum e.V.

Wir stehen vor großen Anforderungen und Herausforderungen in Bezug auf Lebens- und Arbeitsplanung. Die veränderte Zukunftsorientierung, die aktuelle Arbeitsmarktsituation, die gesellschaftlichen Strukturen, der Klimawandel und wirtschaftlichen Verhältnisse haben großen Einfluss auf unser Leben. Am Beispiel der Stadt Bremerhaven lassen sich diese Herausforderungen gut beobachten. Wie gehen die Menschen hier mit diesen Herausforderungen um? Was bedeuten diese für ihr Leben als Arbeitnehmer*in, als Bürger*in, als Mensch in der einen Welt?

Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 527 €; Ü/F (EZZ 120 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 124000
- 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.

Dortmund. Mehr als Bier und Fußball – Ruhrmetropole im Strukturwandel.

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Dortmund
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, Programm, ÖPNV vor Ort; EZZ 110 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24054
- Forum Unna

Das Ruhrgebiet unterliegt einem stetigen Wandel. Der erfolgreiche Strukturwandel in der Region zwischen Rhein, Ruhr und Lippe ist besonders gut in Dortmund zu beobachten. Besuchen Sie die Ruhr-Metropole und erleben Sie das „neue“ Ruhrgebiet, abseits von Kohle und Stahl.

Weimar – eine Stadt erzählt Geschichte

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 390 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 24.7.916.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die thüringische Stadt bietet viele zeithistorische Perspektiven: Weimar war Schauplatz wichtiger Stationen deutscher Geschichte. Die erste deutsche Republik nahm ihren Ausgang in Weimar, jedoch auch die barbarische Zeit des Nationalsozialismus hat im ehemaligen KZ-Buchenwald Spuren hinterlassen.

Instagram und TikTok – wie Bekanntheit entsteht und was sie gesellschaftlich bewegt – Workshop für Einsteiger &

- Mi. 11.9. bis Sa. 14.9.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 280 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.622.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Unser Seminar richtet sich an Einsteiger im Bereich Social Media, die mehr über die Möglichkeiten, aber auch die richtige Handhabung, erfahren möchten. Wir geben Tipps für den Datenschutz im Netz und zeigen im Workshop praktische Tipps für neue Anwender.

Stätten des Naziterrors in Riga/Lettland

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 850 €; im DZ incl. Ü/F, EZZ ca. 150 €. Transfers, Eintritte, Führungen, An- und Abreise auf eigene Kosten
- Infos unter 0211/17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-240055-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Heute begeistert Riga mit seinem maritimen Flair und der gut erhaltenen Altstadt viele Touristen. Im Jahre 1941 bedeutete für jüdische Menschen dagegen die Fahrt nach Riga einen Alptraum und den baldigen Tod. Wir besuchen ausgewählte Gedenkstätten, suchen Spuren jüdischen Lebens und stellen uns der Vergangenheit.

Widerstand und Verfolgung in Frankreich zur Zeit der nationalsozialistischen Besatzung

- So. 15.9. bis Sa. 21.9.2024 in Dieulefit, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 720 €; HP/DZ, Einzelzimmerzuschlag 80 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 08-24
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Dieulefit und das Département Drome haben während der Besatzungszeit viele Verfolgte vor dem Zugriff der Nazis geschützt. Die besondere Bedeutung dieses Ortes und der Region für Verfolgung und Widerstand wird in Exkursionen und Begegnungen vor Ort sichtbar.

Europa vor Ort erfahren: Europastadt Strasbourg

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Strasbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; EZ/DZ, VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 69/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Regionale Wirtschaft in OWL, Natur und Kultur rund um den Teutoburger Wald – Unterwegs mit dem Rad in Ostwestfalen

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 450 €; im Ez 530, inkl HP (ohne Unterkunft 270 €)
- Infos unter 05221/2 76 91 77 oder -78 ▪ Kursnr.: 09-24
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Die Natur- und Kulturlandschaft Ostwestfalens lässt sich
besonders gut mit dem Fahrrad erfahren – unterwegs am
Rand des Teutoburger Walds erkunden wir die Geschichte
der Wanderarbeiter aus Lippe und die alte Reichsstadt Her-
ford mit ihrem modernen Museum „Marta“, Bielefeld-
Stadt der historischen Textil- und Fahrradindustrie und
erkunden die Naturlandschaft rund um den heißen Sole
Quellen in der Kurstadt Bad Salzufen.

Wieviel soziale Ungleichheit erträgt unsere Gesellschaft? &

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Preis: 329 €
- Infos unter 02924/80 60
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Soziale Gerechtigkeit ist von hoher Bedeutung für die Sta-
bilität und das Wohlergehen einer Gesellschaft. Vor dem
Gesetz sind alle gleich! Aber müssen wir nicht in unserem
Alltag erhebliche Ungleichheiten und Spaltungen wahr-
nehmen, wenn wir nur die Augen aufmachen und richtig
hinschauen?

Das doppelte Deutschland: Bundesrepublik Deutschland und DDR

- Sa. 21.9. bis Mi. 25.9.2024 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 390 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls
Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 24.7.921.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

30 Jahre nach dem Fall der Mauer und der friedlichen Wie-
dervereinigung verblissen die Spuren der ehemaligen DDR.
Der Alltag in der DDR, die tatsächliche Situation der Men-
schen, will das Seminar „Das doppelte Deutschland“ nach-
zeichnen.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Vilnius. Die Hauptstadt Litauens mit ihrer bewegten Geschichte.

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2024 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 689 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1 Abendessen,
Eintritte und Begegnungen, Ticket ÖPNV; EZZ 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24082
- Forum Unna

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

Lublin. Nationalsozialistische Geschichte einer bedeutsamen polnischen Stadt.

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2024 in Lublin, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; 1x Abendessen, Eintritte; ÖPNV
Ticket; EZZ 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24077
- Forum Unna

Lublin. Die Hauptstadt der gleichnamigen polnischen Woi-
wodschaft im Osten Polens gehört zu den zentralen Orten
in der polnischen Geschichte und blickt auf eine wechsel-
volle Vergangenheit. Heute ist Lublin ein Wissenschafts-
standort mit einer vielfältigen Kulturszene.

Krakau und Gedenkstätte Auschwitz

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-24-044-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Beim Besuch der Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau wird
das fürchterliche Ausmaß des Holocausts und die Un-
menschlichkeit der Akteure erneut verdeutlicht und unter-
streicht die Wichtigkeit des „Gedenken und Erinnern“ ge-
gen das Vergessen.

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

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Bremen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Begegnungen und Eintritte, ÖPNV;
EZZ 118 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24050
- Forum Unna

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

Leipzig. Von der Bürgerbewegung zur Bürgerbeteiligung.

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, Ticket ÖPNV, Leih-Fahrrad für
1 Tag, EZZ ab 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24072
- Forum Unna

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

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.

Leipzig –

Stadt der friedlichen Revolution und der Freiheit

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 749 €; EZ, HP, inkl. Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 72/24
- 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 Völkerringeschlacht bei Leipzig vom 16. bis 19. Oktober 1813 war die Entscheidungsschlacht der Befreiungskriege.

Strukturwandel im Ruhrgebiet – Geschichte, Veränderungsprozesse und Zukunftspotentiale (er)fahrbar machen

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Duisburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13580027
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Ruhrgebiet war lange Zeit die Herzkammer der deutschen Industrie mit seinen Kohlegruben und Stahlwerken. Früher als in anderen Regionen schlug der Strukturwandel hier mit geballter Kraft zu. Wir möchten in diesem Seminar eine Bestandsaufnahme wagen und Orte des Strukturwandels erkunden.

75 Jahre Bundesrepublik – Deutschland und die Frage nach Identität und zusammenwachsen von West und Ost

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13510028
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Im Mai 2024 feiert das Grundgesetz seinen 75. Geburtstag. Das Seminar begibt sich auf Spurensuche, fragt nach der heutigen Bedeutung des Grundgesetzes und wirft einen Blick in die Zukunft: Wie werden Fragen der Digitalisierung, des Klimawandels und der Kinderrechte durch das GG abgedeckt?

Grenzgänge West:

Grenzen übertreten, Natur und Geschichte erfahren, die europäische Idee erleben

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 755 €; im DZ; im EZ: 880 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 24-3901
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Eine traditionsreiche Region mit Grenzgeschichten aus zwei Jahrtausenden wird mit dem Fahrrad erlebbar gemacht. Wir fahren die Vennbahn-Route entlang, die den Dreiländerpunkt Aachen mit dem Dreiländerpunkt Schengen verbindet. Aachen als altes und Luxemburg als ein neues Zentrum Europas und Schengens, das als Symbol für das europäische Zusammenwachsen gilt, stehen auf dem Programm.

Demokratie im Wandel – Grenzen und Übertragbarkeit von anderen Politikmodellen &

- Mo. 23.9. bis Mi. 25.9.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.623.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Schaut man auf die weltweiten Entwicklungen der demokratischen Länder, kommen diese Merkmale aber zunehmend ins Schwanken. Autokratien und Diktaturen sind auf dem Vormarsch und bedrohen die Grundlage für Frieden, Gerechtigkeit und Fortschritt in der Gesellschaft.

Nachhaltig genießen:

Weinanbau und Umweltschutz im Siebengebirge &

- Mo. 23.9. bis Mi. 25.9.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 155 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.120.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Dieses Seminar widmet sich dem Thema Weinanbau und Umweltschutz im Siebengebirge. Die Teilnehmenden erfahren mehr über die Geschichte des Weinbaus in dieser Region und die Bedeutung des Umweltschutzes für nachhaltigen Weinbau

Dresden:

Die sächsische Metropole zwischen Vergangenheit und Gegenwart

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 24.7.917.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Dresden ist ein Ort voller Geschichte. In den verschiedenen Phasen deutscher und europäischer Geschichte hat die sächsische Metropole stets eine wichtige Rolle gespielt. Lassen Sie sich von Dresden seine Geschichte erzählen.

Rechtsextremismus in Deutschland – Eine Gefahr für unsere Gesellschaft &

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/ Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.624.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Extremisten von links und rechts fordern den Rechtsstaat heraus. Durch ihre Propaganda, welche sich gegen die freiheitliche Grundordnung richtet, verunsichern sie gesellschaftliche Strukturen wie Medien, Gewerkschaften, Sportvereine oder Sozialverbände.

Demokratie. Werte. Starke Zivilgesellschaft.

- Mo. 30.9. bis Fr. 4.10.2024 in Erfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 70€ Einzelzimmer-Zuschlag
- Infos unter 0251/60 97 60 ▪ Kursnr.: 240100014
- Bildungswerk der KAB

Das Seminar will Antworten und Möglichkeiten finden, wie durch bürgerschaftliches Engagement und Teilhabe an politischen Prozessen die Demokratie als „Macht des Volkes“ gestärkt werden kann. Dabei werden Orte in Erfurt und Gruppierungen wie Zeitzeugen besucht und die eigene Reflexion angeregt.

Düsseldorf entdecken. Die Landeshauptstadt NRW – politisch-historisch und inspirierend – Bildungsurlaub

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 95 €; ohne Übernachtung/Verpflegung
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244008
- Bildungswerk Stenden

In der nordrhein-westfälischen Landeshauptstadt gibt es auf kleinem Raum viel zu entdecken: Architektur, Kultur, Geschichte und aktuelle Politik. In den Stadtteilen finden sich Spuren der ehemaligen Industriehochburg.

Deutsche Kolonien:

Ein vergessenes Kapitel der deutschen Geschichte &

- Di. 1.10. bis Mi. 2.10.2024 in Königswinter
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 95 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.121.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar werden die Teilnehmenden mit einem oft vergessenen Kapitel der deutschen Geschichte konfrontiert: den deutschen Kolonien.

Baskenland – Bearn. Geschichte, Kultur und Politik in der Grenzregion zwischen Frankreich und Spanien

- So. 6.10. bis Sa. 12.10.2024 in Pau und San Sebastian, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 850 €; EZZ: 110 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 10-24
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Der französische Teil des Baskenlands liegt an der Südspitze der Biskaya am Atlantik. Die Gegend war während des Nationalsozialismus ein Fluchtpunkt für Verfolgte. Zu diesen zählte der Schriftsteller Heinrich Mann. Er ist den Nazis über die Fluchtroute der Ostpyrenäen entkommen. Dies war vor allem der Aktivität des Netzwerkes von Varian Fry zu verdanken. Von Pau und San Sebastian aus starten Exkursionen unter anderem ins Internierungslager Gurs und Gernika (Guernica).

Danzig

Hafenstadt zwischen Geschichte und Moderne

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. Ü im DZ/Fr. nur mit 2. Person, 530 € im EZ/Fr.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244ST331
- Bildungswerk Stenden

Danzig – auf polnisch Gdansk – ist eine Hafenstadt an der Ostseeküste Polens. Der deutsche Überfall 1939 markiert bis heute eine Zäsur im Verhältnis beider Länder. Wir beschäftigen uns vor Ort mit der Geschichte Polens, mit der Rolle der Solidarnosc und mit dem Verhältnis Polen – Deutschland.

Bamberg in Oberfranken und die Region

Mittelfranken:

Historische und aktuell-politische Aspekte

- So. 6.10. bis Do. 10.10.2024 in Bamberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 38 Teilnehmende
- Preis: 680 €; EZ-Zuschlag 145,- €
- Infos unter 05482/93 98 00 ▪ Kursnr.: 241006BAM
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Die historische Stadt Bamberg ist nicht nur UNESCO-Welterbe, sondern auch ein wichtiger Wirtschaftsstandort in der Region Oberfranken. Mit dem Verdichtungsraum Nürnberg, Fürth, Erlangen, Schwabach, ist Mittelfranken Zentrum des Handels und der Dienstleistungen für ganz Nordbayern. Geprägt durch mittelständische Betriebe und innovative Industrien gehört die Region zu den zehn größten industriellen Ballungsräumen Deutschlands. Die alte „Freie Reichsstadt“ Nürnberg war daneben jedoch auch Ort der Reichsparteitage, Ort massiver Zerstörungen im 2. Weltkrieg und Schauplatz der Nürnberger Prozesse.

Brüssel:

Aktuelle Herausforderungen der Europäischen Union

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 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 66/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Europäische Union (EU) ist eine „erfolgreiche Krisengemeinschaft“ 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 in verschiedenen Organen der EU sowie im Europäischen Parlament, der Europäischen Kommission und dem Ministerrat.

Frankfurt am Main:

Von Finanzhain, Euro-Stabilität und Goethes Klassiker

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; EZ, HP, Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 76/24
- 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.

Nachhaltiger Konsum – Was dürfen wir uns noch leisten?

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13580030
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

„Nachhaltigkeit“ erlangte in den letzten Jahren enorme Popularität. Wachsender Konsum und der damit einhergehende steigende Verbrauch von Ressourcen bringen die Erde weiter an den Rand ihrer Tragfähigkeit. Aber was bedeutet Nachhaltigkeit und wie können wir sie im Alltag leben?

Ein Europa der Sicherheit? – Wohin steuert die europäische Sicherheits- und Verteidigungspolitik?

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Brüssel, Sleepwell Youth Hostel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13530029
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der Krieg in der Ukraine hat gezeigt, dass das sich das europäische Projekt auch verstärkt dem Thema Sicherheits- und Verteidigungspolitik widmen muss. Das Seminar behandelt vor Ort in Brüssel den aktuellen Stand und verdeutlicht Herausforderungen und Chancen einer engeren Kooperation.

Schöne grüne Welt? Der Wald im Klimawandel – Seminar mit Wanderungen

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Ab 315 €; inkl. Verpf., 395 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 31 ▪ Kursnr.: 44394
- Haus Neuland

Im Seminar wollen wir die Bedeutung des Waldes für den Klimaschutz lokal wie global in den Blick nehmen: Welche Herausforderungen bringt der Klimawandel für den Wald mit sich? Welche Maßnahmen müssen national wie international in der Klimapolitik ergriffen werden?

W e h r h a f t e Demokratie. Sind Demokratien wieder in Gefahr? Workshop &

- Mi. 9.10. bis Fr. 11.10.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 110 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.626.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In unserem Seminar vermitteln wir Grundlagen darüber, wie nationale Einstellungen entstehen und wann sie gefährlich werden. Dafür entwickeln wir Handlungsstrategien für Alltag und Beruf, damit Sie überall dort sprechfähig bleiben, wo Sie auf menschenfeindliche und extremistische Positionen stoßen

Lyon – Zentrum der Resistance in Südfrankreich

- So. 13.10. bis Sa. 19.10.2024 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.: 11/2024
- 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 Seminar Teilnehmer:innen durch Museumsbesuche, Stadtrundgänge und der Einkehr in einem charakteristischen Restaurant-einem „Bouchon Lyonnais“

Fluchort Lissabon

- So. 13.10. bis Sa. 19.10.2024 in LisboaHotel Empire, Portugal
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 950 €; Inkl. Unterkunft/HP, Transport und Programm vor Ort, ohne An- und Abreise, EZ. Zuschlag 130 €
- Vorkenntnisse: für einzelne Programmpunkte: Englischkenntnisse
- Infos unter 052212769178 ▪ Kursnr.: 12/2024
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Die Verfolgung von Juden und politisch anders Denkender durch die Nationalsozialisten ließ bereits 1933 viele Menschen Asyl in den benachbarten Ländern suchen. Eine Flucht in die USA war nur noch über Marseille und über Lissabon möglich. Trotz des Verbots der Portugiesischen Regierung erteilte der portugiesische Konsul in Bordeaux Aristide Sousa Mendes Visa für die Flüchtlinge. In Lissabon wird die Geschichte dieses mutigen Mannes und die der Flüchtlinge aus dem nationalsozialistisch besetzten Europa Thema sein; sowie die aktuelle Situation in Lissabon, Genertifizierung, Overtourism und die ökonomischen Situation Portugals.

Das 19. Jahrhundert:

Aufbruch in die Moderne. Seminar mit Exkursionen

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Ab 315 €; inkl. Verpf., 395 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 31 ▪ Kursnr.: 44396
- Haus Neuland

Das Seminar beschäftigt sich mit der Entwicklung des Nationalstaates in Deutschland und Europa und den Veränderungen in Staatlichkeit, Politik, Wirtschaft und Kultur im 19. Jahrhundert. Es versucht die Zusammenhänge und Entwicklungslinien auf Exkursionen in die Region zu verdeutlichen.

Thüringen: Kleines Land mit großer Geschichte – Stationen deutscher Geschichte

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Eisenach
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 24.7.919.5
- 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.

Stätten des Naziterrors in Linz und Mauthausen

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 in Linz, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 840 €; inkl. Ü/F im DZ, ca. 230 € EZZ, Transfers, Eintritte, Führungen, An- und Abreise auf eigene Kosten
- Infos unter 0211/17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-240052-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Wir besuchen die authentischen Orte in Linz und Umgebung, u.a. das KZ Mauthausen und die ehem. Hermann-Göring-Werke sowie Schloss Hartheim und beschäftigen uns mit dem Leben und Leiden unter der NS-Herrschaft und dem Schicksal der Überlebenden.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ – Vorbereitung auf den Ruhestand

- Mo. 21.10. bis Mi. 23.10.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. Verpf., 390 € DZ/VP (EZZ 40 €)
- Für Menschen, die in einigen Jahren in den Ruhestand eintreten
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 45435
- Haus Neuland

Haben Sie bereits Pläne und Ideen, wie Sie diese Zeit und Ihre neue Lebensphase gestalten wollen? Folgende Themen werden uns in diesem Seminar beschäftigen: • »Gelingen-des Altern« in der Gesellschaft und für sich selbst • Gestaltung des neuen Lebensabschnitts • Patientenverfügungen, Vollmachten, Testamente

Der „Neuen Rechten“ auf der Spur – Alter Wein in neuen Schläuchen?

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510031
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

In Zeiten hoher Umfragewerte für rechtsradikale Parteien möchten wir in diesem Seminar die Frage stellen, wie sich der Rechtsradikalismus in Deutschland aufstellt. Welche Formen gibt es, welche Protagonisten und warum scheinen rechtsradikale Parteien für einen Teil der Bevölkerung attraktiv zu sein?

„Wessen Morgen ist der Morgen“? Arbeiter- und Protestlieder singen und ihre Geschichte erkunden

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Gleichen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 625 €; Preis inkl. Übernachtung im DZ, HP, Programmkosten, EZ Zuschlag: 60,-
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 13-24
- Arbeit und Leben Kreis Herford

„Wessen Morgen ist der Morgen“? Arbeiter- und Protestlieder singen und ihre Geschichte erkunden In Arbeiter- und Protestliedern wird der Wut auf Unterdrückung und Ausbeutung und der Hoffnung auf eine friedliche, bessere Welt emotional Ausdruck verliehen. Unter musikalischer Begleitung werden wir Arbeiter- und Protestlieder aus verschiedenen Ländern und Zeiten singen und ihre Geschichte kennenlernen. Wir möchten uns darüber austauschen, welche Funktion das Singen solcher Lieder für uns persönlich hat und welche Erfahrungen wir damit gemacht haben. Es muss weder perfekte Gesangstechnik noch Arbeiterbewegungspathos, sondern lediglich Lust zu singen und Neugier auf bekannte und unbekannte Arbeiter- und Protestlieder mitgebracht werden.

ES GEHT NUR MIT!

Miteinander lernen, denken, reden, handeln

jetzt neue wege wagen



Standpunkte vertreten lernen,
Stellung beziehen und gemeinsam auf
neuen Wegen die **Gesellschaft stärken** –
mit dem DGB-Bildungswerk NRW!

Hier stöbern und direkt anmelden:
www.dgb-bildungswerk-nrw.de

DGB BILDUNGS
WERK NRW

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

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 655 €; inkl. Ü/F, EZZ 144 €
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 160200
- 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.

Der Teutoburger Wald im Fokus rechter Mythenbildung – eine antifaschistische Wanderwoche in der Region Lippe/Detmold

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Detmold, Jugendherberge Detmold
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Preis inkl. Unterkunft, VP, Programmkosten, EZ Zuschlag 40,-€
- Vorkenntnisse: keine, wanderfähig
- Infos unter 052212769178 ▪ Kursnr.: 14-24
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Der Teutoburgerwald und die Region Ostwestfalen-Lippe nehmen in der Geschichte des deutschen Rechtsextremismus eine besondere Rolle ein. Im Bildungsurlaub möchten wir uns auf Spurensuche begeben und uns wandernd gemeinsam diesen Orten und Geschichten nähern: Wie erklärt sich zum Beispiel die Mythologisierung der Externsteine? Neben historischen Zugängen zum Thema sollen ebenfalls aktuelle Bezüge zu extrem rechten Strukturen und Akteur*innen in der Region aufgezeigt werden in dem wir mit Menschen und Initiativen ins Gespräch kommen, die sich vor Ort gegen Rechtsextremismus engagieren

Zwischen Verschenken und Vererben &

- Fr. 25.10. bis Sa. 26.10.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/ Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.627.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Erbrecht ist eine jahrhundertealte Rechtsinstitution, deren Fragestellungen heute aktueller denn je sind. Das Seminar vermittelt Ihnen die wichtigsten erbrechtlichen Grundzüge und gibt Ihnen für die unterschiedlichsten Lebenssituationen wertvolle Tipps.

Demokratie nach dem Willen der Bürgerinnen und Bürger. Wie gelingt es, Vertrauen in Politik und Staat zurück zu gewinnen?

Mit Exkursion zum Landtag NRW &

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/ Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.628.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Seminar beleuchten wir die Frage, woher diese Ablehnung der demokratischen Prinzipien kommt. Vor diesem Hintergrund fragen wir auch, wie gespalten unsere Gesellschaft ist und was wir tun können, um die politische Mitte zu stärken und das Vertrauen in Politik und Staat zurück zu gewinnen.

Weimar – Stadt mit zwei Gesichtern

- Mo. 28.10. bis Fr. 1.11.2024 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 348 €; inkl. Ü im EZ/Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244ST161
- Bildungswerk Stenden

Weimar – Thematisch ausgerichtete Führungen in der Stadt und in der Gedenkstätte Buchenwald und den Gedenkort Topf und Söhne – die Ofenbauer von Auschwitz.

„Die kommen ja nicht an die Regierung!“ Wie gefährlich sind Protestwahlen?

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 56 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.123.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Eine kritische Betrachtung der Landtagswahlen in Sachsen, Thüringen und Brandenburg

Das jüdische Berlin

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 608 €; Ü/F (EZZ 144 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ 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.

Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 799 €; HP, EZ, eigene Anreise, ÖPNV-Gruppen-Tickets, Eintritte
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 73/24
- 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.

Bündnispolitik nach der „Zeitenwende“ – Zu den Auswirkungen des russischen Angriffskriegs auf die regelbasierte Ordnung

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13530032
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der russische Angriffskrieg auf die Ukraine hat auch die deutsche Sicherheitsarchitektur nachhaltig verändert. In diesem Seminar soll den Auswirkungen für deutsche Militärpolitik nachgegangen werden. Dabei werden sowohl innen-, wie außenpolitische Aspekte berücksichtigt.

Verschwürungsmythen, Desinformation, Propaganda – Angriff des Autoritarismus auf die Werte des Westens!?

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Ab 270 €; inkl. Verpfl., 350 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 31 ▪ Kursnr.: 44397
- Haus Neuland

Was macht Verschwörungsdenken so reizvoll? Stirbt im Krieg tatsächlich die Wahrheit als erstes? Was macht uns so anfällig für Propaganda – und wie wird sie eigentlich genau produziert? Erkunden sie Funktionen und Wirkungen von Verschwörungsmythen, Propaganda und Desinformation.

Gerechtigkeit – Respekt – Fairness: welche Werte können/sollen unser Land zusammenhalten? &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/ Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.629.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Gesetzliche Maßnahmen sind daher unerlässlich, um soziale Ungerechtigkeit zu bekämpfen und Chancengleichheit zu fördern. Das Prinzip „Fördern und Fordern“ wird jedoch zunehmend ausgehebelt – politisch als auch gesellschaftlich. Hat das Leistungsprinzip unter diesen Voraussetzungen noch eine Zukunft?

Baltikum im Fokus: Politik, Identität und Sicherheit in Estland, Lettland und Litauen &

- Fr. 8.11. bis So. 10.11.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 155 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.124.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Dieses Seminar widmet sich den politischen, kulturellen und sicherheitspolitischen Herausforderungen im Baltikum, bestehend aus den Ländern Estland, Lettland und Litauen.

Rucksackwissen für den Ruhestand – Fakten, Informationen und Erfahrungsaustausch für die nachberufliche Lebensphase

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. Verpfl., 460 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 44382
- Haus Neuland

Unser Seminar bereitet Sie auf den Ruhestand vor und vermittelt Ihnen das notwendige Rucksackwissen. Zudem haben Sie die Gelegenheit, sich mit Menschen aus Ihrem Berufsfeld und aus anderen Berufen auszutauschen, wie der neue Lebensabschnitt gestaltet werden kann.

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 256.

Entscheidung in Amerika – Die USA nach den Präsidentschaftswahlen

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13530033
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Präsidentschaftswahlen in den USA werden weltweit mit großer Spannung beobachtet? Wir möchten in diesem Seminar nach der Wahl eine Analyse vornehmen und auch die Wahlen für das Repräsentantenhaus sowie den Senat in den Blick nehmen. Wohin steuern die USA im November 2024?

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

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13510036
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

In diesem Seminar betrachten wir wie die Spielregeln der Gesellschaft funktionieren und welche Spielräume Frauen noch besser nutzen können. Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmerinnen für konkrete Situationen aus ihrer Lebenswelt neue Handlungsoptionen finden.

Die große Dürre – Wasserknappheit auch bei uns? Auf der Suche nach neuen Wegen 2.0

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Ab 270 €; inkl. Verpfl., 350 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 31 ▪ Kursnr.: 44398
- Haus Neuland

Hitzerekorde und historische Dürren, Waldbrände sowie regionaler Starkregen und Überschwemmungen prägten das Bild der vergangenen Sommer – nicht nur in Deutschland. Wir gehen erneut dem lebenswichtigen Wasser auf den Grund und richten dabei den Blick auch über Deutschlands Grenzen hinaus.

Auf nationalsozialistischer Spurensuche in Berlin

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 465 €; inkl. 4 Ü/Fr. im EZ Melarose Feng Shui Hotel Mercure, Prenzlauerberg
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244ST032
- Bildungswerk Stenden

Die Hauptstadt – früher wie heute Zentrum der Macht. Wir betrachten Staat, Stadt und Gesellschaft im Nationalsozialismus. Wir besuchen verschiedene Gedenkstätten und sind am Ort des Geschehens. Geschichte – greifbar nah.

Geheime Welten: Die neue Ära der Spionage und ihre globalen Auswirkungen &

- Mi. 20.11. bis Fr. 22.11.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 155 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.125.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Dieses Seminar widmet sich der faszinierenden Welt der Spionage und den Auswirkungen auf die globale Politik und Sicherheit

Dynamic Facilitation – Basistraining &

- Do. 21.11. bis Sa. 23.11.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 580 €; 470 € erm.
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 033-2024
- 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.

Frauen & Migration &

- Do. 21.11. bis Fr. 22.11.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 89 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Für Fachfrauen der Sozialen Arbeit in Beratungsstellen und Einrichtungen, die geflüchtete Frauen unterstützen und begleiten
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.630.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Hier werden aktuelle Themen und frauenspezifische Fragestellungen zum Migrationsrecht für Beratungsstellen und Fachkräfte vermittelt und fallorientiert erörtert.

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

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13510035
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

In diesem Seminar betrachten wir wie die Spielregeln der Gesellschaft funktionieren und welche Spielräume Frauen noch besser nutzen können. Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmerinnen für konkrete Situationen aus ihrer Lebenswelt neue Handlungsoptionen finden.

BRIC-Staaten – Dialog oder Konfrontation?

- Mo. 25.11. bis Mi. 27.11.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 270 €; inkl. Verpf., 350 € DZ/VP (EZZ 40 €)
- Infos unter 05205/91 26 31 ▪ Kursnr.: 44399
- Haus Neuland

Wir beleuchten die Entstehungsgeschichte der BRIC-Staaten und schauen uns die derzeit wichtigsten Keyplayer (VR China, Indien und Russland) näher an. Was sind die Bestrebungen der westlichen Industrienationen mit Blick auf die BRIC-Staaten? Was sind möglichen Entwicklungen in der Zukunft?

Stätten des Naziterrors in Oswiecim (Auschwitz) und Krakau

- So. 1.12. bis Fr. 6.12.2024 in Oswiecim, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 760 €; Ü/F im DZ, ca. 150 € EZZ, 1 Abendessen, 2 Ü in Oswiecim, 3 Ü in Krakau, Transfers, Eintritte, Führungen, Dolmetscher*in
- Infos unter 0211/17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-240054-045
- 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.

**„Es gibt chronische Aktualitäten“ –
Erkundungen des Spannungsfeldes zwischen
Literatur und Gesellschaft von und mit Erich Kästner**

- Mo. 2.12. bis Mi. 4.12.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 270 €; inkl. Verpf., 350 € DZ/VP (EZZ 40 €)
- Infos unter 05205/91 26 31 ▪ Kursnr.: 44400
- Haus Neuland

Anhand bekannter und weniger bekannter Texte, die Kästner mit spitzer Feder verfasst und zuweilen kaum minder spitzer Zunge formuliert hat, soll den „chronischen Aktualitäten“ nachgespürt werden, die Kästner in der Gesellschaft immer wieder ausmachte und zum Anlass für seine Werke genommen hat.

**Integration bewegen!
Grundlagen des Migrations- und Flüchtlingsrechts
für die Soziale Arbeit und ehrenamtliches
Engagement &**

- Mo. 9.12. bis Mi. 11.12.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 89 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Für Ehrenamtlich Engagierte, Fachfrauen der Sozialen Arbeit in Beratungsstellen und Einrichtungen, die geflüchtete Frauen unterstützen und begleiten
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.631.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit dem Seminar unterstützen wir das zivilgesellschaftliche Engagement von Fachfrauen der Sozialen Arbeit und ehrenamtlich Tätigen. Für die Teilnahme sind grundlegende Rechtskenntnisse im Migrationsrecht förderlich, aber nicht zwingend notwendig.

**Die dunkle Seite des Internets:
Cyberkrieg und seine Auswirkungen &**

- Fr. 13.12. bis So. 15.12.2024 in Königswinter
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 155 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.126.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die komplexe Welt des Cyberkriegs eingeführt

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



Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit

Natur- und Umweltpädagogik in Kita und Grundschule

→ Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Witten
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 180 €
→ Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 13711
→ VHS Witten – Wetter – Herdecke

Menschen, die beruflich mit Kindern arbeiten, lernen in diesem Bildungsurlaub, wie sie relevantes Naturwissen auf altersgerechte Weise vermitteln und die emotionale Verbindung zwischen Kind und Natur unterstützen. Sie erfahren, wie sie Kindern durch spielerische Interaktionen die heimischen Ökosysteme erfahrbar machen können. Das Seminar vermittelt darüber hinaus auch Wissen zu Sicherheits- und Verhaltensregeln sowie zur Aufsichtspflicht. Der Seminarort sowie der benachbarte Wald bieten viel Raum für praxisorientierte Aktionen in der Natur und intensiven Austausch.

Der Wald im Wandel

→ Mo. 26.2. bis Mi. 28.2.2024 in Rehburg-Loccum
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 610 €; 610,- € mit Übernachtung + VP/530,- € als Tagesgast (ohne Übernachtung)
→ Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 123/24
→ Denkhaus Loccum e.V.

Ein weiterer Teil beschäftigt sich mit der Frage, wie jeder einzelne zum Schutz unserer Wälder beitragen kann. Sie nehmen aktiv an einem Aufforstungsprojekt teil, legen unter fachkundiger Anleitung dabei selbst Hand an und pflanzen Ihre eigenen Bäume in der Klosterforst Loccum.

Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(ch)en

→ 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.: HVHS 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.

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

→ So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 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.: F24303
→ 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.

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.

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-Garten aufbauen, Gemüse und Obst, Hochbeete, Beete und Kompost, Wildpflanzen und Kräuter und vieles mehr.

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

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2024 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.: F24310
- 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.

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.: HVHS 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 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.

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.

Brennnessel, 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-01-24>

Oberstdorf. Eine eindrucksvolle Landschaft in Gefahr? Die größten Herausforderungen für die Zukunft der Alpen.

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 in Oberstdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/Früh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen, Kurtaxe, EZZ: 60 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24317
- Forum Unna

Sind die Alpen in Gefahr? Der ökologische Wandel in den Alpen schreitet voran. Um die bereits anwesenden Umwelt- und Nachhaltigkeits Herausforderungen zu meistern, die in der Region rund um Oberstdorf liegen, müssen die menschlichen Einflussfaktoren verändert werden.

Ostallgäu. Die Allgäuer Alpen zwischen Naturschutz und Naturnutz.

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 in Schwangau
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/Früh. im 1/2 DZ; Studienleitung, Eintritte und ÖPNV; EZZ: 10 € bis 95 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24412
- 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.

Sylt. Insel im Wandel der (Ge)Zeiten.

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 in Wenningstedt
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5 Ü/HP. im 1/2 DZ mit Etagedusche; Eintritte und Begegnungen, Leih-Fahrrad, EZZ: ab 78 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24374
- Forum Unna

Für Sylt ist der Tourismus von hoher Bedeutung. Doch seit Jahren kämpft die Insel mit Landverlusten. In diesem Bildungsurlaub beleuchten wir die ökologischen und geologischen Gegebenheiten, blicken auf den Zustand von Nordseeküste und Wattenmeer in Zeiten des Klimawandels.

Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 4 Ü/FP im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZZ: 156 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24421
- Forum Unna

Hamburg 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?

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!

Usedom. Urlaubsparadies mit Flecken?

- So. 14.4. bis Fr. 19.4.2024 in Seebad Zempin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5 Ü/HP. im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad: EZZ: 50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24389
- Forum Unna

Die Insel Usedom ist ein beliebtes Urlaubsziel an der Ostseeküste. Seit 2008 ist die Grenze zu Polen geöffnet. Was passiert nun? Wie leben Alt- und Neuinsulaner seither zusammen? Wie vertragen sich Umwelt- und Naturschutz mit dem Autoverkehr und dem Bauboom auf der Insel?

Langeoog. Gefahren beim Vogelzug – Der Mensch, das Klima und die Zugvögel.

- So. 14.4. bis Fr. 19.4.2024 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5 Ü/HP+ im DZ/EZ mit DU/WC; Programm lt. Ausschreibung; EZZ: 170 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24308
- Forum Unna

Zugvögel haben den Menschen schon immer fasziniert und beschäftigt. Umweltverschmutzungen und nicht zuletzt der einsetzende Klimawandel beeinflussen und gefährden den Vogelzug. Dagegen stehen die Bemühungen vieler engagierter Menschen, die Zugvögel besser zu schützen.

Verantwortungsvoll leben am Beispiel der Permakultur

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 87 44 ▪ Kursnr.: 24-55004D
- VHS Dortmund

Teilnehmende lernen den Permakulturpark aktiv kennen, erhalten Ideen zur Müllreduzierung und zum Thema Upcycling. Außerdem setzen sie sich mit Resilienz und Selbstfürsorge und einem achtsamen Umgang mit sich und der Umwelt auseinander.

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/fruehlingsskraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-04-24>

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.

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/KI.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 Backencker, Absolventin der Phytaro-Pflanzenerschule Dortmund. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingsskraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-03-24>

„Essbare Wildpflanzen erkennen, sammeln und nachhaltig in Ernährung und Gesundheit integrieren“

- Di. 16.4. bis Do. 18.4.2024 in Witten, Waldorf Institut Witten Annen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 – 300 €; je nach Teilnehmerzahl
- Infos unter 02336/40 03 44 ▪ Kursnr.: 24-1-006
- Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen ist Teil einer gesunden Ernährung und zugleich Teil einer nachhaltigen Lebensweise. Sie brauchen keine Züchtung/Düngung, verursachen keine Transportkosten. Sie sind für jeden, der sie sicher erkennt kostenlos verfügbar. Im Seminar lernen Sie die wichtigsten Sammelregeln und die Grundlagen für eine nachhaltige Re-Integration der Wildpflanzen in unsere tägliche Ernährung. Ziele: Die Teilnehmenden lernen essbare Wildpflanzen (wieder) zu erkennen und als Bestandteil einer ebenso gesunden wie nachhaltigen Ernährung und Lebensweise zu nutzen.

Amrum. Die Nordseeinsel im Konfliktfeld Mensch, Natur und Klimawandel.

- So. 21.4. bis Fr. 26.4.2024 in Norddorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte; 4-Tage Leihfahrrad, EZZ 115 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24305
- Forum Unna

Klimawandel, Plastikmüll, Überfischung, Zerstörung von Lebensräumen, Tourismusboom und vieles mehr... Mit all diesen Problemen schlagen sich täglich unsere Nordseeinseln herum. Am Beispiel der Nordseeinsel Amrum werden wir uns mit diesen Herausforderungen beschäftigen.

Mescherin.

Inter-Nationalpark Unteres Odertal – bilateraler Naturschutz an der deutsch-polnischen Grenze.

- So. 21.4. bis Fr. 26.4.2024 in Mescherin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ, Eintritte, Leihfahrrad, Kanoutour; EZZ: 65 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24324
- Forum Unna

Bei diesem Bildungsurlaub betrachten wir genauer die bilaterale Zusammenarbeit an der deutsch-polnischen Grenze. Welche Chancen ergeben sich auf einem grenzübergreifenden Naturschutz für den Nationalpark als auch für ein gemeinsames europäischen Zusammenarbeiten?

Sächsische Schweiz.

Nationalpark und Strukturwandel im Spannungsfeld zwischen Naturfaszination, Wirtschaft und Tourismus.

- So. 21.4. bis Fr. 26.4.2024 in Pirna Altstadt
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; Transfers, EZZ: ab 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24338
- Forum Unna

Der Nationalpark Sächsische Schweiz mit seinen bizarren Felsformationen, den Tafelbergen und wilden, naturbelassenen Schluchten ist ein besonders erhaltenswerter Landschaftsraum. Wir betrachten die Auswirkungen des Tourismus sowie die soziale und wirtschaftliche Entwicklung.

Klimaaenderung und Küstenentwicklung im Nordseeraum – am Beispiel Baltrum

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 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.: ka2801241
- KOBISeminare

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.

Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark-Eifel

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Heimbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 690 €; im DZ; im Budget DZ: 625 €; im EZ: 775 €; Budget EZ: 700 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 24-1701
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Der Wildnistrail im Nationalpark Eifel ist ein Wandererlebnis durch Wälder, Bachtäler, Bergwiesen und über den früheren Truppenübungsplatz, inklusive der ehemaligen nationalsozialistischen „Ordensburg Vogelsang“. In Tages-touren lernen wir die Vielfalt der Landschaften des Nationalparks Eifel und Prozesse der Rückentwicklung zum europäischen Naturwald, aber auch die hierbei entstehenden Konflikte kennen. Dazu werden die Besonderheiten links und rechts des Weges, die Geschichte, Sehenswürdigkeiten und Naturschutzkonzepte vorgestellt.

Null Emissionen 2030!

Die Energiewende erfolgreich umsetzen

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 24-624A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der fortschreitende Klimawandel macht eine zügige Fortsetzung der Energiewende in allen Bereichen (Strom, Wärme, Mobilität) immer dringlicher. Experten aus verschiedenen technischen und gesellschaftlichen Bereichen bringen neueste Erkenntnisse und Einschätzungen ein. Exkursionen ergänzen das Programm.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Baugenehmigungsmanagement – Zertifikatslehrgang der TH Köln

- Am Do. 25.4.2024 in Köln
 - In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
 - Preis: 4179 €; Einführungsrabatt von 15 Prozent auf das o. g. Entgelt
 - Für Architekt*innen und Bauingenieur*innen, die Bauanträge aufstellen oder zukünftig aufstellen möchten, sowie an prüfende Mitarbeiter*innen von Bauaufsichtsbehörden mit
 - Infos unter 0221/82 75 38 65 ▪ Kursnr.: 015241
 - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Bauordnungsrechtliche Kompetenzen für ein effizientes Baugenehmigungsverfahren stärken und anwenden qualifizieren Sie sich jetzt berufsbegleitend! Die Weiterbildung wurde entwickelt mit Unterstützung von Expert*innen aus der bauordnungsrechtlichen Praxis und Vertretern des Ministeriums für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein – Westfalen.

Fachkraft für kommunale Verkehrsplanung

- Fr. 26.4.2024 bis Sa. 5.4.2025 in Köln, TH Köln, Campus Südstadt
 - In Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
 - Preis: 4460 €; Einführungsrabatt von 10 Prozent auf das o. g. Entgelt
 - Infos unter 0221/82 75 38 65 ▪ Kursnr.: 017241
 - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Kompetenzen für eine nachhaltige und integrierte Straßen- und Verkehrsplanung entwickeln, stärken und anwenden

Natur entdecken – das Siebengebirge und seine Geschichte(n)

- Am Do. 2.5.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.608.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir führen Sie auf vier Etappen durch die rheinische Natur und Landschaft. Für das naturkundliche Wanderseminar brauchen Sie eine sehr gute körperliche Fitness, festes Schuhwerk und Interesse an der Natur!

Friesland. Die friesischen Nordseeküste im Schatten des Klimawandels.

- So. 12.5. bis Fr. 17.5.2024 in Wangerland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 679 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, 5 Tage Leihfahrrad, Fahrt auf eine Nordseeinsel, EZZ ab 80 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24327
- Forum Unna

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

Bayerischer Wald.

Die grüne Lunge Deutschlands im Klimakollaps. Die Natur braucht uns nicht – wir aber sie.

- So. 12.5. bis Sa. 18.5.2024 in Riedlhütte
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 679 €; 6 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, EZZ: 60 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24383
- Forum Unna

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs wollen wir die herrliche, ursprüngliche Natur des ältesten deutschen Nationalparks kennenlernen im Hinblick auf ihre Resilienz gegenüber früheren, bereits eingesetzten und noch zu erwartenden Klima-Veränderungen.

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.

Die Imkerin 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.

Brennnessel, 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/fruehlingakraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-07-24>

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

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13580013
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Münsterland gilt als Vorreiter des nachhaltigen Radverkehrs. In diesem Seminar begeben wir uns auf dem Rad auf Spurensuche und versuchen auch andere Aspekte des nachhaltigen Lebens mit einzubeziehen: Verkehr, Landwirtschaft, Energieversorgung und Naturschutz.

Mittelelbe.

Eine Flusslandschaft als Lebensraum.

- Mo. 27.5. bis Fr. 31.5.2024 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Leih-Fahrrad, Eintritte und Begegnungen; EZZ ab 80 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24314
- Forum Unna

Die Mittelelbe zwischen der Lutherstadt Wittenberg und Magdeburg bildet ein Spannungsfeld zwischen Naturschutz und Wirtschaft, zwischen Regionalentwicklung, Denkmalschutz und Hochwassergefahren. Bildungsurlaub mit Beobachtung der Folgen des Elbhochwassers.

Erzgebirge/Krušnohori:

Wo Silber einst zu Reichtum führte – Eine Montanregion mit UNESCO-Welterbestatus.

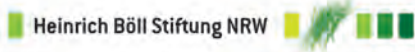
- So. 2.6. bis Fr. 7.6.2024 in Eisenstock
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV; EZZ 110 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24455
- Forum Unna

Die Montanregion Erzgebirge/Krušnohori, seit 2019 UNESCO-Welterbestätte, würdigt eine über 800-jährige Bergbautradition im sächsisch-böhmischen Erzgebirge. Wir erkunden nicht nur die Bergbaugeschichte, sondern auch die regionale Identität, Kunsthandwerk, Brauchtum und den Strukturwandel mit Blick auf den Tourismus.

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 Backencker, Absolventin der Phytaro-Pflanzenschule Dortmund. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingakraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-08-24>



Raus aus dem Alltag, rein ins Erlebnis!

VIERLÄNDER WEST
Fahrradreise durch die Euregio Maas-Rhein
 24. bis 28. August 2024

DREI LÄNDER, ZWEI RÄDER, EIN FLUSS
Fahrradreise entlang der Rur
 8. bis 12. Juli 2024
 2. bis 6. September 2024

GRENZGÄNGE WEST
Fahrradreise durch D-F-LUX
 19. bis 23. August 2024
 23. bis 27. September 2024

WILDNISTRAIL
Wandern in der Eifel
 22. bis 26. April 2024
 1. bis 5. Juli 2024
 23. bis 27. September 2024



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.

Leckeres 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>

Klimaanpassung am Niederrhein – Entdeckungen mit dem Rad

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Moers
→ In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
→ Preis: 125 €; inkl. Eintritte, Mittagsimbiss
→ Infos unter 028 41/100 135 ▪ Kursnr.: 26A00K001
→ kirchenkreis moers neues evangelisches forum (Zweigstelle des EEB Nordrhein e.V.)

In Vorträgen und auf Exkursionen erhalten die Teilnehmenden Einblicke in die Klimaanpassung in der Region; sie lernen Maßnahmen von Kommunen, öffentlichen Versorgern, in der Schifffahrt und bei Kirchen kennen. Die Wegstrecken zu den Lernorten werden mit dem Fahrrad zurückgelegt; es ist keine andere Beförderungsmöglichkeit bei diesem Bildungsurlaub möglich!

„Von Hof zu Hof“ – Woher kommen unsere Lebensmittel? Ein Bildungsurlaub per Fahrrad! &

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Warendorf
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 509 €; inkl. Ü/DZ/VP, Exkursionen, EZZ: insg. 32 €, Ermäßigung mögl, ggf. ca. 50 € Rad-Leihgebühr
→ Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 24-631A57
→ Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Mit dem Rad radeln wir zu Erzeugern konventioneller u. Bio-Lebensmitteln sowie weiterverarbeitenden Betrieben. Vor Ort diskutieren wir mit Landwirten u. Betriebsleitenden über aktuelle Fragen der Ernährungspolitik. Wie ist eine nachhaltige Fleischherzeugung möglich u. wie funktioniert moderne Landwirtschaft?

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>

Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

→ Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Ascheberg, Davensberg
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 679 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 75/24
→ 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 Höfesterben 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.

Rheinradweg – Nachhaltig leben in den Niederlanden – mit dem Fahrrad von Kleve nach Hoek van Holland

→ So. 16.6. bis Fr. 21.6.2024 in Kleve über Arnhem, Wijk, Gorinchem und Rotterdam bis Hoek van Holland,
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 730 €; inkl. Unterbringung im DZ mit erweitertem Frühstück
→ Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244ST313
→ Bildungswerk Stenden

Auf unserer Tour von Kleve nach Hoek van Holland entdeckst Du auf dem Fahrrad das nachhaltige Leben in den Niederlanden rund um das Thema Wasser. Der Rheinradweg führt uns über Arnhem, Wijk, Gorinchem und Rotterdam. Wir erkunden nachhaltige Projekte auf dem Land und in der Stadt.

Krakau und Gedenkstätte Auschwitz

→ Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Krakau, Polen
→ Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
→ Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-24-043-p
→ Auslands-gesellschaft.de e.V.

Beim Besuch der Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau wird das fürchterliche Ausmaß des Holocausts und die Unmenschlichkeit der Akteure erneut verdeutlicht und unterstreicht die Wichtigkeit des „Gedenken und Erinnern“ gegen das Vergessen.

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.

Die Imkerin 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.

Gartentage auf der Hegge: Willkommen im Grünen

- Mi. 19.6. bis Sa. 22.6.2024 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 315 €; VP, EZ; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 05644/400
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

An diesen Tagen sind Sie eingeladen, hinauszugehen ins Grüne und mit allen Sinnen Natur zu entdecken. Garten und Wald, Pflanzen und Kräuter werden vertieft erfahrbar gemacht. Vorträge, geführte Rundgänge und gemeinsame Erkundungen stehen im Programm.

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

- So. 23.6. bis Fr. 28.6.2024 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte; EZZ: kein Zuschlag
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24328
- Forum Unna

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

Lahntal. Strukturwandel und Spannungsfelder in einer Flussregion mit vielen Facetten.

- So. 23.6. bis Fr. 28.6.2024 in Weilburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; EZZ ab 88 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24335
- Forum Unna

Das Lahntal ist eines der schönsten Nebentäler des Rheins. Ganze Industriebereiche wie die Eisen- und Stahlherzeugung sind weggebrochen. Der Tourismus soll überall die Kassen füllen, aber die Konkurrenz ist groß...

Landwirtschaft „erfahren“ (Fahrradseminar) &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 316 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A 14
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Heute werden mehr denn je gesunde Lebensmittel und eine nachhaltige Bewirtschaftung des ländlichen Raumes gefordert. In diesem Seminar fahren wir mit dem eigenen Fahrrad unterschiedliche landwirtschaftliche Betriebe an und lernen alternative Formen der Landwirtschaft kennen.

„Von Hof zu Hof“ – Woher kommen unsere Lebensmittel? Ein Bildungsurlaub per Fahrrad! &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 509 €; inkl. Ü/DZ/VP, Exkursionen, EZZ: insg. 32 €, Ermäßigung mögl., ggf. ca. 50 € Rad-Leihgebühr
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 24-632A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Mit dem Rad radeln wir zu Erzeugern konventioneller u. Bio-Lebensmitteln sowie weiterverarbeitenden Betrieben. Vor Ort diskutieren wir mit Landwirten u. Betriebsleitenden über aktuelle Fragen der Ernährungspolitik. Wie ist eine nachhaltige Fleischherzeugung möglich u. wie funktioniert moderne Landwirtschaft?

Im Reich der wilden Kräuter

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Wermelskirchen-Dhünn, Seminarhaus UnterLinden
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; 15 € für Materialkosten/Übernachtung und Verpflegung in EZ: 497 €, Gesamtpreis: 992 € (Kursgebühren +U/V)
- Für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschaftler, Gärtner und alle, die ihr Kräuterwissen erweitern möchten, für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU29A
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir erleben die Fülle der Natur und hier besonders den Reichtum an wilden, heilenden und schmackhaften Kräutern. Es gibt täglich Exkursionen in die Natur, wo genau die Kräuter gesammelt werden, die wir zu Heilmitteln oder kulinarischen Köstlichkeiten verarbeiten werden.

Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark-Eifel

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Heimbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 690 €; im DZ; im Budget DZ: 625 €; im EZ: 775 €; Budget EZ: 700 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 24-2701
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Der Wildnistrail im Nationalpark Eifel ist ein Wandererlebnis durch Wälder, Bachtäler, Bergwiesen und über den früheren Truppenübungsplatz, inklusive der ehemaligen nationalsozialistischen „Ordensburg Vogelsang“. In Tagestouren lernen wir die Vielfalt der Landschaften des Nationalparks Eifel und Prozesse der Rückentwicklung zum europäischen Naturwald, aber auch die hierbei entstehenden Konflikte kennen. Dazu werden die Besonderheiten links und rechts des Weges, die Geschichte, Sehenswürdigkeiten und Naturschutzkonzepte vorgestellt.

Mosel. Probleme und Perspektiven einer alten Kulturlandschaft.

- So. 7.7. bis Fr. 12.7.2024 in Lönsch
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen, bitte eigenes Fahrrad mitbringen! EZZ ab 80 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24340
- Forum Unna

Am Beispiel der Moselregion werden in diesem Bildungsurlaub politische, ökonomische und ökologische Probleme deutlich gemacht. Themen sind ökol. vs. konv. Weinbau, Strukturwandel Tourismus, Streit um Straßenbauprojekte, Vermarktung der Region und Geschichte an der Mosel.

Greener Cities in den Niederlanden – Nachhaltigkeit erleben mit dem Fahrrad

- So. 7.7. bis Fr. 12.7.2024 in Venlo, Maas, Utrecht, bis Amsterdam,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 730 €; inkl. Unterbringung im DZ mit erweitertem Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244ST311
- Bildungswerk Stenden

Auf unserer Tour von Venlo bis Amsterdam entdeckst Du auf dem Fahrrad das nachhaltige Leben in den Niederlanden. Nach dem Maasradweg und Utrecht erkunden wir Amsterdam und Du bekommst einen Einblick in viele nachhaltige Projekte auf dem Land und in den Greener Cities.

Drei Länder, Zwei Räder, Ein Fluss: Regionalentwicklung, Natur- und Umweltschutz am Beispiel des Flusses Rur

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 695 €; im DZ: 695 €; im EZ: 790 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 24-2801
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Entlang der Rur lernen wir grenzüberschreitende Naturschutzkonzepte, Regionalentwicklung und nachhaltigen Tourismus als Wirtschaftsfaktor kennen. Alte und neue Nutzungsformen des Rurwassers werden vorgestellt. Wir erfahren auch viel über die Geschehnisse des II. Weltkriegs, die Schlacht um den Hürtgenwald, sowie Heinrich Böll, der später in der Nähe der Rur seinen Landsitz hatte – dort, wo sich heute die Wohnungen und Werkstätten der Stipendiat*innen der Heinrich Böll Stiftung befinden.

„Neubürger und Heimkehrer“ – Wie Pflanzen und Tiere das Bergische Land verändern und wiederentdecken

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Wuppertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 360 €; EZ-Zuschlag: 70 €; Ohne Übernachtung/Frühstück: 260 €
- Vorkenntnisse: Leichte Wanderungen, deshalb empfiehlt sich, gutes Schuhwerk und ein klein wenig Kondition vorzuhalten.
- Für offen für alle Interessierten
- Infos unter 0202 303502
- Arbeit & Leben Berg-Mark

Das Klima ist im Wandel und das Artensterben nimmt bedrohliche Ausmaße an – gleichzeitig dringen neue Tier- und Pflanzenarten durch unsere globalen Reise- und Transportaktivitäten in heimische Lebensräume ein und verändern diese nachhaltig. Doch auch ursprünglich heimische Tierarten wie Biber, Zauneidechse und nicht zuletzt der Wolf kehren durch Artenschutz- und Wiederansiedlungsmaßnahmen zurück in das Bergische Land. Wie sind die Überlebensstrategien dieser und anderer erfolgreichen Arten und was bedeutet das für unsere Natur? Auswirkungen, Managementmaßnahmen und öffentliche Wahrnehmung zu diesem kontrovers diskutierten Thema werden mit Expert*innen besprochen. Dabei wird eine Reihe sehenswerter Naturschutzgebiete besucht.

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.

Die Imkerin 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.

Uckermark. Gottes vergessener Winkel – Leben in der Uckermark.

- So. 14.7. bis Fr. 19.7.2024 in Lychen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü mit HP im DZ mit DU/WC; Eintritte; Leihrad; Floßfahrt, kein EZZ
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24478
- Forum Unna

Seen- und walddreich mit voller Geschichte, das ist das brandenburgisch-mecklenburgische Gebiet um Lychen in der Uckermark. Der Naturpark ist ein Paradies, aber reicht das zum Überleben? Tourismus und wirtschaftliche Interessen stehen dem gegenüber.

Ruhrtalradweg – Leben und Arbeiten entlang der Ruhr

- So. 14.7. bis Fr. 19.7.2024 in Winterberg, Meschede, Fröndenberg, Wetter, Essen, Duisburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; inkl. Unterbringung im DZ mit erweitertem Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244ST104
- Bildungswerk Stenden

Von Winterberg bis Duisburg erlebst Du auf dem Fahrrad unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit das Leben und Arbeiten entlang der Ruhr. Wir beschäftigen uns mit dem Umgang mit Wasser und Wald und die Veränderungen in der Arbeitswelt in Sauerland und Ruhrgebiet.

Bildungsurlaub in den Nationalpark Eifel

- So. 21.7. bis Sa. 27.7.2024 in Schleiden, Nabear Naturschutz Bildungshaus
- Mit Übernachtung
- Preise bitte unter info@gut-leidenhause.de erfragen.
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 02203/98 00 541 ▪ Kursnr.: A-167003-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaube vermittelt Informationen über naturverträglichen Tourismus, sowie politische Chancen und Probleme, die die Einrichtung eines Nationalparks mit sich bringt. Zudem werden zahlreiche Tier-, Pflanzen- und Pilzgruppen im Detail behandelt.

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

Müritz. Entwicklung im Osten? Rund um den größten Binnensee Deutschlands.

- So. 28.7. bis Fr. 2.8.2024 in Röbel
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad; EZZ: ab 94 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24344
- Forum Unna

Eine Gratwanderung zwischen Ökologie und Ökonomie beobachten wir an der Mecklenburger Seenplatte. Wie gelingt die Nutzung des herrlichen Naturpotentials ohne dessen Zerstörung? „Blühende Landschaften“ am Beispiel des größten Binnensees Deutschlands.

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.

Die Imkerin 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.

Natur entdecken – das Siebengebirge und seine Geschichte(n)

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 320 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.620.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir führen Sie auf vier Etappen durch die rheinische Natur und Landschaft. Für das naturkundliche Wanderseminar brauchen Sie eine sehr gute körperliche Fitness, festes Schuhwerk und Interesse an der Natur!

Naturschutzgebiete im Möhnetal „erfahren“ – Fahrradseminar

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 316 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A 16
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Naturschutzgebiete sind Bereiche, die als Ganzes oder auf Grund ihrer Teilbereiche schutzwürdig sind. Mit dem eigenen Fahrrad erkunden wir die unterschiedlichen Naturschutzgebiete im Bereich des Möhnesees. In Fachgesprächen informieren wir uns über die gesetzlichen Vorgaben und den besonderen Schutzstatus.

Oberes Mittelrheintal. UNESCO Welterbe – Kulturlandschaft in Gefahr?

- So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in Kaub
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte und Begegnungen; EZZ 45 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24337
- Forum Unna

Das Obere Mittelrheintal steht seit 15 Jahren auf der Liste des Welterbes der UNESCO. Die Kulturlandschaft ist geprägt durch den Fluss, den Weinanbau, die Orte, die Burgen, die Berge und den Verkehr. Wir lernen die herausragende Kulturlandschaft und ihre Probleme kennen.

Rheinradweg – Nachhaltig leben am Rhein – mit dem Fahrrad von Andernach nach Wesel

- So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in Andernach, Bonn, Köln, Düsseldorf, Duisburg, Wesel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; inkl. Unterbringung im DZ mit erweitertem Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244ST102
- Bildungswerk Stenden

Von Andernach bis Wesel erlebst Du auf dem Fahrrad das nachhaltige Leben am Rhein. In Bonn, Köln, Düsseldorf und Duisburg beschäftigen wir uns mit dem Klimawandel und dem Umbau der Industriegesellschaft, der Agenda 2030 und nachhaltigem Produzieren und Konsumieren.



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

- 14.01.24 **Bregenzerwald.** Der Klimaschutz in den Allgäuer Alpen.
- 12.05.24 **Aachen.** Auf den Spuren des ökologischen Fußabdrucks.
- 09.06.24 **Schwarzwald.** Ein Nationalpark in der Klimakrise.
- 16.06.24 **Bodensee.** Entwicklung und Erhalt einer Kulturlandschaft.
- 16.06.24 **Sächsisch-Böhmische Schweiz.** Konflikt Nationalpark.
- 16.06.24 **Wittenberg.** Auf dem Weg zu Nachhaltigkeit/Fair-Trade.
- 17.06.24 **Berlin.** Nachhaltige Stadtentwicklung - urbane Lösungen.
- 11.08.24 **Harz.** Nationalpark Harz im Spannungsfeld.
- 25.08.24 **Witzenhausen.** Biostadt mit Erfahrungen und Erfolgen.
- 01.09.24 **Die Ostsee.** Ökologie und Gefährdung. (Segelschiff)

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

FORUM
UNNA

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

www.forum-unna.de

Kräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 565 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 14/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Natur schenkt uns im Spätsommer die ersten fruchtigen Vitaminspender. Beeren lassen sich gut für den Winter konservieren. Wie und vor allem was sammelt man richtig und wie bereitet man aus dem Sammelgut Tees und Tinkturen zu? In diesem Seminar werden Sie die Möglichkeit haben, einen kleinen Winter-Schlemmer-Vorrat anzulegen. Wir erkunden den Spätsommer am Niederrhein bei jedem Wetter. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-alleen-sinnen-hvhs-14-24/>

Die Wildkräuterwerkstatt – Gesundes für Küche und Kantine

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 750 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 15/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Leckeres 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-15-24/>

Drei Länder, Zwei Räder, Ein Fluss: Regionalentwicklung, Natur- und Umweltschutz am Beispiel des Flusses Rur

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 695 €; im DZ: 695 €; im EZ: 790 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 24-3601
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Entlang der Rur lernen wir grenzüberschreitende Naturschutzkonzepte, Regionalentwicklung und nachhaltigen Tourismus als Wirtschaftsfaktor kennen. Alte und neue Nutzungsformen des Rurwassers werden vorgestellt. Wir erfahren auch viel über die Geschehnisse des II. Weltkriegs, die Schlacht um den Hürtgenwald, sowie Heinrich Böll, der später in der Nähe der Rur seinen Landsitz hatte – dort, wo sich heute die Wohnungen und Werkstätten der Stipendiat*innen der Heinrich Böll Stiftung befinden.

Die Energiewende im Münsterland „er-fahren“ – auf E-Bikes zu Standorten Erneuerbarer Energien

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 509 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 32 €, ggf. zzgl. ca. 50 € Rad-Leihgebühr
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 24-648A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Unter Anleitung besichtigen wir Windkraft-, Photovoltaik- und Biogas-Anlagen, Solar-Tankstellen und Passiv-Energiehäuser sowie die NRW-Klimakommune Saerbeck. Vor Ort finden Gespräche mit Energiewirten und Architekten statt. Vorträge zur aktuellen Energiepolitik ergänzen das Programm.

Watt ist los?

Herausforderungen und Chancen im Wattenmeer – 5-tägiger Bildungsurlaub rund um die Bedeutung und den Schutz des Weltnaturerbes

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Geestland
- Mit Übernachtung
- Preis: 445 €; (ÜN/EZ/VP)
- Infos unter 0231/54 09 15 ▪ Kursnr.: 240405
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Das Wattenmeer ist wegen seiner biologischen Vielfalt und seiner Funktionen ein wertvolles Ökosystem. Das Seminar bietet die Möglichkeit, das Wattenmeer als System zu erkunden und die damit verbundenen Herausforderungen und Chancen zu verstehen. Die Kombination aus Vorträgen, Gruppenarbeiten und Exkursionen ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema und fördert das Verständnis für den Schutz und die nachhaltige Nutzung des Wattenmeers und dessen ökologische Bedeutung für Klima, Mensch und Tier.

Vom Hof zum Markt mit dem Rad

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Lüdighausen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; EZ/DZ, inkl. U/HP, eigene Anreise, Fahrradmierte vor Ort auf Anfrage
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 77/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Landwirtschaft ist im Wandel. Immer mehr landwirtschaftliche Betriebe entdecken für sich den Direktverkauf von Fleisch, Gemüse und Obst sowie den Handel mit Bioprodukten, die regionale Vermarktung und das Themenfeld solidarische Landwirtschaft. In diesem Seminar erkunden Sie verschiedene Bauernhöfe in der Umgebung von Lüdighausen in Westfalen. Dazu zählen Betriebe der Veredelung, der Ackerbewirtschaftung und der Direktvermarktung im Münsterland.

Der Mensch und das Meer – Die Ostsee: Politische Konflikte und Umweltkrisen in unserem Umfeld

- Sa. 7.9. bis Sa. 14.9.2024 in Stralsund
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 460 €; VP, ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 24ABU-001
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Der Zusammenhang von industrieller Produktion, individuellen Konsumgewohnheiten und globaler Umweltzerstörung wird an Bord eines alten Frachtseglers auf der Ostsee untersucht. Dabei werden verschiedene Stationen im Strelasund bei Stralsund und um die Insel Rügen angelaufen.

Baltrum.Das Weltnaturerbe Wattenmeer und die herausragende Bedeutung für Mensch, Klima und Zugvögel.

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5 Ü/Früh. im 1/2 DZ; Führungen, Eintritte; EZZ 50 € – 190 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24302
- Forum Unna

Der Bildungsurlaub beleuchtet kritisch die unterschiedlichen Aspekte zwischen Mensch, Klima und Zugvögel. Das Wattenmeer als wichtiges Rastgebiet für Zugvögel weltweit ist hierfür ein idealer Ort. Gleichzeitig ist die Region ein bedeutender Wirtschaftsraum.

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

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Winterberg, Elkeringhausen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 585 €; inkl. U/VP im EZ. DZ = 565 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 16/24
- 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-16-24/>

Der Mensch und das Meer – Die Ostsee: Politische Konflikte und Umweltkrisen in unserem Umfeld

- Sa. 14.9. bis Sa. 21.9.2024 in Stralsund
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 460 €; VP, ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 24ABU-002
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Der Zusammenhang von industrieller Produktion, individuellen Konsumgewohnheiten und globaler Umweltzerstörung wird an Bord eines alten Frachtseglers auf der Ostsee untersucht. Dabei werden verschiedene Stationen im Strelasund bei Stralsund und um die Insel Rügen angelaufen.

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 730 €; Ü/DZ, (EZ zzgl. 75 € gesamt), Ferienwohnung, Abendessen, Leihfahrrad
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-283
- BildungsForum Lernwelten

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

Natur pur und die Rolle des Menschen im Umgang mit der Natur

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 803 €; inkl. U/HP (EZ= 145 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 164100
- VHS Schaumburg

Ökologie und Klimaschutz an der Nordsee. Während des Bildungsurlaubes erhalten wir Einblicke in den Nationalpark Nds. Wattenmeer mit seinen verschiedenen Lebensräumen. Wir erforschen Windparks und ihre Auswirkungen und blicken in die Zukunft der Bewohner/innen.

Unteres Mittelrheintal. Von Anfängen und Wandel am unteren Mittelrheintal.

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in Koblenz
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; EZ 145 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24048
- Forum Unna

Im Gebiet zwischen Drachenfels und der Marksburg finden sich viele einschneidende Anfänge für unsere heutige Gesellschaft. Der untere Mittelrhein ist eine Region voller Überraschungen und politischer und wirtschaftlicher Anfänge und Veränderungen.

Ammergebirge. Einzigartige Gebirgsräume unter Druck: Das Großschutzbereich in den Alpen im Klimawandel.

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in Roßhaupten
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5 Ü/HP plus Lunchpaket im DZ; Eintritte und ÖPNV; EZ: 115 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24333
- Forum Unna

Wir lernen bei diesem Bildungsurlaub die ökologische sowie geologische Situation der Gebirgsregion Ammergebirge mit ihren Lebensräumen kennen, um ein Verständnis über die Struktur des Alpengebirges zu erlangen.

Natur nutzen und schützen – artgerecht erleben Kellerwald am Edersee

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Kellerwald-Edersee
- Mit Übernachtung
- Preis: 1069 € incl. VP
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3803241
- KOBIseminare

In dieser schönen Umgebung werden die Teilnehmenden des Seminars Einblick in ein naturnahes weitgehend intaktes System auf seinem Weg zur Wildnis erhalten. Wir erfahren die Wirkung der Wildnis auf unsere eigene Persönlichkeit.

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

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. EZ
- Infos unter 0228/883 7127 und 0228/883 7155 ▪ Kursnr.: 13580026
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Münsterland gilt als Vorreiter des nachhaltigen Radverkehrs. In diesem Seminar begeben wir uns auf dem Rad auf Spurensuche und versuchen auch andere Aspekte des nachhaltigen Lebens mit einzubeziehen: Verkehr, Landwirtschaft, Energieversorgung und Naturschutz.

Nachhaltig haushalten: Reallabor auf Juist

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Insel Juist, Ferien- u. Gästehaus Mutter Eva auf Juist
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 675 €; Bitte informieren Sie sich über die Besonderheiten auf unserer Website!
- Infos unter +49 241 4792-188 ▪ Kursnr.: 241-06010
- VHS Aachen

Die Teilnehmer*innen beschäftigen sich 5 Tage lang mit der Frage, wie jede*r Einzelne im Alltag nachhaltig leben und zum Klimaschutz beitragen kann. Es wird theoretische Blöcke geben, tägliche Exkursionen auf der Insel und jeden Mittag gemeinsam nachhaltiges Kochen.

Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark-Eifel

→ Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Heimbach
→ Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
→ Preis: 690 €; im DZ; im Budget DZ: 625 €; im EZ: 775 €; Budget EZ: 700 €
→ Infos unter 0211/9 36 50 80 • Kursnr.: 24-3902
→ Heinrich Böll Stiftung NRW

Der Wildnistrail im Nationalpark Eifel ist ein Wandererlebnis durch Wälder, Bachtäler, Bergwiesen und über den früheren Truppenübungsplatz, inklusive der ehemaligen nationalsozialistischen „Ordensburg Vogelsang“. In Tages-touren lernen wir die Vielfalt der Landschaften des Nationalparks Eifel und Prozesse der Rückentwicklung zum europäischen Naturwald, aber auch die hierbei entstehenden Konflikte kennen. Dazu werden die Besonderheiten links und rechts des Weges, die Geschichte, Sehenswürdigkeiten und Naturschutzkonzepte vorgestellt.

DÜSSELDORF.

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

→ Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Düsseldorf
→ In Tagesform • max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 250 €; inkl. Verpflegung (Frühstück/Mittagessen inkl. Getränke). Unterkunft (Hotel) und Anreise sind nicht im Beitrag enthalten
→ Infos unter 0211/17 52 32 10 • Kursnr.: BU-240060-025
→ DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Der klimaneutrale Umbau ist ein dringendes Anliegen. Am Beispiel von Düsseldorf werden die Anstrengungen von Verwaltung und Politik diskutiert. Inputs zum klimaneutralen Umbau der Stadt werden verbunden mit Exkursionen und praktischen Erfahrungen mit den jeweiligen Verkehrsträgern und der Diskussion mit Kommunalpolitiker*innen.

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. Körperpflege-mitteln, Nahrungs- und Putzmitteln erläutert, diskutiert und umgesetzt. Denn es ist viel einfacher als man denkt, z.B. selbst ein Deo, oder einen Entkalker herzustellen!

„grün-er-leben“ – 6. Freckenhorster Forum für Gartentherapie und naturgestütztes Leben und Lernen &

→ Mi. 23.10. bis Fr. 25.10.2024 in Warendorf
→ In Intervallen • max. 30 Teilnehmende
→ Preis: 334 €; inkl. Ü/DZ/VP/Exkursion, EZZ insg.: 31 €
→ Für Pflege- u. Sozialberufe, (Heil-) Pädagogen sowie (Landschafts-)Gärtner und interessierte Laien
→ Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 24-655A57
→ Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Die Natur kann heilend wirken, das belegen inzwischen viele Studien. Es werden naturpädagogische und garten-therapeutische Zugänge zum Leben und Lernen in Wald, Wiese, Park u. Hausgarten vorgestellt. Das Seminar richtet sich an Pflege- und Sozialberufe sowie an (Landschafts-) Gärtnerinnen und Gärtner und interessierte Laien.

Die wunderbare Welt der Pilze

→ Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Möhnesee-Günne
→ Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 314 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 36 €
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 21/24
→ 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. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-21-24/>

Pilzkunde für Fortgeschrittene – Einführung in die Feldmykologie

→ Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Möhnesee-Günne
→ Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 314 – 350 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 36 €
→ Vorkenntnisse: Grundlagen, Pilze I und II bei www.nabu-naturgucker-akademie.de
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 93/24
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Pilze sind in allen Biotopen zu finden und vernetzen zahlreiche Organismengruppen. Sie haben ein großes Potential als Zeigerorganismen für ökologische Fragestellungen. Pilze werden meist nur nach „essbar oder giftig“ sortiert und so geht dieses Seminar darüber hinaus und beschäftigt sich vor allem mit der Funktion der gefundenen Arten im Ökosystem und ihrer Lebensweise. Dieses Seminar richtet sich vor allem an Interessierte, die einen Einstieg in die Bestimmung von Lamellenpilzen und Porlingen finden möchten. Referenten sind Dr. Rita und Frank Lüder. Beide sind Autoren diverser Fachliteratur, weitere Infos s. www.kreativpinsel.de
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/pilzkunde-fortgeschrittene-hvhs-93-24/>

Die wunderbare Welt der Pilze

→ Mo. 4.11. bis Mi. 6.11.2024 in Möhnesee-Günne
→ Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 314 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 36 €
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 22/24
→ 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. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-22-24/>

Mythos und Heilkraft der Bäume – im Kloster!

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 530 €, inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 24/24
- 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. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/mythos-und-heilkraft-der-baeume-hvhs-24-24/>

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

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 679 €, inkl. U/HP, EZ/DZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 74/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wälder beheimaten viele Pflanzen- und Tierarten und spielen als natürliche Kohlenstoffspeicher 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.

Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 565 €, inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 25/24
- 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 mitzubringen. Gartenschere und Schnitzmesser sind mitzubringen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/von-baum-biene-schaf-und-kraut-hvhs-25-24/>

Usedom. Urlaubsparadies mit Flecken?

- So. 24.11. bis Fr. 29.11.2024 in Zinnowitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 669 €, 5 Ü/HP. im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad: EZ: 129 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24449
- Forum Unna

Die Insel Usedom ist ein beliebtes Urlaubsziel an der Ostseeküste. Seit 2008 ist die Grenze zu Polen geöffnet. Was passiert nun? Wie leben Alt- und Neuinsulaner seither zusammen? Wie vertragen sich Umwelt- und Naturschutz mit dem Autoverkehr und dem Bauboom auf der Insel?

Uckermark II. Gottes vergessener Winkel – Winter in der Uckermark.

- Sa. 30.11. bis Fr. 6.12.2024 in Lychen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 749 €, 6 Ü mit HP im DZ mit DU/WC; Eintritte; Leihrad; Floßfahrt, kein EZZ
- Für Arbeitnehmer/innen
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F24498
- Forum Unna

In das Paradies für Wassersportler und Naturfreunde, die Uckermark, zieht im Winter eine gespenstische Ruhe ein. Das ganze Land scheint zu schlafen und mit ihm die Menschen, die hier wohnen. Aber wer glaubt, die Uckermark schläft, der irrt. Es ist nur ein anderes, noch unbekanntes, wenig sichtbares Leben.

Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 565 €, inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 28/24
- 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-28-24/>

Mythos und Heilkraft der Bäume – im Kloster!

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 530 €, inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 30/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

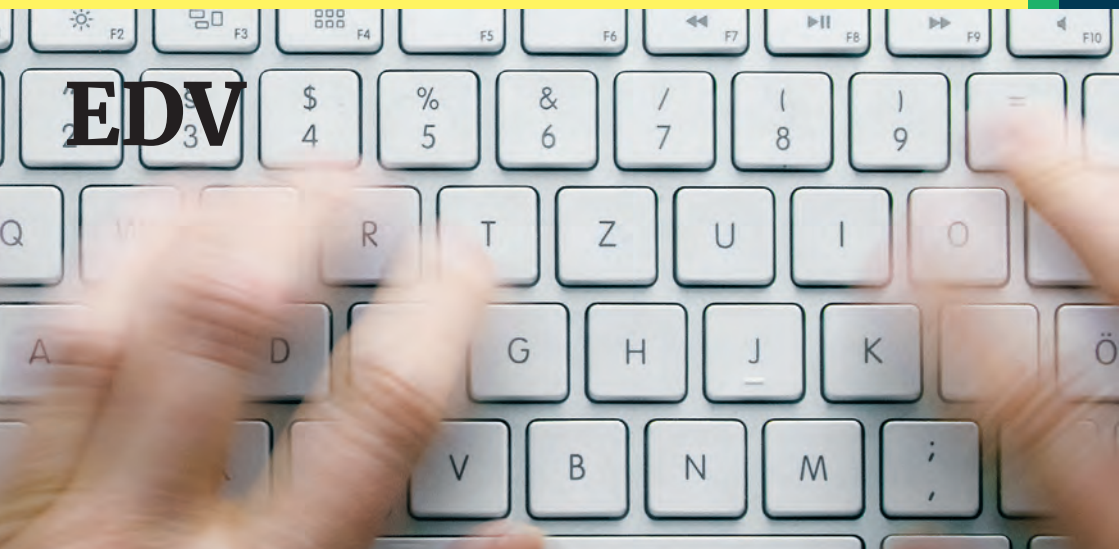
Welcher Baum ist das? Haben Sie schon einmal Lindenlaub gegessen? Welche Bäume liefern uns pflanzliches Aspirin? Darf man sich an rohen Bucheckern satt essen? Warum „plappern“ die Zitterpappeln? Der Herbst ist ideal, um den entlaubten Bäumen auf die Stämme zu gucken! Wir erforschen die „Herbst“-Stimmung 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. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/mythos-und-heilkraft-der-baeume-hvhs-30-24/>



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und direkt online buchen.



Einführung in die EDV

Einführung in die EDV

→ Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 252 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/50 2 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. Sie erhalten einen Überblick über Aufbau und Leistungsmerkmale eines typischen PC-Systems unter Windows.

Start in die digitale Arbeitswelt: Windows Explorer, Word und Excel

→ Am Mo. 18.3.2024 in Solingen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 198 €
 → Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241S195044
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Word und Excel sind die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroeinsatz, die Sie kennen lernen und darin erste Grundlagenkenntnisse erwerben. Ebenso erfahren Sie, wie es gelingt, mit dem Windows Explorer Dateien richtig abzuspeichern und wiederzufinden.

Einführung in die EDV – in Teilzeit

→ Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/50 2 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. Sie erhalten einen Überblick über Aufbau und Leistungsmerkmale eines typischen PC-Systems unter Windows.

Start in die digitale Arbeitswelt: Windows Explorer, Word und Excel

→ Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Wuppertal
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 198 €
 → Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W195011
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Word und Excel sind die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroeinsatz, die Sie kennen lernen und darin erste Grundlagenkenntnisse erwerben. Ebenso erfahren Sie, wie es gelingt, mit dem Windows Explorer Dateien richtig abzuspeichern und wiederzufinden.

Einführung in Word und Excel

→ Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
 → Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: D50151L
 → 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.

Start in die digitale Arbeitswelt: Windows Explorer, Word und Excel &

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W195022
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Word und Excel sind die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroeinsatz, die Sie kennenlernen und darin erste Grundlagenkenntnisse erwerben. Ebenso erfahren Sie, wie es gelingt, mit dem Windows Explorer Dateien richtig abzuspeichern und wiederzufinden.

Arbeiten am PC für Einsteiger/innen &

- Mi. 11.9. bis Fr. 13.9.2024 in Hemer, Sauerlandpark
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 186 €; Bildungsscheck/-prämie mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02372/91 39-100 ▪ Kursnr.: 242-3610
- VHS Menden – Hemer – Balve

Wenn Sie kompakt einen systematischen Überblick über die praktische Bedienung Ihres PCs erlangen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen den Umgang mit Windows und erhalten einen Einblick in die wichtigsten Office-Programme. Ohne Vorkenntnisse am Computer!

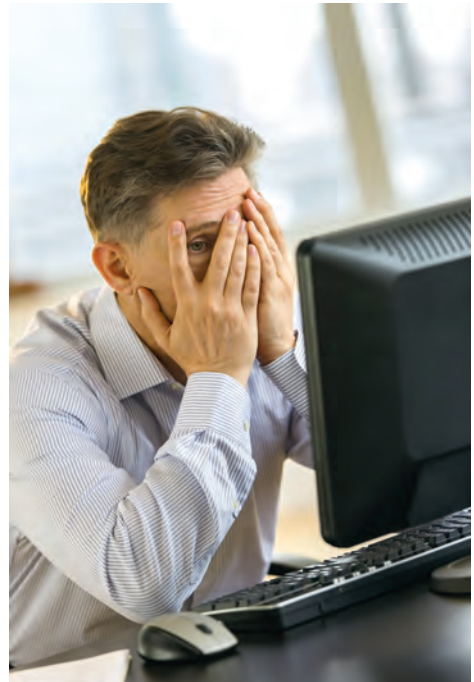
Grundlagen Windows und Einführung in Word & ®

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 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-521595-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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.



„Office“ – Anwendungen

Excel intensiv für den Alltag und den Beruf

- Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Oelde
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse
- Infos unter 02522/7 27 22 ▪ Kursnr.: 124-563
- VHS Oelde-Ennigerloh

Microsoft Excel ist das am weitesten verbreitete Tabellenkalkulationsprogramm. In dieser Woche erlernen Sie Grundkenntnisse und verschiedene Anwendungen.

MS 365 in der professionellen Anwendung – Teamworking im Büromanagement

- Am Mo. 22.1.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D55401
- VHS Krefeld

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler Teams sowie die „fluide“ Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. MS 365, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der Arbeitseffizienz auf sämtlichen Hierarchieebenen.

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.: Y5450G
- 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 Xpert Tabellenkalkulation &

- Mo. 12.2. bis Fr. 16.2.2024 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 239,50 €, inkl. Kurs-Skript
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem PC und Erfahrungen mit einem MS Office Programm (Word)
- Für Fort- und Weiterbildungsinteressierte, Berufsrückkehrer:innen, Berufsumsteiger:innen
- Infos unter 05731/8 69 55 15 ▪ Kursnr.: YB25951
- VHS Bad Oeynhausen

Dieser 5-tägige Bildungsurlaub bereitet Sie umfassend auf den versierten Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel vor. Am Ende des Seminars kennen Sie u.a. die Leistungsfähigkeit, Einsatzmöglichkeiten und Funktionen des Programms. Sie können Kalkulationstabellen erstellen, formatieren, filtern, Ergebnisse auswerten und drucken sowie ausgewählte Daten anschaulich in Diagrammen darstellen.

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

- Mo. 19.2. bis Mi. 21.2.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K76100BU
- 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).

Rund um MS Office &

- Fr. 23.2. bis Fr. 22.3.2024 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

Excel 2019 – Grundkurs &

- Mo. 26.2. bis Mi. 28.2.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 95 €; ermäßigt 77 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 241-21070
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Einführung in MS365 Word, Excel und Outlook &

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 252 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24603D
- VHS Dortmund

Der Kurs gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Programme MS365 Word, Excel und Outlook systematisch kennen zu lernen.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & @

- 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.

Word, Excel und PowerPoint

- Mo. 4.3. bis Do. 7.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24615D
- VHS Dortmund

Lernen Sie grundlegende Techniken für die Arbeit im Büro mit den wichtigsten Office-Programmen kennen. Arbeiten Sie effektiv mit Arbeitsblättern in Excel, mit Formeln und Funktionen. Erstellen Sie gelungene Präsentationen mit PowerPoint.

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & @

- 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 und vieles mehr.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & @

- 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.

Excel 2019 – Eine Einführung &

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der EDV
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 24A4510
- VHS Herne

Sie lernen Aufbau und Struktur des Tabellenkalkulationsprogramms Excel 2019 kennen. Die vielseitigen Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten zur Lösung einfacher wie auch komplexer Aufgaben werden anhand vielfältiger praxisbezogener Übungen erlernt.

Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint &

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 299 €; inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: D230031
- VHS Düsseldorf

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

Fit fürs Büro: Einstieg in Excel

- Mo. 11.3. bis Do. 14.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 201,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24609D
- VHS Dortmund

Dieses Seminar vermittelt die Grundlagenkenntnisse für den Aufbau und die Entwicklung von Tabellen und die anschließende grafische Aufbereitung der Daten. Außerdem wird das Erstellen und Bearbeiten von Formeln für automatisierte Rechenoperationen behandelt.

Microsoft Access – Praxis-Seminar Datenbank

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24613D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs lernen Sie eine Datenbank ohne Hilfe der Assistenten zu erstellen. Sie planen eine Datenbank, erstellen die Tabellen, legen die Eigenschaften fest und nutzen diese Daten dann mit Formularen, Berichten und Abfragen.

Office 2019 für Fortgeschrittene – effizientes Arbeiten im Büro &

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Office-Grundkenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 24A4522
- VHS Herne

In diesem Seminar lernen Sie die Feinheiten der aktuellen Microsoft Office Programme Word, Excel und Outlook kennen, die Sie für Ihren Alltag im Büro brauchen. Sie werden die typischen Aufgaben mit den Programmen von Office 2019 an Beispielen ausprobieren und üben.

Word und Excel (Bildungsurlaub)

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse sind vorteilhaft.
- Infos unter 02812/03 25 90 ▪ Kursnr.: 241-52205
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit MS-Word (u.a. Absatzformatierungen, Serienbriefe bzw. Adressetiketten erstellen) und mit MS-Excel, bspw. unterschiedliche Formeln, die geschachtelte Wenn-Funktion, Sverweise und die Erstellung und Auswertung großer Datenlisten mit Pivottabellen.

Eine Woche Excel &

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: D50133L
- 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. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 241-21061
- 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 für Fortgeschrittene &

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 302 €; inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Praxiserprobte Grundkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: D230050
- 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 importieren und exportieren.

Kostenrechnung und Controlling mit Excel – online & @

- 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.: 0-533924-BU
- VHS Köln

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende.

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 2021. Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Tägl. 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

Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen

- Mi. 20.3. bis Fr. 22.3.2024 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02812/03 25 90 ▪ Kursnr.: 241-52305
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Sie arbeiten erfolgreich mit Excel, möchten aber große Datenmengen analysieren und verarbeiten. Lernen Sie u.a. den Umgang mit Pivot-Tabellen, Pivot-Charts und dem erweiterten Tool PowerPivot sowie FlashFill zur Datentrennung und zum Listenmanagement und das Importieren von fremdformatigen Dateien.

Excel – die Basics kurz und kompakt ☺

- Mo. 25.3. bis Mi. 27.3.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 221 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: D230305
- 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.

Word, Excel und Powerpoint für Schule, Studium und Ausbildung

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows
- Für Schüler*innen der höheren Klassen, Studierende und Auszubildende
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24619D
- VHS Dortmund

Sie lernen beispielsweise, wie Sie Hausarbeiten in Word erstellen, wie Sie Berechnungen mit Excel durchführen und wie Sie Referate oder Vorträge mit Powerpoint gestalten können. Es werden die Grundlagen der unterschiedlichen Anwendungen erklärt und praktisch umgesetzt.

Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen – ein Überblick ☺

- 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 Semi-nardaten mitzunehmen!

Word und Excel fürs Büro – eine Einführung

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0203/2 83 43 26 ▪ Kursnr.: NR5304
- VHS Duisburg

Sie haben einfache Grundkenntnisse in Word und Excel und möchten Ihre Kenntnisse festigen und erweitern? In diesem Kurs lernen Sie einen effektiven und routinierten Umgang mit Word und Excel für typische Arbeitsaufgaben im Büroalltag kennen.

Kombikurs: Word und Excel 2019 ☺

- So. 7.4. bis Mi. 10.4.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 241-21065
- VHS Aachen

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

Excel Grundlagen- und Aufbaukurs

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Unna
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02303/103-43 03 ▪ Kursnr.: 241-4271
- VHS Unna – Fröndenberg – Holzwickede

Dieser Bildungsurlaub bietet eine umfangreiche und solide Einführung in die Arbeit mit der Tabellenkalkulation Excel: Tabellen erstellen/bearbeiten, Zellformatierung, Berechnungen mit Formeln/Funktionen, Diagramme, Tabellen-druck, Funktionen: Statistik, Verweise, Logik, Text, Datum, Finanzmathematik

Tabellenkalkulation mit MS Excel ☺

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 241.5A350H
- 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

- Di. 9.4. bis Do. 11.4.2024 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197,50 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: Z5503
- VHS Waltrop

Arbeiten mit Word, Excel und PowerPoint. Word (Autokorrektur, Autotexte, Tabellen, Serienbrief), Excel (Formeln u. Funktionen, z.B. SVERWEIS, ZÄHLENWENN, SUMMEWENN, bedingte Formatierung, Diagramme), PowerPoint (Gesamtüberblick).

PowerPoint 2019 – Intensivseminar &

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 241-21091
- VHS Aachen

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

Fit fürs Büro – Einstieg in Microsoft Word

- Mo. 15.4. bis Mi. 17.4.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24611D
- VHS Dortmund

Word eignet sich für einfache Briefe genauso wie für Rechnungen, Serienbriefe, Bewerbungsschreiben, Einladungen, Referate oder Handbücher. Dieser Kurs vermittelt die nötigen Grundlagen, um den Büroalltag bzw. den privaten Schriftverkehr sicher zu meistern.

Sieht das gut aus!**Kleiner Aufwand – großer Nutzen: Visualisierung mit Word, Excel und Powerpoint &**

- Di. 16.4. bis Do. 18.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- Infos unter 0221/2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 25024-040
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Unser Gehirn liebt Bilder, Formen, Farben. Sie helfen uns beim Lernen und Erfassen. Bilder sind wirkungsvoller, schneller und machen mehr Spaß. Lernen Sie in diesem Seminar, mit Word, Excel und PowerPoint gekonnt zu visualisieren und Daten zwischen den Programmen austauschen können.

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

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 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.: 241-21063
- VHS Aachen

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

Microsoft Office 365 – Teams, Sharepoint und Co.

- Mo. 22.4. bis Mi. 24.4.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24621D
- VHS Dortmund

Der Kurs gibt Ihnen einen Überblick über die vielen in Office 365 enthaltenen Programme/Apps und deren Einsatzmöglichkeiten für die Praxis. Einen Schwerpunkt bilden die verschiedenen Möglichkeiten zum kollaborativen Arbeiten.

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.

Microsoft Office &

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 241-28006
- 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.

Einführung in Datenbanken mit Access &

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: D50140
- 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.

Automatisierung und Programmierung mit Excel – Visual Basic for Application

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 02812/03 25 90 ▪ Kursnr.: 241-52308
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Ein effizienteres Arbeiten mit Excel ist durch die Automatisierung von Abläufen möglich. Hier lernen Sie, Ihre tägliche Arbeit mit Excel effizienter zu gestalten: Durch die Programmierung mit Visual Basic for Applications programmieren Sie eigene Abläufe und erstellen Anwendungen.

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.

Tabellenkalkulation mit Excel – Online &

- Mo. 29.4. bis Fr. 3.5.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 162,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AX50140
- VHS Bornheim – Alfter

Excel ist das meist benutzte Programm zum Berechnen, Darstellen und Verwalten von Finanzen, von Hypothekenverläufen etc. Im Kurs werden die wichtigsten Funktionen und Befehle mit Excel vorgestellt.

Excel praktisch und effektiv

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 164 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 05231/9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 241-D5328
- VHS Detmold – Lemgo

Die praktische und effektive Anwendung von Excel im Beruf und Alltag wird vermittelt. Lernen Sie Excel in diesem Seminar besser kennen. Üben Sie die Anwendung und den Umgang von wichtigen Funktionen. Sie erwerben grundlegende und erweiterte Kenntnisse.

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & ⑩

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 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-532118-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.

Excel 2019 – Grundkurs &

- Mo. 13.5. bis Do. 16.5.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 241-21072
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

MS Office

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 269 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 2415820B8
- 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.

Word optimal nutzen &

- Mo. 13.5. bis Mi. 15.5.2024 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Preis: 184 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: D 14
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Das Seminar richtet sich an Personen, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der Nutzung von Microsoft Word erweitern und optimieren möchten. Es bietet eine ideale Gelegenheit, um die grundlegenden und fortgeschrittenen Funktionen von Word kennenzulernen und effizientere Arbeitsweisen zu entwickeln.

Excel &

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 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.

Grundlagen der Datenbank- Entwicklung mit Microsoft Access &

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 368 €; inkl. zwei Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: D230402
- 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.

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen & ⑩

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 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-530020-BU
- VHS Köln

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

Fit fürs Büro: MS-Office professionell nutzen

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 241-4420
- VHS Hagen

Dieses Seminar vermittelt einen Einstieg in vier MS-Office-Anwendungen: Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Anhand praktischer Übungen lernen Sie die Leistungsfähigkeit der einzelnen Anwendungen und ihr mögliches Zusammenspiel kennen.

Microsoft Office kompakt (Kleingruppe) für den Alltag und den Beruf

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Oelde
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 156 €
- Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse
- Infos unter 02522/7 27 22 ▪ Kursnr.: 124-56911
- VHS Oelde-Ennigerloh

In kompakter Form erhalten Sie einen Einstieg in die MS-Office-Anwendungen: Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel und Präsentationen mit PowerPoint.

Fit im Büro mit Word und Excel

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 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.: Z644205
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

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

ONLINE: Praxisorientiertes Office-Wissen &

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Computer und Windows-Kenntnisse sowie Erfahrungen mit Anwendungsprogrammen
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W195199
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie sind versierte Anwender*in und wenden zumindest 2 Office-Programme im Alltag an, möchten aber effektiver und sicherer werden? Oder Sie steigen auf ein aktuelles Programm (2021 oder 365) um und wollen Ihr Wissen updaten? Hier lernen Sie alles für den Arbeitsalltag mit Word, Excel, und PowerPoint.

Excel optimal nutzen &

- Mi. 15.5. bis Fr. 17.5.2024 in Möhnese-Günne
- Mit Übernachtung
- Preis: 184 €
- Infos unter 02924/80 60
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Excel ist mehr als das Aufstellen von Tabellen! Excel ermöglicht es vielmehr, Daten schneller zu analysieren, zu berechnen und anschaulich darzustellen. Ein effizienter Umgang mit Excel erleichtert Arbeitsprozesse und spart somit Zeit.

Effektiver Umgang mit Word, Excel und Outlook 2021 – Seminar zum effizienteren Arbeiten mit den Office-Programmen &

- Mi. 15.5. bis Do. 16.5.2024 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 187 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ: 8 €, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundwissen Office-Programme
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 24-242A23
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Nutzen Sie diese Programme effektiv? Im Seminar steht ökonomisches und gut organisiertes Arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2021 im Focus. Es werden Möglichkeiten und Strategien erlernt, um die wesentlichen Einsatzgebiete der drei Programme schnell und gezielt zu beherrschen.

Excel, Word, Powerpoint für Fortgeschrittene

- Mi. 22.5. bis Fr. 24.5.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24617D
- VHS Dortmund

Erweiterte Techniken für die Programme Excel, Word und Powerpoint Ob Serienbriefe und Etikettendruck in Word, verschachtelte Funktionen in Excel, Bewegungspfade in Powerpoint: Dieser Kurs erweitert Ihre Kenntnisse der am häufigsten benutzten MS-Office Programme Word, Excel und Powerpoint.

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project &®

- Mi. 22.5. bis Fr. 24.5.2024 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-542719-BU
- VHS Köln

Aufbau- und Ablauforganisation, Zieldefinition, Zielfindung, Zielhierarchie, Projektorganisation, Planung, Kontrolle, Steuerung, Verfolgung, Phasen-, Struktur-, Netz- und Meilensteinplan, Kapazitätenplanung, Gremien, PM-Formularwesen, Projektabschluss.

Outlook &®

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 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.

Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint &®

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 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-546511-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.

ONLINE: Excel:**Mit Pivot Daten auswerten und vergleichen &**

→ Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024

→ 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.: 241W195611

→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

Kombikurs: Word und Excel 2019 &

→ Mo. 3.6. bis Do. 6.6.2024 in Aachen

→ In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende

→ Preis: 125 €; ermäßigt 99 €

→ Vorkenntnisse: Umgang mit Windows

→ Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 241-21066

→ VHS Aachen

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

MS Office – Kompaktlehrgang:**Xpert ECP Praxis – Fit im Büroalltag &**

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Bad Oeynhausen

→ In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende

→ Preis: 241,50 €, inkl. Kurs-Skript, zzgl. Prüfungsgebühr

→ Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem PC und erste Erfahrungen mit MS Office

→ Für Fort- und Weiterbildungsinteressierte, Berufsrückkehrer:innen, Berufsumsteiger:innen

→ Infos unter 05731/8 69 55 15 ▪ Kursnr.: YB25950

→ VHS Bad Oeynhausen

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

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & ®

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 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-532037-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.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & ®

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 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-545128-BU

→ VHS Köln

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

Word, Excel, PowerPoint und Internet &

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Geldern

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 199,90 €

→ Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC

→ Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y5400G

→ VHS Gelderland

Es richtet sich an alle Interessenten, die über keine Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint verfügen und die wichtigsten Büro- und Heimanwendungen des Office-Paketes kennen lernen möchten unter fachkundiger Anleitung.

Fit fürs Büro – Einführung in Word und Excel

→ Di. 4.6. bis Do. 6.6.2024 in Dortmund

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.

→ Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows

→ Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24607D

→ VHS Dortmund

Der Kurs gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Programme Word und Excel systematisch kennen zu lernen.

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 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: ZD5520W

→ VHS Oberhausen

Mit unserem Kurs „Visualisieren mit Excel und PowerPoint“ 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.

Excel Grundlagen – Tabellenkalkulation mit Excel kennenlernen! &

→ Mi. 5.6. bis Fr. 7.6.2024 in Hemer, Sauerlandpark

→ In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende

→ Preis: 175 €; Bildungsscheck möglich

→ Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse

→ Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 241-3654

→ 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.

WINDOWS 11 und Office 2017 Office-Anwendungen – kompakt

→ Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Düren

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 160 €

→ Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: U7231B

→ VHS Rur-Eifel

Nach diesem Kurs werden Sie das meiste von dem beherrschen, was man im Alltag (Büro und zu Hause) braucht. Mit dem Office-Paket MS Office 2016 werden Texte, Tabellen, Mails und Präsentationen erstellt.

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 256.

Datenbanken mit Access 2019 – Grundlagen &

- Mo. 10.6. bis Do. 13.6.2024 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.: 241-21082
- 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.

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications &

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagen
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 241.5A360H
- 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.

PowerPoint Spezial &

- Mi. 12.6. bis Fr. 14.6.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in PowerPoint
- Infos unter 0203/2 83 43 26 ▪ Kursnr.: SZ5356
- 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

Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mo. 17.6. bis Do. 20.6.2024 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.: 241-21074
- VHS Aachen

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

Excel professionell anpassen – Automatisierung, Programmierung (VBA)

- Mo. 17.6. bis Mi. 19.6.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 179 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 241582788
- VHS Bielefeld

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

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications &

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in Tabellenkalkulation
- Infos unter 0203/2 83 43 26 ▪ Kursnr.: SZ5339
- VHS Duisburg

Anhand praktischer und leicht verständlicher Beispiele lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene automatische Abläufe in Excel zu programmieren und so Excel Anwendungen in VBA zu erstellen.

Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen & ⑩

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 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-536015-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 im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen & ⑩

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 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-546115-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.

Kombikurs: Word und Excel 2019 – Fortgeschrittene &

- Mo. 1.7. bis Do. 4.7.2024 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.: 241-21068
- 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.

Excel für Fortgeschrittene &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 238,50 €; inkl. Kurs-Skript
- Vorkenntnisse: Gute Windows- und Excel-Kenntnisse sowie Erfahrungen im Umgang mit Excel sind erforderlich.
- Infos unter 05731/8 69 55 15 ▪ Kursnr.: YB25952
- VHS Bad Oeynhausen

Dieser Bildungsurlaub bietet die Möglichkeit, vorhandene Excel-Kenntnisse zu vertiefen und diese zukünftig professionell anzuwenden. Themenschwerpunkte sind u.a. „Intelligente“ Tabellen, Rechnen mit Datum, Uhrzeit, Kalenderwochen etc., Logikfunktionen, Pivot, Pivot-Diagramme, Dashboards, Fortgeschrittenen-Diagramme etc.

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & 10

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 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-533039-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. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 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-534022-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.

Excel für den Büroalltag

- Mi. 3.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 135,10 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 02133/25 75 74 ▪ Kursnr.: 241-50151K
- VHS Dormagen

In diesem Seminar erwerben Sie nicht nur grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten für den Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm, sondern auch professionelles Handwerkszeug für den Arbeitsalltag, z.B. Arbeiten mit Formeln und Funktionen, Datenaustausch, Seitenlayout.

Office Kompakt (Word, Excel, PowerPoint) & 10

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 395 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 50224
- VSB-Bildungswerk

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

Erklärvideos mit PowerPoint erstellen & 10

- Mi. 21.8. bis Fr. 23.8.2024 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-534751-BU
- VHS Köln

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

Kostenrechnung und Controlling mit Excel & 10

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- 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.: A-533925-BU
- VHS Köln

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende.

Tabellenkalkulation mit Excel &

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y5500G
- 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.

MS-Office kompakt

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 260 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Office-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 05231/9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 242-D5300
- 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.

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

- Mo. 16.9. bis Mi. 18.9.2024
- 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.: O-533528-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.

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Am Mo. 23.9.2024 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-532038-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.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & ⑩

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 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-545129-BU
- VHS Köln

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

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & ⑩

- Mo. 30.9. bis Fr. 4.10.2024 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-532119-BU
- VHS Köln

Inhalte: Grundlegende Tabellenbearbeitung Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben Tabellen gestalten Kalkulation und vieles mehr.

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project & ⑩

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 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-542720-BU
- VHS Köln

Aufbau- und Ablauforganisation, Zieldefinition, Zielfindung, Zielhierarchie, Projektorganisation, Planung, Kontrolle, Steuerung, Verfolgung, Phasen-, Struktur-, Netz- und Meilensteinplan, Kapazitätenplanung, Gremien, PM-Formularwesen, Projektabschluss.

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

- Mo. 7.10. bis Mi. 9.10.2024 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-533612-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 Seminardaten mitzunehmen!

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

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 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-546116-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.

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

- Mi. 9.10. bis Fr. 11.10.2024 in Hemer, Sauerlandpark
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Bildungsscheck möglich
- Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse
- Infos unter 02372/91 39-100 ▪ Kursnr.: 242-3654
- VHS Menden – Hemer – Balve

Kalkulationen per Mausclick, 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.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & ⑩

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 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-534023-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.

Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen & ⑩

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 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-536016-BU
- VHS Köln

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

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

- Mi. 13.11. bis Fr. 15.11.2024 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 168 €; Bildungsscheck/-prämie möglich
- Vorkenntnisse: Windows- und Office-Grundlagen
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 242-3632
- VHS Menden – Hemer – Balve

Eine praxisbezogene und verständliche Vertiefung in Kom-paktform. 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. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 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-530021-BU
- VHS Köln

Inhalte: Word anpassen, Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps, Tabellen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung und vieles mehr

Outlook & ⑩

- Mo. 18.11. bis Mi. 20.11.2024 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-535016-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.

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & ⑩

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 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-533040-BU
- VHS Köln

Inhalte: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweis-Funktion, Bedingte Formatierung und vieles mehr.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & ⑩

- Am Mo. 9.12.2024 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-545130-BU
- VHS Köln

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

Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint & ⑩

- Mo. 9.12. bis Mi. 11.12.2024 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-546512-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.

Kostenrechnung und Controlling mit Excel – online & ⑩

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024
- 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-533926-BU
- VHS Köln

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende.



Web-Design und -programmierung

Mit WORDPRESS zur eigenen Homepage

- Mo. 15.1. bis Do. 18.1.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 201,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Computer- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24807D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie eigene Websites mit Wordpress ohne Programmierkenntnisse erstellen können. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung.

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: 200 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D55510
- 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.

Mit WORDPRESS zur eigenen Homepage

- Mo. 18.3. bis Do. 21.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 201,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Computer- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24801D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie eigene Websites mit Wordpress ohne Programmierkenntnisse erstellen können. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung.

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite u. a. mit Einsatz von ChatGPT &

- 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

Die VHS - Köln bietet Ihnen ein erweitertes Seminar zum Thema Suchmaschinenoptimierung (SEO) und Suchmaschinenwerbung (SEA) an. Zusätzlich möchten wir Ihnen die Techniken des Prompt Writing für ChatGPT vorstellen, um Ihre Arbeit zu erleichtern und noch bessere Ergebnisse zu erzielen.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 8.4. bis Do. 11.4.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 241-21130
- 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.

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.
- Vorkenntnisse: Voraussetzung: Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 0-586013-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.

Einführung in HTML und CSS

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 466 €; o. Ü. inkl. Mittagessen/770,- € im EZ inkl. HP
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA503-610
- vhs Arnsberg – Sundern

Sie erlernen alle wichtigsten HTML-Elemente und formulieren diese selbstständig mit Hilfe eines Editors. Die erlernten HTML-Elemente werden mit CSS-Eigenschaften wie Selektoren und Elementfluss gezielt formatiert u. zu einem einsatzfähigen Website-Layout zusammengeführt.

Einführung in HTML und CSS &

- Mo. 22.4. bis Do. 25.4.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 241.5A512H
- VHS Essen

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

WordPress CMS – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen

- Mo. 22.4. bis Do. 25.4.2024 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Vorkenntnisse: gute PC und Internetkenntnisse
- Infos unter 02843/9 07 40 11 ▪ Kursnr.: C717205
- 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.

WordPress richtig nutzen: Einrichten, erweitern, Fehler beheben

- Mo. 13.5. bis Mi. 15.5.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 159 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 2415890B8
- VHS Bielefeld

In diesem Seminar lernen Sie eine Webseite mit WordPress ohne Programmierung zu erstellen – für Blogging und News-Portale oder als Content-Management Lösung. Sie gestalten selbst eine Seite und erhalten wichtige Infos zur Installation, Designvorlagen sowie zur Pflege und zum Betrieb der Seite.

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

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024,
- 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.: 0-567218-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.

Präsent im Netz:

Bloggen und Websites erstellen mit WordPress &

- Mo. 13.5. bis Mi. 15.5.2024 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-568026-BU
- VHS Köln

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.

WordPress: Redaktion, Administration, Design &

- Mi. 22.5. bis Fr. 24.5.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 241.5A556H
- VHS Essen

Einführung in die Erstellung einer Website mit WordPress.

Webseitengestaltung mit Jimdo & ☉

- Mi. 22.5. bis Fr. 24.5.2024 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-566017-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.

Mit WORDPRESS zur eigenen Homepage

- Mo. 3.6. bis Do. 6.6.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 201,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Computer- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24803D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie eigene Websites mit WordPress ohne Programmierkenntnisse erstellen können. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung.

WordPress Fotoblog

- Mo. 10.6. bis Do. 13.6.2024 in Duisburg
- 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.

Einführung in barrierefreies HTML, CSS, TypeScript & React – online & ☉

- Mo. 10.6. bis Do. 13.6.2024
- Online-Bildungsurlaub 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.: O-562014-BU
- VHS Köln

Entdecken Sie die Grundlagen der Webseitengestaltung und erweitern Sie Ihre Kenntnisse um Technologien wie HTML, CSS, TypeScript und React.

Kontakt zum Veranstalter?

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

ONLINE: HTML und CSS:**Grundlagen der Erstellung von Webseiten &**

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt
- Infos unter 0202/5 63 25 93 ▪ Kursnr.: 241W196333
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

HTML bildet das Grundgerüst jeder Website. Lernen Sie die Grundlagen gelungener HTML-Programmierung und programmieren Sie ihre Website. Sie erhalten eine Einführung in Cascading Style Sheets (CSS) und lernen diese sowie HTML-Elemente exakt zusammenzustellen, zu formatieren und gezielt einzusetzen.

Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

- Mo. 24.6. bis Do. 27.6.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D55511
- 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.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 1.7. bis Do. 4.7.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 241-21131
- 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.

Einführung in die Programmierung mit JavaScript &

- Mo. 1.7. bis Do. 4.7.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Vorkenntnisse: HTML- und CSS-Grundkenntnisse sind hilfreich
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 241.5A632H
- VHS Essen

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

Mit WORDPRESS zur eigenen Homepage

- Mo. 5.8. bis Do. 8.8.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 201,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Computer- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24805D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie eigene Websites mit WordPress ohne Programmierkenntnisse erstellen können. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 12.8. bis Do. 15.8.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 241-21132
- 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.

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite u. a. mit Einsatz von ChatGPT & ®

- Mi. 21.8. bis Fr. 23.8.2024 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-569017-BU
- VHS Köln

Die VHS-Köln bietet Ihnen ein erweitertes Seminar zum Thema Suchmaschinenoptimierung (SEO) und Suchmaschinenwerbung (SEA) an. Zusätzlich möchten wir Ihnen die Techniken des Prompt Writing für ChatGPT vorstellen, um Ihre Arbeit zu erleichtern und noch bessere Ergebnisse zu erzielen.

Einführung in die Programmierung mit JavaScript

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 466 €; o. Ü., inkl. Mittagessen/770,- € im EZ inkl. HP
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA503-615
- vhs Arnsberg – Sundern

JavaScript macht es Programmierneulungen leicht: Ein Texteditor und ein Webbrowser genügen, um JavaScript-Programme zu schreiben und ausführen zu lassen. Lernen Sie die grundlegenden JavaScript-Befehle und -Strukturen in aufeinander aufbauenden Lektionen kennen und anwenden.

WordPress-Themes selbst erstellen – online & ®

- Mo. 26.8. bis Mi. 28.8.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-568615-BU
- VHS Köln

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

Präsent im Netz:**Bloggen und Websites erstellen mit WordPress & ®**

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 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-568027-BU
- VHS Köln

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 JavaScript – online ®

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 467 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Voraussetzung: Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-586014-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.

WordPress – Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen &

- Mo. 4.11. bis Do. 7.11.2024 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 256 €; Bildungsscheck/-prämie mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internet, Dateidownload
- interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten, z.B. Maler, Musiker, Künstler, Autoren oder Fotografen, auch motivierte Freiberufler und enga
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 242-3777
- VHS Menden – Hemer – Balve

Sie lernen mit WordPress im Internet die eigene individuelle Webseite – ohne Programmierkenntnisse – zu erstellen und zu veröffentlichen. WordPress ist ein Content-Management-System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos) und eignet sich für viele Online-Projekte.

Einführung in Typo3 als Content-Management-System – online & ®

- Mo. 11.11. bis Do. 14.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 369 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basis
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-567219-BU
- VHS Köln

Typo3 ist die erste Wahl, wenn Sie sich für einen professionellen Webaufttritt auf der Grundlage eines Content-Management-Systems entscheiden!

Einführung in barrierefreies HTML, CSS, TypeScript & React – online & ®

- Mo. 9.12. bis Do. 12.12.2024
- Online-Bildungsurlaub 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.: O-562014-BU
- VHS Köln

Entdecken Sie die Grundlagen der Webseitengestaltung und erweitern Sie Ihre Kenntnisse um Technologien wie HTML, CSS, TypeScript und React.

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite u. a. mit Einsatz von ChatGPT & ®

- Mo. 16.12. bis Mi. 18.12.2024 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-569018-BU
- VHS Köln

Die VHS-Köln bietet Ihnen ein erweitertes Seminar zum Thema Suchmaschinenoptimierung (SEO) und Suchmaschinenwerbung (SEA) an. Zusätzlich möchten wir Ihnen die Techniken des Prompt Writing für ChatGPT vorstellen, um Ihre Arbeit zu erleichtern und noch bessere Ergebnisse zu erzielen.



Grafik • Bildbearbeitung • Video

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: 494 €; o. Ü., inkl. Mittagessen & Sauna-Nutzung/798 € im EZ, inkl. HP
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA211-210
- vhs Arnsberg – Sundern

Sie lernen den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop Elements 15. Ziel ist ein sicherer Umgang mit Farbräumen und Bildformaten. Durch praktische Übungen anhand von Beispielfildern werden die erlernten Fähigkeiten anschließend vertieft.

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.: D55610
- 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.

Fotos, Videos und Schnitt für Social Media mit dem Smartphone &

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 24A4533
- VHS Herne

Wir gehen von den Grundlagen der Fotografie über die Videografie bis zum Videoschnitt. Ziel ist es, die unscharfen und verwackelten Ergebnisse vergangener Tage hinter sich zu lassen und sicher und technisch einwandfrei eigenen Content für jeden Kanal zu erstellen.

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 & ®

- 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.

Adobe Photoshop kompakt &

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: EDV Grundkenntnisse
- Infos unter 0231/50 2 47 05 ▪ Kursnr.: 24-75510D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich im Arbeitsbereich zurechtzufinden, Digitalfotos zu korrigieren und zu retuschieren, Bildbereiche auszuwählen und freizustellen, mit Ebenen und Masken zu arbeiten, Text- und Texteffekte zu erstellen, Filter einzusetzen etc.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 252.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC ☞

- 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

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation ☞

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; inkl. Skript und Video-Tutorial
- Vorkenntnisse: PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 24A4531
- VHS Herne

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen. So kann man kleinere Projekte im Betrieb selbst umsetzen, statt auf externe Anbieter zurückgreifen zu müssen.

HYBRID: Affinity Photo: Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung ☞

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: gute Computergrundkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 25 93 ▪ Kursnr.: 241W197566
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

InDesign und Photoshop – Kombiseminar

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 241-D5514
- 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 der Adobe Creative Cloud kennen und anhand verschiedener Beispiele zu nutzen.

Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC ☞

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Windows- oder MacOS-Kenntnisse
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: D262324
- VHS Düsseldorf

Adobe Benutzeroberfläche, Auswählen, Freisteller und Montagen, Ebenen, Retuschen, Malwerkzeuge, Bildauflösung bestimmen, Farbmodi, Tonwert- und Farbkorrekturen. Bildungsurlaub „Photoshop: Fortgeschrittene Techniken“ im Juni 2023.

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

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 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.: 241W197322
- 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.

Grafikdesign für Nichtgrafiker & Quereinsteiger – Onlinekurs

- Mi. 10.4. bis Fr. 12.4.2024
- 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.

Professionelle Bildbearbeitung mit Photoshop Elements ☞

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 368 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Windows- bzw. Macintosh-Kenntnisse werden vorausgesetzt.
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: D262300
- 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.

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen ☞

- 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.

Professionelles Layout mit Adobe InDesign ☞

- Mo. 15.4. bis Do. 18.4.2024 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: D50187
- 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 und das Online-Publishing. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

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.

Digitale Fotografie: Von der Aufnahme bis zur Präsentation &

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. Video-Tutorial & Skript
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse und eigene Kamera
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W197444
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dank digitaler Fotografie ist es leicht, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen: für berufliche oder private Zwecke. Lernen Sie Grundlagen der Bildgestaltung kennen und erhalten Wissen zur Aufbereitung der Daten für Web und Print.

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: 211 €; 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“. Man muss jedoch kein Profifotograf sein, um gute Bilder zu machen. Und es ist (fast) egal, mit welcher Kamera wir fotografieren.

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.: D55621
- 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.

Grundlagen InDesign CC & 10

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 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-555020-BU
- VHS Köln

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

Affinity Photo, Designer und Publisher – online 10

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024
- 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-551008-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.

Professionelle Fotografien &

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 139,20 €; Ermäßigung mögl.
- Für Motivierte Freiberufler und engagierte Arbeitnehmer, die sich gezielt fortbilden möchten
- Infos unter 0231/50 2 47 05 ▪ Kursnr.: 24-75300D
- VHS Dortmund

Fotografieren lernen – Mit Licht gestalten – Intensiv-Seminar Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation Fotografie Grundlagen Bedienung der Kamera Erstellung qualitativer Fotografien Gestalterische Fragen, Konzepte Bearbeitung der Fotos für Präsentation, Website o.a.

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android) & 10

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 214 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514339-BU
- VHS Köln

Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat: Mit dem Smartphone ist es mittlerweile einfach, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Ob Urlaubsfilm, Selfie oder kleines Werbevideo – mit geringem Aufwand kann man sehr gute Ergebnisse erzielen.

Gimp, Inkscape und Scribus – Medien anspruchsvoll mit freier Software gestalten & 10

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 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-551512-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.

Imagefilme: Setzen Sie sich in Szene!

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Bielefeld, Kanal 21
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 339 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 2415867B7
- VHS Bielefeld

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

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

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 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-553131-BU
- VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm Indesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop.

Bildbearbeitung mit Photoshop und Layout mit InDesign

- Mo. 10.6. bis Mi. 12.6.2024 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 241-4642
- VHS Hagen

Dieser Kurs führt Sie in zwei perfekt zusammenpassende Programme ein und in deren Zusammenspiel. Ziel ist das Erstellen einer mehrseitigen bebilderten Broschüre. So lernen Sie die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen und nutzen.

Professionelles Layout mit Adobe InDesign

- Mo. 17.6. bis Do. 20.6.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0203/2 83 4326 ▪ 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.

Digitale Fotografie & Bildbearbeitung – Der eigene Workflow

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 506 €; o. Ü., inkl. Mittagessen/810,- € im EZ inkl. HP
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse & eigene Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA211-215
- vhs Arnberg – Sundern

Über die Bereiche Portrait- /Architekturfotografie zeigt Fotograf Thomas Bocian die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie. Die Aufbereitung und Weitergabe der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit dem Programm Photoshop Elements 15. Auch für Einsteiger*innen

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

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 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.: 241W197333
- 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.

Adobe Creative Cloud: Desktop Publishing – Kreativprojekte und Profi-Workflows im Printdesign

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D55603
- VHS Krefeld

InDesign, Illustrator, Photoshop und Acrobat bilden innerhalb der Adobe Creative Cloud (CC) den weltweiten Industriestandard im Desktop Publishing (DTP). Sie bieten eine optimale Plattform für Individuelle und für die Zusammenarbeit von Teams ausgerichtete Umsetzungen von Projekten im Printdesign.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- Mo. 1.7. bis Do. 4.7.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Windows, Bedienungssicherheit der eigenen Spiegelreflexkamera
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D55611
- 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.

Foto-, Videografie u. Schnitt für Social Media mit Smartphone &

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 307 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 05 ▪ Kursnr.: 24-75402D
- VHS Dortmund

Wir beginnen mit den Grundlagen der Fotografie, arbeiten uns zur Videografie weiter und enden beim Videoschnitt. Wir lernen bei praktischen Übungen die Themen zu vertiefen und ansprechend mit Hilfe von Bildgestaltung umzusetzen.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation &

- Mo. 15.7. bis Do. 18.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0231/50 2 47 05 ▪ Kursnr.: 24-75403D
- VHS Dortmund

Anhand der Bereiche Portrait- und Architekturfotografie lernen Sie die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Es geht um die allgemeine Bildgestaltung. Sie erstellen qualitativ hochwertige und farbverbundliche Fotografien und präsentieren/besprechen die Bilder dann in der Gruppe.

Kompaktkurs

„Videoproduktion + Videoschnitt“ & 10

- Mo. 29.7. bis Fr. 2.8.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 255 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-514312-BU
- VHS Köln

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Videoproduktion kennen, mit dem Schwerpunkt auf der Videoproduktion und dem Videoschnitt. Wir werden uns mit der Videoaufnahme (Camcorder und DSLR-Kamera) beschäftigen sowie mit dem Videoschnitt (Adobe Premiere Pro CC).

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation &

- Mo. 12.8. bis Do. 15.8.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 275 €; inkl. Lernmittel
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse & eigene digitale Kamera
- Infos unter 0203/2 83 41 57 ▪ Kursnr.: SZ2907
- VHS Duisburg

Workflow der digitalen Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation. Sie erfahren von dem Fachdozenten Elementen digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in den Bereichen der Portrait- und Produktfotografie, Bildgestaltung und Bildpräsentation

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC &

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 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-554017-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

Konzepterstellung für Film- und Videoprojekte &

- Mi. 21.8. bis Fr. 23.8.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 264 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-514320-BU
- VHS Köln

Wir entwickeln gemeinsam Ihre Grundidee für einen Imagefilm und arbeiten diese als Konzept aus. Ziel dieses Kurses ist es deshalb, dass im Rahmen eines gemeinsamen Austauschs kreative Ansätze entwickelt werden, die später in ein Filmkonzept übertragen werden.

InDesign und Photoshop – Kombiseminar

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 242-D5501
- 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 der Adobe Creative Cloud kennen und anhand verschiedener Beispiele zu nutzen.

Videoschnitt mit DaVinci Resolve &

- Mo. 2.9. bis Mi. 4.9.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Der sichere und routinierte Umgang mit Windows und/oder MacOS ist für diesen Kurs zwingend erforderlich.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-556100-BU
- VHS Köln

Berühmt geworden ist die Schnittsoftware von Blackmagic Design für sein Colorgrading. Mittlerweile vereint DaVinci Resolve neben der Schnittfunktion auch zahlreiche Video-Effekte und Audiobearbeitungs-Möglichkeiten in einer Software.

Fotografieren und Fotobearbeitung mit dem Smartphone &

- Mi. 4.9. bis Fr. 6.9.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 211 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554083-BU
- VHS Köln

„Wer sehen kann, kann auch fotografieren. Sehen lernen kann allerdings lange dauern“. Man muss jedoch kein Profifotograf sein, um gute Bilder zu machen. Und es ist (fast) egal, mit welcher Kamera wir fotografieren.

Grundlagen InDesign CC &

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 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-555021-BU
- VHS Köln

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

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

- Am Mo. 16.9.2024 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-551513-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.

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen &

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 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-557117-BU
- VHS Köln

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

Raw Workflow und Retusche mit Adobe Photoshop &

- Mo. 21.10. bis Do. 24.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 260,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows und/oder Macintosh Kenntnisse
- Infos unter 0231/50 2 47 05 ▪ Kursnr.: 24-75400D
- 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.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC – online & 10

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024
- 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-556019-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.

Affinity Photo, Designer und Publisher – online 10

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024
- 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-551009-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.

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

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 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-553132-BU
- VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm Indesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop.

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android) & 10

- Mo. 2.12. bis Mi. 4.12.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 214 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-514330-BU
- VHS Köln

Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat: Mit dem Smartphone ist es mittlerweile einfach, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Ob Urlaubsfilm, Selfie oder kleines Werbevideo – mit geringem Aufwand kann man sehr gute Ergebnisse erzielen.

Gimp, Inkscape und Scribus – Medien anspruchsvoll mit freier Software gestalten & 10

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 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-551514-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.



Betriebssysteme • Netzwerke • Server

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.

Erste Schritte mit Linux &

- Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 108,06 €
- Vorkenntnisse: Es werden keine Linux Kenntnisse vorausgesetzt.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y5700G
- 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. VirtualBox in einer virtuellen Maschine intensiv ausprobieren.

Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste &

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1010 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I vorteilhaft
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 241212001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Kommunikationsprotokolle; Netzwerkmodelle; TCP/IP Protokollsammlung; Internet-Protokoll; TCP und UDP; NAT; Routing; Namensdienste DNS und WINS; Netzwerk-konfigurationsdienste; DSL; WAN-Protokolle; X.25; Firewall und DMZ, Nutzprotokolle und Netzwerkdienste.

Netzwerktechnik III, Switching und VLAN &

- Di. 16.4. bis Do. 18.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 750 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 241213001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Switchtechnologien, 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, Praxisübungen

Netzwerktechnik IV, WLAN-Technik &

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 750 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 241034001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

WLAN Grundlagen; IEEE-82.11-Standards; Frequenzspektrum; WLAN-Technologie – Protokoll und Management; Komponenten, Topologien; Indoor-/Outdoor-Lösungen; Antennentechnik; Fehlersuche; Planung; Dokumentation; Sicherheit; Verschlüsselung; Authentifizierung; Aufbau und Test

Netzwerke Grundlagen &®

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 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-571129-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 &®

- Mo. 8.7. bis Mi. 10.7.2024 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-570140-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 &®

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024
- 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-570216-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.

Netzwerke Grundlagen &®

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 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-571130-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).

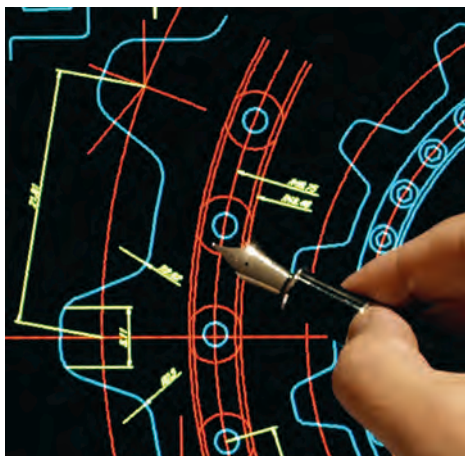
Linux professionell anwenden – Einführung &®

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 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-570141-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).

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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



CAD

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 unbeachtet als Hilfsmittel in der Werbung für Autos oder Duschgel, 3D-Grafik ist allgegenwärtig.

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, Konstruktion und techn. 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

Inventor 3D – Grundlagen &

- Mo. 18.3. bis Do. 21.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 820 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 242521001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeitsumgebung; Grundlagen 3D-Bauteilkonstruktion; Skizzieren; Skizzierte Bauteilelemente; Arbeitselemente und platzierte Objekte; Ansichten von Bauteilen; Ableiten von Fertigungs-Zeichnungen; Erstellen von Baugruppen; Abhängigkeiten von Elementen in Teilen und in Baugruppen.

Bildungsurlaub: Inventor CAD-3D Grundkurs &

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 252 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/ 50 2 47 20 • Kursnr.: 24-24907
- VHS Dortmund

Aufbauend auf den Funktionen des CAD Programms AutoCAD werden aus 2D mit Inventor 3D-Geometrien modelliert. Egal, ob es sich um einzelne Bauteile, Baugruppen oder Zeichnungsdarstellungen handelt, alle Elemente können durch geometrische und maßhaltige Abhängigkeiten flexibel bearbeitet und variiert werden.

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.

Bildungsurlaub: Inventor CAD-3D Aufbaukurs &

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 252 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/ 50 2 47 20 • Kursnr.: 24-24909
- VHS Dortmund

Das Seminar wendet sich an Nutzer*innen von 3D-CAD-Software, die bereits über Erfahrung in der 3D-Konstruktion mit Inventor verfügen und sich in die weitergehenden Möglichkeiten und Funktionen zur edv-gerechten Nutzung des CAD-Systems einarbeiten möchten.

AutoCAD – 3D-Inventor – Grundlagenkurs &

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 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.: YM25302
- 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.

AutoCAD für Tischler – Grundlagen &

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 790 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 244712502
- 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, Stützen, Dehnen; Zeichnen von Schränken, Reihenlochbohrungen anlegen

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik & 10

- Mo. 1.7. bis Mi. 3.7.2024 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-551920-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.

AutoCAD für Tischler – Grundlagen &

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 790 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 244712551
- 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

CAD mit AutoCAD – Grundlagen & 10

- Di. 20.8. bis Fr. 23.8.2024 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-544013-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. 9.9. bis Mi. 11.9.2024 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-544511-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.

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik & 10

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 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-551921-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.



Programmierung

Einführung in die Programmierung mit Python &

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 241.5A640H
- VHS Essen

Sie erlernen in diesem Bildungsurlaub alle wichtigen Konzepte und Sprachelemente der Programmiersprache Python.

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

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 Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

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 Symbolleisten 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.

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 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.

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.

Einführung in SQL und Datenbankdesign ⑩

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 421 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540237-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 Python ⑩

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 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-584023-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).

Machine Learning mit Python &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: Grundlagenkenntnisse Python, Grundlagen Statistik erleichtern den Einstieg, werden im Kurs kurz besprochen.
- Infos unter 0201/84 32 03 ▪ Kursnr.: 241.5A648H
- 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.

Workshop Vertiefung „Excel VBA“ – online ⑩

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024,
- 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-587212-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.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit JAVA & ⑩

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 469 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583315-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.

Programmiersprache Python

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 359 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0521 51 3585 ▪ Kursnr.: 2415690B8
- VHS Bielefeld

Python überzeugt mit einfacher, klarer Struktur bei gleichzeitig breiten Einsatzmöglichkeiten. Die Sprache ist zugleich Schlüssel, sich mühelos auch in vielen anderen Programmiersprachen zurechtzufinden. In diesem Seminar lernen Sie, für Ihre eigenen Einsatzgebiete passende Skripte zu schreiben.

Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++ – online ⑩

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024,
- 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-581263-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.

VBA-Programmierung in Excel ⑩

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 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-587024-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.

Einstieg in die Welt der Programmierung – Java und JavaScript

- Mo. 8.7. bis Do. 11.7.2024 in Duisburg, Rheinhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- 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.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ online ⑩

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024
- 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-581014-BU
- VHS Köln

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 Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

Einführung in SQL und Datenbankdesign & ⑩

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 421 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540238-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 der Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)...

Mikrocontroller für Maker und Funkamateure & ⑩

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 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-581811-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.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python – online ⑩

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ o. Ä.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-584024-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).

App-Entwicklung (iOS/Android) mit Flutter und Dart & ⑩

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 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-583714-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.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# – online ⑩

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024,
- 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-582226-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 JAVA – online & ⑩

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 469 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ o. Ä.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-583316-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.

VBA-Programmierung in Excel – online ⑩

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024
- 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-587025-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.

Java-Aufbaukurs: Grafische Oberflächen und Datenbanken – online ⑩

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024,
- 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-583509-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.

Einführung in SQL und Datenbankdesign – online ⑩

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024
- 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-540239-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)...

VBA-Programmierung in Access – online & ⑩

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-588012-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einstieg in die Programmierung: fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen, schneller, professioneller Aufbau kleiner bis mittelgroßer Datenbank-Lösungen.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ online ⑩

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024
- 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-581015-BU
- VHS Köln

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 Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

Workshop Vertiefung „Excel VBA“ – online ⑩

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024
- 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-587213-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.



Weitere EDV-Themen

Künstliche Intelligenz &

- Di. 13.2. bis Fr. 16.2.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internetgrundkenntnisse.
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 241.5A454H
- 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?

Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO): Grundlagen für Datenschutzbeauftragte &

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: D220010
- 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.

Mehr Datensicherheit am Arbeitsplatz und zu Hause &

- Mo. 8.4. bis Mi. 10.4.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 191 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: D220020
- 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.

Visio – Geschäftsdiagramme professionell & ®

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 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-541228-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.

Digitales Projektmanagement und Kommunikation mit MS Teams meistern

- Mi. 22.5. bis Fr. 24.5.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 241.5A430H
- VHS Essen

Erleben Sie in unserem dreitägigen Onlineworkshop die Welt des digitalen Projektmanagements mit MS Teams.

Python meets ChatGPT

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: Voraussetzungen: Verständnis für grundlegende Programmierkonzepte wie Variablen, Datentypen, Kontrollstrukturen (z.B. Sc
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 241.5A650H
- VHS Essen

Tauchen Sie in die Welt der Python-Programmierung ein und erfahren Sie, wie ChatGPT, eine der revolutionärsten künstlichen Intelligenzen unserer Zeit, Ihre Coding-Fähigkeiten auf das nächste Level heben kann!

Digitale Fotografie &

- Mo. 26.8. bis Do. 29.8.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse, eigene digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera
- Infos unter 0201/8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 241.2E012R
- VHS Essen

Sie fotografieren zu verschiedenen Themen. (Aufnahmetechnik und Bildgestaltung). Anschließend bearbeiten Sie die Bilder mit Photoshop CS6. (Bedienoberfläche, Werkzeuge, Filter, Text, Helligkeits- u. Farbkorrekturen, Auswahlen, Bildretuschen, Bildpräsentation, Druck).



Marketing • Soziale Medien

SEO Manager*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Do. 1.2. bis Sa. 15.6.2024 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 1990 €; Alumni der TH Köln oder der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung erhalten einen Rabatt von 10 Prozent.
- Für SEO-Anwender*innen und -Entscheider*innen aus Marketing, Marktforschung, Unternehmenskommunikation, PR, Presse sowie angrenzenden Bereichen
- Infos unter 0221/82 75 38 65 ▪ Kursnr.: 213241
- 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

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. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

Zwischen Kreation und Künstlicher Intelligenz: Texten aus dem Effeff für Print und Web & 10

- Mo. 26.2. bis Mi. 28.2.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-519205-BU
- VHS Köln

Website oder Blog, Presstext oder Flyer, Unternehmensporträt oder Einladung: Ein guter Text ist ein guter Text ist ein guter Text. Das gilt für Print und Web ebenso wie für PR und Marketing.

Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen und Quereinsteiger*innen – Online & 10

- Mi. 28.2. bis Fr. 1.3.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 0221/22 12 44 33 ▪ Kursnr.: O-512505-BU
- VHS Köln

Was ist der Unterschied zwischen Design & Kunst? Design muss einen Zweck haben, nämlich eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe übermitteln: mit der passenden Bildsprache, den passenden Farben, der passenden Typografie und der passenden Komposition.

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & 10

- Mi. 28.2. bis Fr. 1.3.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: O-512406-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?

Grundlagen des Social Media Managements &

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 24A4535
- VHS Herne

In diesem Kurs erarbeiten wir einen Überblick über den Social-Network-Dschungel und lernen die wichtigen Grundlagen des Social Media Managements kennen.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Kompakt – Grundlagen klassischer und moderner PR &

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Begleitmaterial
- Für Das Seminar vermittelt PR-Neulingen und Quereinsteiger:innen die wichtigsten Basics der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und ist auch geeignet, um Kenntnisse und die Schreibkompetenz zu überprüfen.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 70024
- VSB-Bildungswerk

Sie erwerben Grundlagen der klassischen und modernen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und üben Grundtechniken des journalistischen Schreibens ein. Teil des Seminars wird auch das professionelle Texten für Social Media, Blogs und andere Content Marketing-Kanäle sein.

Social Media:

Foto-, Videografie und Videoschnitt mit dem Smartphone &

- Mi. 13.3. bis Fr. 15.3.2024 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 178,50 €; inkl. Kurs-Skript
- Infos unter 05731/8 69 55 15 ▪ Kursnr.: YB45603
- VHS Bad Oeynhausen

Kompakt und praxisorientiert lernen Sie in diesem Workshop die Grundlagen, um ansprechende Foto- und Videobeiträge mit Ihrem Smartphone für Social Media Plattformen oder Webseiten zu erstellen. Ob Selbstmarketing, Unternehmenskommunikation oder Produktpräsentation – Ihre Medienbeiträge werden qualitativ hochwertiger sein.

Online Kampagnen Manager*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- Am Do. 11.4.2024 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2350 €
- Infos unter 0221/82 75 38 83 ▪ Kursnr.: 214241
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Online-Kampagnen zielgruppenspezifisch planen, ressourcenorientiert umsetzen und effektiv monitoren. Qualifizieren Sie sich jetzt berufs begleitend!

Podcast selber machen!

Wenn es professionell werden soll.

- Mi. 17.4. bis Sa. 20.4.2024 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 850 €; Langfristig empfiehlt sich weitere Hardware wie Mikrofon, Recorder (220-500 €) Anschaffungsberatung im BU.
- Infos unter 0228/2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 20241007
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Sie lernen die Grundlagen für die Produktion Ihres eigenen Podcasts: Wie Sie ihn inhaltlich aufbauen, was Sie dafür technisch brauchen und wie Sie ihn anschließend aufnehmen. Wir arbeiten konkret an Ihren Ideen, damit Sie ihn broadcast-gerecht produzieren und veröffentlichen können!

Social Media beruflich nutzen:

Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & Ⓢ

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 273 €
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-512469-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.

Fundraising

- Mo. 6.5. bis Fr. 10.5.2024 in Buchenbach, Studienhaus Wiesneck
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 790 €
- Das Seminar wendet sich an Mitarbeitende und (ehrenamtlich) Engagierte in gemeinnützigen Organisationen, Vereinen und Verbänden
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2404
- aktuelles forum e.V.

Spender*innen und Sponsor*innen gewinnen. Fundraising Grundlagenseminar für Interessierte, Engagierte und Mitarbeitende von gemeinnützigen Organisationen, Vereinen und Verbänden. Die Mittelbeschaffung auf dem umkämpften Spendenmarkt ist für Nonprofit-Organisationen eine herausfordernde Zukunftsaufgabe. Im Grundlagenseminar erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg in das strategische Fundraising und lernen die vielfältigen Instrumente, Werkzeuge und Kanäle der erfolgreichen Mittelakquise kennen. Auf dieser Grundlage definieren Sie eine passgenaue Strategie für Ihre eigene Organisation/für Ihr persönliches Förderprojekt. Im Rahmen der Seminarwoche werden Sie die Grundlage für ein Fundraising-Konzept legen, dass Ihnen hilft, Ihre Ziele zu erreichen und die passenden Zielgruppen anzusprechen.

Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen – Online & Ⓢ

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 0221/22 12 44 33 ▪ Kursnr.: O-512506-BU
- VHS Köln

Was ist der Unterschied zwischen Design & Kunst? Design muss einen Zweck haben, nämlich eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe übermitteln: mit der passenden Bildsprache, den passenden Farben, der passenden Typografie und der passenden Komposition.

Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation & Ⓢ

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-512339-BU
- VHS Köln

Mit Leichter Sprache verbessern Sie die Verständlichkeit von Texten für verschiedene Zielgruppen wie z. B. Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen oder auch Menschen mit mangelnden Sprachkenntnissen und ermöglichen ihnen so eine bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Präsent auf Instagram:

Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache & Ⓢ

- Mo. 10.6. bis Mi. 12.6.2024 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 37 42 ▪ Kursnr.: A-512426-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. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

Smartphone-Videos für Social Media und mehr. Wenn es professionell werden soll!

- Mi. 12.6. bis Sa. 15.6.2024 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 850 €; Arbeitgeberpreis: 850,-/Privatzahlende, die es nicht geltend machen können: 650-
- Infos unter 0228/2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 20241005
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Professionell Web-Videos drehen, schneiden und veröffentlichen – in diesem Bildungsurlaub lernen Sie alles, was Sie dafür brauchen! Wir erläutern, wie Sie auf Aufnahmesituationen reagieren können, die Grundsätze des Bildaufbaus, von Licht und Ton und konkret: Aufnahme, Schitt und Veröffentlichung.

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & ☺

- Mi. 19.6. bis Fr. 21.6.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-512407-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?

Professionell Texten mit ChatGPT &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 24A4525
- VHS Herne

ChatGPT ist weltweit in aller Munde. Das KI-Tool generiert in atemberaubendem Tempo die ausgefeiltesten Texte. Doch für gute Ergebnisse muss man wissen, wie die KI arbeitet, was sie darf und kann, und was nicht. Wir stellen in vielen Übungen mit praktischen Tipps alle wichtigen Ein-satzzwecke vor.

Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen und Quereinsteiger*innen – Online & ☺

- Mo. 1.7. bis Mi. 3.7.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 0221/22 12 44 33 ▪ Kursnr.: O-512507-BU
- VHS Köln

Was ist der Unterschied zwischen Design & Kunst? Design muss einen Zweck haben, nämlich eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe übermitteln: mit der passenden Bildsprache, den passenden Farben, der passenden Typografie und der passenden Komposition.

Zwischen Kreation und Künstlicher Intelligenz: Texten aus dem Effeff für Print und Web & ☺

- Mo. 1.7. bis Mi. 3.7.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-512310-BU
- VHS Köln

Website oder Blog, Presstext oder Flyer, Unternehmens-porträt oder Einladung: Ein guter Text ist ein guter Text ist ein guter Text. Das gilt für Print und Web ebenso wie für PR und Marketing.

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & ☺

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 273 €
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-512460-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.

Podcast selber machen! Wenn es professionell werden soll.

- Mi. 18.9. bis Sa. 21.9.2024 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 850 €; Langfristig empfiehlt sich weitere Hardware wie Mikrofon, Recorder (220-500 €) Anschaffungsberatung im BU.
- Infos unter 0228/2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 20242007
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Sie lernen die Grundlagen für die Produktion Ihres eigenen Podcasts: Wie Sie ihn inhaltlich aufbauen, was Sie dafür technisch brauchen und wie Sie ihn anschließend aufnehmen. Wir arbeiten konkret an Ihren Ideen, damit Sie ihn broadcast-gerecht produzieren und veröffentlichen können!

Zwischen Kreation und Künstlicher Intelligenz: Texten aus dem Effeff für Print und Web & ☺

- Mo. 7.10. bis Mi. 9.10.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-512311-BU
- VHS Köln

Website oder Blog, Presstext oder Flyer, Unternehmens-porträt oder Einladung: Ein guter Text ist ein guter Text ist ein guter Text. Das gilt für Print und Web ebenso wie für PR und Marketing.

Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation & ☺

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-512330-BU
- VHS Köln

Mit Leichter Sprache verbessern Sie die Verständlichkeit von Texten für verschiedene Zielgruppen wie z. B. Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen oder auch Menschen mit mangelnden Sprachkenntnissen und ermöglichen ihnen so eine bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache & ☺

- Mo. 18.11. bis Mi. 20.11.2024 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 37 42 ▪ Kursnr.: A-512427-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. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

Social Media beruflich nutzen:

Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 273 €
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-512461-BU
- VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

Smartphone-Videos für Social Media und mehr. Wenn es professionell werden soll!

- Mi. 20.11. bis Sa. 23.11.2024 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 850 €; (Privatzahlende, die es nicht geltend machen können: 650-)
- Infos unter 0228/2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 20242005
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Professionell Web-Videos drehen, schneiden und veröffentlichen – in diesem Bildungsurlaub lernen Sie alles, was sie dafür brauchen! Wir erläutern, wie Sie auf Aufnahmesituationen reagieren können, die Grundsätze des Bildaufbaus, von Licht und Ton und konkret: Aufnahme, Schnitt und Veröffentlichung.

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & 10

- Mi. 20.11. bis Fr. 22.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: O-512408-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?

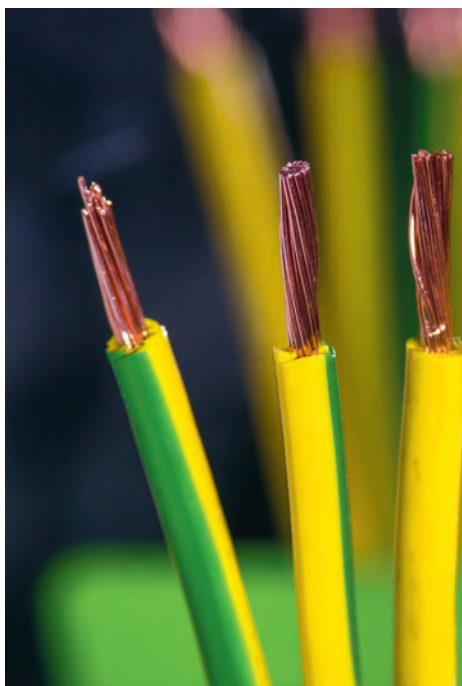
Zwischen Kreation und Künstlicher Intelligenz: Texten aus dem Effeff für Print und Web & 10

- Mo. 16.12. bis Mi. 18.12.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-512312-BU
- VHS Köln

Website oder Blog, Presstext oder Flyer, Unternehmensporträt oder Einladung: Ein guter Text ist ein guter Text ist ein guter Text. Das gilt für Print und Web ebenso wie für PR und Marketing.

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 256.



Elektro- & Steuerungstechnik

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung &

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1230 € ▪ Kinderbetreuung möglich
- 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.

Hydraulik in Theorie und Praxis &

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 680 €
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 243562001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Physikalische Grundlagen; Einsatzgebiete; Hydrostatik und -dynamik; Strömungsverhalten; Rohrleitungen; Hydraulikflüssigkeiten; Hydroaggregate; Hydraulik-Pumpen; Hydraulik-Zylinder; Hydromotoren; Wege-, Strom-, Sperr-, Druckventile; Schaltungsaufbau; Inbetriebnahme; Übungen.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 &

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1120 €
- 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 – Bausteintypen 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. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1120 €
- 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-GRAF; 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.

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; Grundsaltungen der Steuerungstechnik; Schützschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 &

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1120 €
- 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.

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 15.4. bis Mi. 17.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 930 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243021002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen, Anforderungen an Schaltberechtigte, Schaltberechtigung und Schaltauftrag, Praktische Übungen an einer 10 kV Schaltanlage, Abschlussfest

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; Grundsaltungen der Steuerungstechnik; Schützschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

SIMATIC Programmieren mit S7-SCL im TIA Portal

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1080 €
- Für Projektierer, Programmierer, Inbetriebsetzer, Servicepersonal, Instandhalter, Wartungspersonal
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243555001
- 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

KNX Autodidakt Zertifikatskurs ☞

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: Projekterfahrung, ETS 5/6
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 241218502
- 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)

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV ☞

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 930 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243021003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen, Anforderungen an Schaltberechtigte, Schaltberechtigung und Schaltauftrag, Praktische Übungen an einer 10 kV Schaltanlage, Abschlusstest

E-CHECK Grundseminar ☞

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 600 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243061002
- 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).

Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V15 ☞

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1100 €
- Vorkenntnisse: STEP7- Kenntnisse, z. B. SPS-Techniker nach ZVEI/VDMA
- Für Programmierer, Projektierer, Servicepersonal
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243551001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

TIA Portal: SIMATIC STEP 7, SIMATIC WinCC, PLC-Varia-
blentabelle, Programmbausteine und Editor, Daten-, Organisationsbausteinen, Fehlersuche, Structured Control Language (SCL)- und S7-Graph-Editoren, Bedien- und Beobachtungssystem (HMI), Migration, praxisorientierte Übungen.

Einführung in die SPS-Technik ☞

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 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.: 243570502
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktions-
plantchnik; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Ers-
te praktische Übungen mit dem TIA-Portal und der S7-
1500

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung ☞

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1230 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 241218002
- 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.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 ☞

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 680 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243011003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energierar-
ten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Wi-
derstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische
Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungs-
grad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Mess-
technik.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 ☞

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 810 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikenkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243571002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Leistungsmerkmale der SIMATIC S7, Komponenten des
TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation, Programm-
bearbeitung im Automatisierungssystem, Binäre und digi-
tale Operationen in Funktionsplan (FUP), Aufbau und
Montage, Adressierung und Verdrahtung der Signalmodu-
le, Hard- und Software-Inbetriebnahme SIMATIC S7 mit
dem TIA Portal, SIMATIC S7 Hardwarekonfiguration und -
parametrierung, Vorstellung und Inbetriebnahme eines
Touch Panels, Sicherung und Dokumentation der Pro-
grammänderungen mit dem TIA Portal, Vertiefung der In-
halte durch praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-
1500 Anlagenmodell

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 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.: 243012003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsicherungen der Steuerungstechnik; Schützschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 810 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 2435720002
- 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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 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.: 243573002
- 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. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 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.: 243013003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsicherungen der Steuerungstechnik; Schützschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 1.7. bis Mi. 3.7.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 930 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243021051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen, Anforderungen an Schaltberechtigte, Schaltberechtigung und Schaltauftrag, Praktische Übungen an einer 10 kV Schaltanlage, Abschlusstest

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 680 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 243011051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energierarten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 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.: 243012051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsicherungen der Steuerungstechnik; Schützschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 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.: 243013051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsicherungen der Steuerungstechnik; Schützschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.



Technik • Handwerk • Gewerbe

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 244412102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 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. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 815 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 244411101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

Grundlagen der CNC-Technik (Metall/ Kunststoff) &

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 700 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Zerspanen mit konventionellen Dreh- und/oder Fräsmaschinen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 244021001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Geometrische Grundlagen Drehteile; Geometrische Grundlagen Frästeile; Programmierung nach DIN 66025; Festlegen von Arbeitsfolgen aus geometrischen und technologischen Informationen; Bezugs- bzw. inkrementelle Programmierung; Werkzeugkorrekturen.

CNC Fachkraft Drehen (Metall/ Kunststoff)

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 700 €
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 244022001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Plan-, Längs- und Konturdrehen, Unterprogramm-Technik und Zyklen beim Drehen, Programme für einfache und komplexe Drehteile

Fachkundigen Person Hochvolt in der Land- und Baumaschinentechnik

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1300 €
- 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 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 244211001
- 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

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 244413001
- 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.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 1

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1375 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 244424001
- 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.

Technik/ Maschinenbau für Kaufleute und Technikferne – Grundlagen

- Di. 9.4. bis Do. 11.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €
- Vorkenntnisse: abgeschlossene Berufsausbildung
- Für Alle interessierten Kaufleute und Nicht-Techniker, die sich ein technisches Grundwissen aneignen wollen.
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 246041001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Physikalische Größen, Kraft, Gegenkraft, Spannungen in Bauteilen, Auflagekräfte, Belastungsgrenzen, Arbeit, Leistung, Energie, Hebelgesetz, Drehmoment, Lesen einfacher techn. Zeichnungen, Motoren, Getriebe, Kraftübertragung, Drehzahlen, Übersetzungsverhältnisse, Maschinenelemente, Werkstoffe

CNC Fachkraft Fräsen (Metall/ Kunststoff)

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 700 €
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 244023001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umfangs-Planfräsen und Stirn-Umfangsfräsen, Unterprogramm-Technik und Zyklen beim Fräsen, Programme für einfache und komplexe Frästeile, Dreidimensionale Interpolation

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 2

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1375 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 244424201
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte: Sicherheit, Gesundheitsschutz; Prüfverfahren, Prüfmittel; Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen, Formtoleranz prüfen; Bauteile heften, form- und kraftschlüssig verbinden; Bleche und Rohre fügen; Schweißprüfung (keine Prüfungsgebühren enthalten!)

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 2

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 244413101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

Technisches Zeichnen für Technikferne – Grundlagen

- Di. 16.4. bis Do. 18.4.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €
- Vorkenntnisse: abgeschlossene Berufsausbildung
- Für Kaufleute und Nicht-Techniker, die sich Grundkenntnisse zum Lesen Technischer Zeichnungen aneignen wollen.
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 246043001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Lesen Technischer Zeichnungen; Bedeutung und Inhalte Technischer Zeichnungen; Linienarten und deren Anwendung; Darstellung von Bauteilen/ Baugruppen; Bemaßung, Toleranzen/ Passungen; Verbesserung des räumlichen Vorstellungsvermögens; Übungslesen von Technischen Zeichnungen

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 244413002
- 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.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 1

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1375 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 244424002
- 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.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 2

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 244413102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 2

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1375 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 244424202
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte: Sicherheit, Gesundheitsschutz; Prüfverfahren, Prüfmittel; Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen, Formtoleranz prüfen; Bauteile heften, form- und kraftschlüssig verbinden; Bleche und Rohre fügen; Schweißprüfung (keine Prüfungsgebühren enthalten!)

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 ☞

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 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.: 244711102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 – Programmierung.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 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.: 244712002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 ☞

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 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.: 244711151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 – Programmierung.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 ☞

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 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.: 244712051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Technische Betriebswirte

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39
- 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. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 890 €
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 244316551
- 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

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



Kaufmännisches • Finanzen • Recht

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Personalfachkaufleute

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor umfasst die Themen: Personalplanung, -marketing, -controlling gestalten und umsetzen (1. Tag), Personalarbeit organisieren und durchführen (2. Tag), Personal- und Organisationsentwicklung steuern (3. Tag), Personalarbeit auf Grundlage rechtlicher Bestimmungen durchführen (4. und 5. Tag). 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: 259 €; 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. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- 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, Ausbildungsplanung/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

AEVO –

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- 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, Ausbildungsplanung/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

„Keine Angst vor schwarzen Zahlen!“ – Einführung in Buchhaltung und Bilanzierung

- Mo. 22.4. bis Mi. 24.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB00-110
- 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.

Fundraising kompakt – erfolgreich Spender und Sponsoren gewinnen

- Mo. 13.5. bis Mi. 15.5.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB31-110
- 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. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- 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, Ausbildungsplanung/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

AEVO –**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- 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, Ausbildungsplanen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt &

- Mo. 1.7. bis Do. 4.7.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5D251K
- VHS Essen

Grundlagen (Inventur, Inventar, Bilanz, Bestandskonten) & Organisation der Buchhaltung; Aufzeichnungspflichten; Umsatzsteuer; Rechnungen; Belege verwalten; Aufbewahrungsfristen; typische Geschäftsfälle buchen; Erfolgs- & Warenkonten; Abschreibungen & GWG

Einführung in DATEV – Grundlagen Lohn und Gehalt comfort &

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Euskirchen
- Teilnahme wahlweise in Präsenz oder online
- max. 10 Teilnehmende
- Preis: 283 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 241-28007
- vhs Kreis Euskirchen

In diesem hybriden Bildungsurlaub werden steuer- und sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Entgeltabrechnung behandelt. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die DATEV-Software und sind anschließend in der Lage, einfache Entgeltabrechnungen mit DATEV durchzuführen.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Handelsfachwirte

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL für die Handelspraxis (1. Tag), Unternehmensführung und -steuerung (2. Tag), Handelsmarketing und Handelsmarketing/Vertrieb (3. Tag), Führung, Personalmanagement, Mitarbeiterführung und Qualifizierung (4. Tag), Beschaffung und Logistik (5. Tag). 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 & ®

- Mo. 2.9. bis Do. 5.9.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 259 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503026-BU
- VHS Köln

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens.



Management • Team • Führung

Leading Role – Hauptrolle Führungskraft

- Mi. 24.1. bis Fr. 26.1.2024 in Rehburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 610 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 109/24
- Denkhaus Loccum e.V.

Gute Führung inspiriert, unterstützt, und bietet Orientierung. Sie denkt zuerst an Team und Ziele und nicht an eigene Interessen.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Mi. 31.1. bis So. 4.2.2024 in Warendorf
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 745 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 95 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 24-210A23
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend und tiefgehend damit zu beschäftigen, was eine gute Reiseleitung ausmacht und wie man Gruppen auf Reisen erfolgreich führt. Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Einblick in die verschiedenen Sparten der Reiseveranstaltung.

Ausbildung zum systemisch-integrativen Coach und Berater

- Do. 1.2.2024 bis Sa. 8.2.2025 in Iserlohn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2950 €; zzgl. 75 € Zertifizierungsgebühr
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 241_51665
- VHS Iserlohn

Coaching ist die entwicklungsorientierte Begleitung von Einzelpersonen (Coachees) oder Gruppen durch einen professionellen Coach. Die Durchführung der Ausbildung erfolgt gemäß der Richtlinien der Professional Coaching Association (ProC).

Bring deine Ideen zum Leuchten! Selbständig als Trainer:in, Berater:in, Therapeut:in oder Coach

- Sa. 10.2. bis So. 11.2.2024 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 178 €; ermäßigt 146 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24FS0204
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Seminar geht es darum, sich mit dem eigenen Profil zu beschäftigen und die eigene Idee zu formulieren. Basiswissen über formale Fragen, Honorarkalkulation und steuerliche Pflichten hilft beim Einstieg in die neben- oder hauptberufliche Selbstständigkeit.

Design Thinking – Basistraining &

- Mi. 14.2. bis Fr. 16.2.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €; 195 € erm.
- Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis spätestens zum 15.11.2023: 265 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 040-2024
- Forum Demokratie Düsseldorf

Die agile Innovationsmethode Design Thinking ermöglicht kreative Veränderungsprozesse und Lösungen, die systematisch die Nutzerperspektive berücksichtigen. In Theorie und Praxis werden die nötigen Skills für eine erfolgreiche Moderation mit Design Thinking erarbeitet.

Gute Führung für ein gesundes und glückliches Team

- Am Mi. 14.2.2024 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 130/4
- Denkhaus Loccum e.V.

Für Führungskräfte ist es eine doppelte Herausforderung, das Team trotz zahlreicher Herausforderungen gesund und motiviert zu halten und sich gleichzeitig nicht selbst zu vergessen.

Erfolgreich Projektaufträge für gemeinnützige Organisationen schreiben &

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: D50627
- vhs Moers

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen müssen mit Fördermitteln arbeiten. Doch welche Recherchemöglichkeiten gibt es? Was ist bei Antragstellung zu beachten? Wie geht man am besten vor, was hat sich bei der Antragstellung bewährt und was ist bei der Kalkulation der Kosten zu beachten?

Lean Management:

Prozessoptimierung und mehr & ☺

- 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.

Praxisorientierter Einstieg in die systemische Organisationsberatung

- Am Di. 20.2.2024 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1902241
- KOBISeminare

Mit dieser Weiterbildung unterstützen wir Sie, Ihren Weg in die systemische Organisationsberatung zu gestalten und eigene Erfahrungen in der Beratung von Organisationen theoriebasiert und praxisorientiert zu vertiefen.

Verbundene Teams, starke Führung: 5 Phasen des digitalen Teambuildings

- Do. 22.2. bis Sa. 24.2.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K60010BU
- VHS Leverkusen

Möchtest du als Führungskraft lernen, wie du dein digitales Team erfolgreich aufbaust, effektiv führst und eine gesunde Teamkultur fördest? Dann ist dieser interaktive Workshop zu den „5 Phasen des digitalen Teambuildings“ genau das Richtige für dich!

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis & ☺

- 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
- KOBISeminare

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.

Xpert personal business skills: Zeitmanagement &

→ Mi. 28.2. bis Fr. 1.3.2024 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 137,95 €, inkl. Arbeitsbuch
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: D100170
 → VHS Düsseldorf

Nutzen Sie Ihre Zeit effektiv, beugen Sie Stress und Überlastung vor. Inhalte: Planungsregeln, Zielformulierung, Prioritäten setzen, Leistungskurven, Delegation, „Aufschieberitis“, Schreibtischorganisation, rationelles Lesen und Telefonieren. Individuelle Lösungen finden.

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.

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.

Wissensmanagement &

→ Mi. 20.3. bis Fr. 22.3.2024 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 165,60 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-14101
 → VHS Dortmund

Wissen aufzubereiten, zu dokumentieren, weiterzugeben, neues Wissen zu erarbeiten, aufeinander abzustimmen und an strategischen Unternehmenszielen auszurichten. Der Umgang mit Wissen in Unternehmen wird zu einem immer wichtigeren Kriterium, das über Erfolg oder Misserfolg entscheidet.

Konfliktmanagement in Gruppen &

→ Mo. 25.3. bis Mi. 27.3.2024 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 183,55 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-50103D
 → VHS Dortmund

Ausgehend von einer Analyse und Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens und der individuellen Konfliktstrategien erweitern Sie Ihre persönlichen Lösungsmöglichkeiten der Konfliktintervention. Eine Video-Analyse unterstützt Sie dabei, Ihre rhetorischen Potenziale aufzudecken.

Grundlagenkurs Scrum –**Agiles Projektmanagement für die Praxis & ⑩**

→ Mo. 25.3. bis Mi. 27.3.2024 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.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Vollzeit-Intensivkurs &

→ Di. 2.4. bis Sa. 13.4.2024 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
 → Preis: 410 €; exkl. IHK-Prüfungsgebühr
 → Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4705
 → VHS Duisburg

Kompaktkurs nach DIHK-Rahmenlehrplan für die Tätigkeit als Ausbilder*in inklusive Vorbereitung auf den praktischen Prüfungsteil.

Systemisch führen – neurowissenschaftliche und systemische Perspektiven nutzen

→ Mo. 8.4. bis Mi. 10.4.2024 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 310 €
 → Für Arbeitnehmer*innen in Führungspositionen
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB28-110
 → neues lernen

Führungskräfte sind in komplexen Arbeitsfeldern und vielfältigen Rollen stark gefordert. Sich selbst mit systemischen Perspektiven gut zu führen erleichtert es, auch andere wirksam zu führen. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie die Systemische Haltung stehen im Fokus.

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.: ka2046241
 → 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.

Lebendiges Projektmanagement

→ Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Bielefeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 254 €
 → Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 2415106B8
 → VHS Bielefeld

Wie wird ein Projekt zu einem erfolgreichen Projekt, wer und wie muss informiert werden und welchen Werkzeugkasten brauchen Projektleitung und -teilnehmende? In diesem Seminar erlernen Sie die wesentlichen Elemente und Methoden des modernen Projektmanagements.

Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) – Frühjahr kompakt spezial

- Di. 9.4. bis Fr. 21.6.2024 in Göttingen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3780 €; Preis ab 3440 €, USt-frei.
- Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A2-24
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung & Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Blended-Learning-Seminar (ges. 10 Tage).
Informationen: www.ikud-seminare.de

Mosel – Modernes Arbeiten.

Mit kleinen Schritten zu mehr Souveränität und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.

- So. 14.4. bis Fr. 19.4.2024 in Trier
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 x Ü/HP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 78 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24616
- FORUM Gesundheit

Die moderne Arbeitswelt tickt anders. Das liegt nicht nur am rasanten Tempo! Digitalisierung, Cloudwork und Homeoffice auf der einen Seite. Steigende Komplexität, Fachkräfte-Mangel und eine sich verändernde Anspruchshaltung auf der anderen Seite. Brauchen wir ein Update?

Zeitmanagement und Selbstorganisation in Büro und Homeoffice

- Mo. 15.4. bis Mi. 17.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB08-110
- neues lernen

Hier lernen Sie ein Repertoire bewährter und neuer Konzepte kennen, um sich besser zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und Aufgaben effizienter zu erledigen. Sie lernen Ihren Arbeitstyp kennen und erarbeiten im Erfahrungsaustausch Strategien, die zu diesem Typ passen.

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.: ka2044241
- KOBISeminare

Grundlagen zur Durchführung eines Veränderungsprozesses, Prozessbegleitung und konkrete Methoden zur Durchführung eines Change-Prozesses stärken Ihre Professionalität in Ihrem „Change-Berufsaltag.“

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK)

- Mo. 15.4. bis Sa. 20.4.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 418 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C235K
- 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

Mindful Leadership – Achtsame Führungskompetenz entwickeln und stärken

- Mi. 17.4. bis Fr. 19.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB13-110
- neues lernen

Mindful Leadership bietet das Potenzial, Führung und miteinander neu zu gestalten. Sie lernen Ansätze kennen, die Ihnen ermöglichen, sich auf das Wesentliche zu fokussieren, bewusste Entscheidungen zu treffen, anderen mit Präsenz und Mitgefühl zu begegnen und innerlich in Balance zu kommen.

Systemische Organisationsentwicklung Strukturen, Prozesse & Kultur positiv beeinflussen &

- Di. 23.4. bis Fr. 26.4.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 496 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2901241
- KOBISeminare

Systemische Organisationsentwicklung bietet hilfreiche Erklärungen für Prozesse und Verhaltensweisen in Unternehmen und Betrieben. Systemische Organisationsentwicklung liefert Anregungen und Methoden, um Veränderungsprozesse zu unterstützen.

Führungspraxis und Führungskompetenz – Ein Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Di. 23.4. bis Do. 25.4.2024 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 560 €; (Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können: 390,-)
- Für Frauen, die eine Leitungs-/ Führungsposition innehaben oder anstreben.
- Infos unter 0228/2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 20241011
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Was macht gute Führung aus? Was heißt es, als Frau zu führen? Wie definiere ich meine ganz eigene Führungsrolle? Diese prozessorientierte Fortbildung öffnet den Raum, sich gemeinsam den individuellen Antworten zu nähern. Und „Good Leadership“ als transformatorischen Weg zu betrachten.

Mitarbeitende erfolgreich führen

- Mi. 24.4. bis Fr. 26.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-110
- neues lernen

Mit der Rolle als Führungskraft wachsen – Potenziale erkennen, Verantwortung übernehmen und ein kraftvolles Miteinander schaffen. Sie erlernen die Grundlagen erfolgreichen Führens. Sie entwickeln ein Verständnis für Ihre Arbeit als Führungskraft und trainieren das kommunikative Handwerkszeug.

Pferde führen – Gespräche Führen

- Mi. 24.4. bis Fr. 26.4.2024 in Herne
- In Tagesform
- Preis: 298 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU02-124
- Treffpunkt Eickel e.V.

Meine innere Haltung und Blickrichtung sind wesentlich und entscheidend für die Wirksamkeit meiner „Gesprächsführung“. Das gilt für den Umgang mit Pferden und für die Kommunikation mit anderen Menschen. Ziel ist es, Voraussetzungen und Fähigkeiten unserer Begegnungsfähigkeit zu erweitern.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Mi. 1.5. bis So. 5.5.2024 in Warendorf
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 745 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 95 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 24-211A23
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend und tiefgehend damit zu beschäftigen, was eine gute Reiseleitung ausmacht und wie man Gruppen auf Reisen erfolgreich führt. Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Einblick in die verschiedenen Sparten der Reiseveranstaltung.

Selbstmanagement für Trainer:innen, Berater:innen und Coaches

- Sa. 4.5. bis So. 5.5.2024 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 180 €; ermäßigter Preis: 148 €
- Für Trainer:innen, Berater:innen, Coaches und alle Personen, die mit Gruppen arbeiten, Fortbildungen, Workshops und Seminare anleiten oder in beratenden Kontexten tätig sind
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24FS0502
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Wie gehst du mit dir selbst (gut) um, hältst mit deinen Kräften und Ressourcen haus und verwandelst mögliche Stressoren in handhabbare Herausforderungen? Auch in schwierigen Situationen solltest du handlungsfähig bleiben und Wahlmöglichkeiten haben. Dieses Seminar zeigt dir wie das gelingt.

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & 10

- Mo. 6.5. bis Fr. 10.5.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 356 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506055-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.

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis & 10

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 257 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507184-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.

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz & 10

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506028-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.

Grundlagen der Beratungsarbeit &

- Mi. 22.5. bis Fr. 24.5.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C075K
- VHS Essen

Beratungskompetenz erlernen/auffrischen; Begriff der Beratung, Rolle von Kommunikation & Ressourcen; Haltung, Aufgaben, Grenzen & Selbstfürsorge; Techniken & Methoden; Impulsreferate, Gruppen- & Einzelübungen; Dozentin ist Diplompädagogin, Beraterin & Coach.

Konfliktmanagement &

- Mi. 22.5. bis Fr. 24.5.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137,95 €, inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: D120210
- VHS Düsseldorf

Ungelöste Konflikte binden Energien und entwickeln eine problematische Eigendynamik. Gutes Konfliktmanagement trägt dazu bei, zu einem zufrieden stellenden Arbeiten zurückzukehren. Sie setzen sich mit Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktmustern auseinander und erarbeiten Handlungsstrategien.

Endlich Meetings mit Ergebnissen & 10

- Mi. 22.5. bis Fr. 24.5.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507305-BU
- VHS Köln

Mangelnde Vorbereitung, fehlender inhaltlicher Fokus und am Ende wird nichts umgesetzt – die Klagen über Besprechungen ähneln sich seit Jahren. Wir sprechen über die typischen Fehler und wie eine gute Moderation sie beheben kann.

Nachhaltiges Projektmanagement – ressourcenorientiert und verantwortungsvoll &

- Mo. 3.6. bis Do. 6.6.2024 in Essen
- In Tagesform
- Preis: 175 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5D015K
- VHS Essen

Nachhaltigkeit relevant für Veränderungsprozesse; Rolle von SDG's & Glaubenssätzen; Basics der Projektarbeit: Ziele & Organisation; Kontrolle & Steuerung; Teamentwicklung & Dokumentation; Praxisbeispiele; Vorwissen unnötig; Dozent erfahren in Strategie- & Projektmanagement.

Her mit dem schönen Leben! – Erfolgreiche Führung und Selbstführung &

- Mo. 3.6. bis Mi. 5.6.2024 in Köln, Maternushaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 720 €
- Für Leitungskräfte sozialer Einrichtungen
- Infos unter 0221/2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 23924-006
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

„Führen heißt, eine Welt zu gestalten, der andere gerne angehören wollen“, so Daniel F. Pinnow. Lernen Sie in diesem Seminar wie es gelingen kann, ein entwicklungsförderndes Miteinander zu kreieren.

Gesunde Selbstführung für Führungskräfte – Das innere Potenzial für mehr Gelassenheit, Glück und Erfolg entdecken!

→ Mo. 3.6. bis Do. 6.6.2024

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 388,40 €

→ Für Arbeitnehmer*innen mit Personalverantwortung

→ Infos unter 05251/88 14300 ▪ Kursnr.: 41-5891TZ

→ vhs Paderborn

Lernen Sie Strategien, wie Sie die Grundlagen der Positiven Psychologie nutzen können, um Ihr eigenes Glück zu steigern und Ihre Resilienz gegenüber den Stürmen des (Arbeits-)Lebens zu stärken. Denn nur wer sich selbst gut führt, kann auch andere wirksam und positiv als Führungskraft begleiten.

Systemische Gruppen- und Teamleitung – Erkennen, Steuern, Entwickeln

→ Mo. 10.6. bis Mi. 12.6.2024 in Köln

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 310 €

→ Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB24-111

→ neues lernen

Das zentrale Element der Teamentwicklung ist das Erkennen und Fördern von Potenzialen und Ressourcen. Die Herausforderung ist es, Gruppenprozesse zu verstehen, Zusammenarbeit zu gestalten und Konflikte zu bewältigen. Sie erlernen vielfältige und alltagstaugliche Methoden aus der systemischen Arbeit.

Personal Coach (IHK) inkl. NLP, systemischer und Business Coach

→ Mi. 12.6. bis Sa. 26.10.2024 in Neuenstein, Bad Hersfeld

→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 21 Teilnehmende

→ Preis: 3200 €; 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.

Wo stehe ich und wo will ich hin?

→ Mi. 19.6. bis Fr. 21.6.2024 in Rehburg-Loccum

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 610 €; 610,- € mit Übernachtung und Verpflegung/530,- € als Tagesgast (ohne Übernachtung)

→ Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 131/24

→ Denkhäus Loccum e.V.

Belastungen sind vielfältig und oft unvorhersehbar. Berufliche und familiäre Anforderungen, kontinuierliche Verpflichtungen oder außergewöhnliche Herausforderungen verlangen einen guten Zugang zu den eigenen Ressourcen.

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK)

→ Mo. 24.6. bis Sa. 29.6.2024 in Essen

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 418 €

→ Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C237K

→ 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

Moderation und Konfliktklärung in Gruppen &

→ Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Dortmund

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 311,90 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-50107D

→ VHS Dortmund

Sie erproben problemorientierte Konfliktlösungstechniken sowie die Rolle als Moderator*in und lernen, wie Sie einen Gruppenprozess erfolgreich steuern können. Eine Video-Analyse unterstützt Sie dabei, Ihre rhetorischen Potenziale aufzudecken.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Vollzeit-Intensivkurs &

→ Mo. 8.7. bis Sa. 20.7.2024 in Duisburg

→ In Tagesform ▪ max. 13 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.

Selbstmanagement – ausgeglichen zum Erfolg

→ Mo. 8.7. bis Mi. 10.7.2024 in Frechen

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 127 €

→ Infos unter 02234/501 12 55 ▪ Kursnr.: 2415003

→ 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. Dieser Intensivkurs lädt Sie ein, innezuhalten, um Ihren Alltagsstress und Ihre Reaktionsmuster unter die Lupe zu nehmen. Sie lernen, wie Stress entsteht und wie man ihm auf sehr unterschiedliche Weise begegnen kann.

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & ®

→ Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Köln, im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 356 €

→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506058-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.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

→ Mi. 17.7. bis So. 21.7.2024 in Warendorf

→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 745 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 95 €

→ Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 24-21A23

→ Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend und tiefgehend damit zu beschäftigen, was eine gute Reiseleitung ausmacht und wie man Gruppen auf Reisen erfolgreich führt. Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Einblick in die verschiedenen Sparten der Reiseveranstaltung.

Wenn der Wurm drin ist – Teamkultur ändern Von der Klagekultur zu konstruktiver Kommunikation

→ Di. 20.8. bis Do. 22.8.2024 in Münster
→ In Tagesform
→ Preis: 795 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3902241
→ KOBIseminare

Im Seminar haben Leitungskräfte die Möglichkeit, anhand von verschiedenen Analyseschritten negative Teamkulturen zu verstehen und damit den ersten Schritt einer Veränderung zu gehen. Sie lernen, eigene Irritationen hilfreich in die Teamkommunikation einzubringen.

Moderieren und Visualisieren – damit Besprechungen besser gelingen

→ Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Detmold
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 260 €
→ Infos unter 05231/9 77 80 23 ▪ Kursnr.: 242-D5036
→ VHS Detmold – Lemgo

Im Seminar werden die Grundlagen der Moderation, Visualisierung und Flipchartgestaltung beleuchtet (Moderation, Rolle Moderator/-in, Moderationsmethoden, Grenzen setzen, Visualisierungs- und Fragetechniken, Flipchartgestaltung), mit Elementen der GfK und des systemischen Coaching.

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis

→ Mo. 26.8. bis Mi. 28.8.2024 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 257 €
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507185-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.

Systemisch-ressourcenorientierte Gesprächsführung im Führungsalltag

→ Mi. 28.8. bis Fr. 30.8.2024 in Schwerte
→ In Tagesform
→ Preis: 372 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3901241
→ KOBIseminare

Sie lernen Kommunikationsweisen und Gesprächsstrukturen kennen, die dazu beitragen, Stärken und Kompetenzen Ihrer Mitarbeiter/-innen zu unterstützen, Selbstverantwortung und Entwicklungsbereitschaft zu fördern.

Ein starkes und gelassenes Teammitglied – Lernen mit Pferden

→ Mo. 2.9. bis Mi. 4.9.2024 in Witten
→ In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
→ Preis: 298 €
→ Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU 01-224
→ 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!

Teams leiten und entwickeln

→ Mi. 4.9. bis Fr. 6.9.2024 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 310 €
→ Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB25-112
→ neues lernen

Als Teamleitung stehen Sie vor der Herausforderung, Gruppenprozesse zu verstehen, Zusammenarbeit zu gestalten und Konflikte in Teams zu bewältigen. Dazu können Sie durch aufmerksame Kommunikation und aktive Teamentwicklung viel beitragen.

Train the Trainer IHK & Business Trainer

→ Do. 5.9. bis Sa. 30.11.2024 in Goslar
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 3200 €; 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.

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden

→ Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 356 €
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506056-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.

Fortbildung Systemische Moderationskompetenz – Verstehen fördern, Zusammenarbeit aktivieren, Ziele fokussieren, Handeln einleiten

→ Mi. 18.9. bis Do. 31.10.2024 in Münster, Move Organisationsberatung
→ Fortbildung in Tagesform
→ Preis: 1400 €; Ratenzahlung mögl.
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3901244
→ 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.

Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) in 5 Modulen

→ Fr. 20.9. bis Sa. 14.12.2024 in Göttingen
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 3780 €; Preis ab 3440 €, USt-frei.
→ Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A4-24
→ 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

Mindful Leadership – Achtsame Führungskompetenz entwickeln und stärken

- Mi. 25.9. bis Fr. 27.9.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB13-112
- neues lernen

Mindful Leadership bietet das Potenzial, Führung und Mit-einander neu zu gestalten. Sie lernen Ansätze kennen, die Ihnen ermöglichen, sich auf das Wesentliche zu fokussieren, bewusste Entscheidungen zu treffen, anderen mit Präsenz und Mitgefühl zu begegnen und innerlich in Balance zu kommen.

Systemische Organisationsentwicklung ⑩

- September bis Dezember 2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1950 €
- Für Führungskräfte, Personalentwickler*innen, Trainer*innen, Berater*innen, Supervisor*innen, Betriebsräte, Projektleiter*innen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF13-112
- 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.

Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräfte-Training auf Basis Gewaltfreier Kommunikation

- So. 29.9. bis Fr. 4.10.2024 in Stadland-Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), VP, Tagungshotel, Seminarhandbuch
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-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 sowie Veränderungen und Ziele erfolgreich zu erreichen.

Endlich Meetings mit Ergebnissen ⑩

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507306-BU
- VHS Köln

Mangelnde Vorbereitung, fehlender inhaltlicher Fokus und am Ende wird nichts umgesetzt – die Klagen über Besprechungen ähneln sich seit Jahren. Wir sprechen über die typischen Fehler und wie eine gute Moderation sie beheben kann.

Personal Coach (IHK), systemischer Coach und Business Coach inkl. NLP 2.0

- Mi. 9.10.2024 bis Sa. 18.1.2025 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 21 Teilnehmende
- Preis: 3200 €; 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.

Vereins-Management – Grundlagen (Ehrenamt qualifiziert)

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Unna
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; ermäßigt: 100 €
- Für ehrenamtlich in Vereinen und Initiativen Engagierte
- Infos unter 02303/10 37 32 ▪ Kursnr.: 242-1901
- VHS Unna – Fröndenberg – Holzwickede

Projekt-, Zeit/Selbstmanagement, PR, interne Kommunikation, Entwicklung konkreter Einsatzmöglichkeiten. Ziel: Vereinsarbeit wird für alle beteiligten spürbar dynamisch, entspannt, kooperativ und ergebnisreich. Seminarablauf: www.ehrenamt-unna.de/service/weiterbildung

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis ⑩

- Mo. 4.11. bis Mi. 6.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 257 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507186-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.

Qualifizierung zur Moderator:in: Gestalten, Führen und Begeistern

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bielefeld, Sennestadt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 990 €; inkl. Verpf., 1.170 € DZ/VP; 1.250 € EZ/VP
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 45773
- Haus Neuland

Damit Gruppenprozesse gut funktionieren, bedarf es der Moderation. Moderator*innen strukturieren und steuern die Kommunikation in Gruppen. In der Woche lernen Sie, auch schwierige Gesprächssituationen lösungsorientiert zu leiten, Veranstaltungen zu planen und zu moderieren.

Führungspraxis und Führungskompetenz – Ein Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 4.11. bis Mi. 6.11.2024 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 560 €; (Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können: 390,-)
- Für Frauen, die eine Leitungs-/ Führungsposition innehaben oder anstreben.
- Infos unter 0228/2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 20242002
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Was macht gute Führung aus? Was heißt es, als Frau zu führen? Wie definiere ich meine ganz eigene Führungsrolle? Diese prozessorientierte Fortbildung öffnet den Raum, sich gemeinsam den individuellen Antworten zu nähern. Und „Good Leadership“ als transformatorischen Weg zu betrachten.

Fortbildung Systemische Führungskompetenz Mitarbeitende, Teams und Organisationen führen ⑩

- Di. 5.11.2024 bis Fr. 7.3.2025 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2240 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4402244
- KOBISeminare

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.

Welche Organisation passt zu mir? Organisationskulturen unter der Lupe & ⑩

- Mi. 13.11. bis Fr. 15.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506044-BU
- VHS Köln

Eine der zentralen Herausforderungen einer Führungskraft ist die Steuerung des Teams zur Erreichung der Unternehmensziele, sowie die Identifikation „passender“ neuer Kolleginnen und Kollegen.

Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) ⑩

- Sa. 16.11.2024 bis Fr. 30.10.2026 in Wesel
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 3499 €; 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.

Neu in der Führungsrolle – ein Leitfaden für den erfolgreichen Start & ⑩

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 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-506047-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.

Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) ⑩

- Sa. 23.11.2024 bis Fr. 30.10.2026 in Moers
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 3499 €; 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.

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen & ♀ ⑩

- Mo. 25.11. bis Mi. 27.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 267 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506049-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.

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz & ⑩

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506029-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. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 427 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506032-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.

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis & ⑩

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 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-506323-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.

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & ⑩

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 356 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506057-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.

Prozesse optimieren mit Six Sigma & ⑩

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 437 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506021-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.

Gesundheit und Stressbewältigung

Jadebusen – Stress lass nach! Mehr Gelassenheit auf der Arbeit.

- in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 110 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303-22441 ▪ Kursnr.: FG24617
- 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 so- wie Fertigkeiten für den Umgang mit Stress vermittelt.

Yin Yoga zum Ausgleich von Anspannung und Stress im Berufsalltag &

- Mi. 3.1. bis Fr. 5.1.2024 in Dortmund-Aplerbeck
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 24-84052D
- VHS Dortmund

Inhalt dieses Bildungsurlaubs sind die Stresstheorie, die vielfältigen Wirkungen des Yin Yoga und die Einsatzmöglichkeiten dessen. Sie lernen in den Yin Yoga Haltungen Langsamkeit und Stille als Kraftquelle wertzuschätzen und die Übungen in Zeiten beruflicher Anspannung zum Aus- gleich einzusetzen.

Selbstenergiemanagement online – Yoga für Ihren Berufsalltag

- Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU80D
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt erholsam und pflegend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

BU im Harz: Resilienz stärken mit Achtsamkeit und Meditation

- So. 21.1. bis Fr. 26.1.2024 in Bad Lauterberg im Harz
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €; Exkl. Hotelübernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0231 5024608 ▪ Kursnr.: 24-83070D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, die Resilienz als Widerstandskraft für Stresszeiten zu stärken. Mit Hilfe von Achtsamkeits- und Meditationsübungen können Sie Stressmomente rechtzeitiger wahrnehmen und darauf reagieren.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 452 €; o. Ü., inkl. VP/684 € im EZ/596 € im DZ
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA301-690
- 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 12.2. bis Fr. 16.2.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 440 €; Firmenpreis 540 EUR; inkl. Getränke und Snacks
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 24.MBSR.BUBN.3
- 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

Innere Ruhe kann man lernen.**Für mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf**

- Mi. 14.2. bis Fr. 16.2.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370011
- 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.

Ausbildung zum/r Tanzleiter*in im Sitzen

- Mi. 14.2. bis Fr. 16.2.2024 in Arnsberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Handbuch und vier CDs
- Für Betreuungskräfte (§ 53 c) und Menschen, die beruflich oder ehrenamtlich mit an Demenz erkrankten, kognitiv schwachen oder an Alzheimer erkrankten Menschen arbeiten
- Infos unter 02931/1 42 81 ▪ Kursnr.: AA508-003
- vhs Arnsberg – Sundern

Sitztanzen ist eine veritable Methode, mit der viel bewirkt und buchstäblich bewegt werden kann. Der Kurs wendet sich an Betreuungskräfte, Fachpersonal und Menschen, die beruflich oder ehrenamtlich mit an Demenz erkrankten, kognitiv schwachen oder an Alzheimer erkrankten Menschen arbeiten.

Qigong:**Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag I**

- So. 18.2. bis Fr. 23.2.2024 in Stadland/Seefeld, Jadedeuben
- 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 Bewegungen das gesamte System zu regulieren. Mit der Methode Taiji-Qigong (Übungen 1–6) erlernen Sie einen kurzen Übungszyklus, den Sie zuhause selbstständig praktizieren können.

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.

Achtsam Fotografieren an der Nordsee – die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Kosten für U/V (vegetarisch/vegan) werden in Kürze bekanntgegeben. Anreise ist Sonntag, bis 17 Uhr, 18 Uhr Abendsessen
- Vorkenntnisse: Sie sind in diesem Kurs die meiste Zeit unterwegs. (Einige Stunden Stehen und Gehen)
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU15
- Freies Bildungswerk Bochum

Das Medium Fotografie ist ein wichtiges Instrument zur visuellen Reflexion unserer selbst und unserer Umwelt. In diesem Bildungsurlaub nutzen wir die Fotografie bewusst, um eigene Gedanken und Gefühle im Moment des Betrachtens einzufangen und sichtbar zu machen.

Gesund bleiben & fit werden

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Oelde
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 02522/7 27 32 ▪ Kursnr.: 124-301
- VHS Oelde-Ennigerloh

Stress ist allgegenwärtig – im Beruf und im privaten Alltag – und verursacht auf Dauer Krankheiten. Aktivieren Sie Ihre Ressourcen aktivieren, damit Sie mit den Stressbelastungen gelassener umgehen können, um Lebensqualität und Gesundheit bewusster zu gestalten.

Fit und gesund durch Bewegung – Bewegungstage mit Nordic-Walking

- Mo. 19.2. bis Mi. 21.2.2024 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; o. Ü. inkl. VP/456,- € im EZ/420,- € im DZ
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA302-100
- vhs Arnsberg – Sundern

In einem fordernden Alltag fehlt oft die Motivation für Sport und Bewegung, allerdings ist genau dann wichtig einen Ausgleich zu schaffen. Die Theorie und Praxisinhalte beziehen sich auf Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und die Bewegungsabläufe beim Nordic-Walking sowie einen gesunden Lebensstil.

Auf zu neuen Ufern – ZUKUNFTSWERKSTATT auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Kurtaxe: im EZ: 580 €; im DZ: 420 € p.P.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BUA9
- 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.

Bildungsurlaub: Stressreduktion durch Entspannung

- Di. 20.2. bis Fr. 23.2.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 148 €
- Infos unter 0231/50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 24-830600
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Stress entsteht, wie Sie mit stressigen Situationen umgehen können. Es werden Ihnen viele Übungen aus den verschiedenen Entspannungstechniken auf den Weg gegeben, um Ihr Leben so stressfrei wie möglich gestalten zu können.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 25.2. bis Fr. 1.3.2024 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-255
- 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.

Resilienz-Wege zu innerer Stärke

- So. 25.2. bis Fr. 1.3.2024 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 618 €; Ü/VP
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 228100
- VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaub wollen wir uns mit den eigenen Stressfaktoren beschäftigen, sowie mit Möglichkeiten, die uns besser zu begegnen, indem wir eigenen hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern auf die Spur kommen und lernen, die inneren und sozialen Ressourcen besser zu nutzen.

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.

Tatort Rücken

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 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. 15 Teilnehmende
- Preis: 491 €, o. Ü., inkl. VP/723 € im EZ/635 € im DZ
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA303-100
- 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.

Qi Gong

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- 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.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen an der Ostsee

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Kongsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Informationen zu U/V: VP+EZ: Kosten werden in Kürze bekanntgegeben, Anreise: Sonntag bis 18 Uhr, Abendessen 19 Uhr
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU17A
- Freies Bildungswerk Bochum

An der Ostseeküste lernen Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbstständig für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Mit Yoga finden Sie ganz pragmatisch und alltagstauglich individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen. Anreise Sonntag bis 18 Uhr, Abreise Freitag nach dem Seminar

Leicht und belebt in den Frühling starten auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Kurtaxe: im EZ: 580 €; im DZ: 420 € p.P.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BUA8A
- Freies Bildungswerk Bochum

Loslassen und Neuausrichtung durch Suppen-Fasten und Achtsamkeitstraining sind die Schwerpunkte dieses Seminars. Ein perfektes Training für Detox, Resilienz und Salutogenese. Komm mit uns und finde Deine Kraft auf der idyllischen Nordseeinsel Schiermonnikoog.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressregulierung durch Achtsamkeit in Beruf und Alltag

- Mo. 26.2. bis Do. 29.2.2024 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 237,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 241-4203
- 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.

Kraftreserven aktivieren und erhalten für Beruf und Alltag

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 281 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 241-28009
- vhs Kreis Euskirchen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie in kurzer Zeit, in kleinen Pausen, wieder neue Energie und Kraft tanken können. Er bietet eine Auswahl erfolgreicher und bewährter Methoden. Sie erlangen Stresskompetenz und haben so die Möglichkeit, den alltäglichen Anforderungen langfristig gerecht zu werden.

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.

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 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit (externer) DU/WC und Programm; EZZ: 100 €; 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.

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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 3.3. bis Sa. 9.3.2024 in List/Sylt, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 468
- 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.

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 0221/95 29 49 56 ▪ 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 0221/95 29 49 56 ▪ 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 sie kinderleicht in unserer heutigen Zeit Kindern und Jugendlichen vermitteln können.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 452 €; o. Ü., inkl. VP/684 € im EZ/596 € im DZ
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA301-694
- 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-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; 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)

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.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 4.3. bis So. 10.3.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- 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 neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Stärkenorientierung statt Burnout – die Chance für ein erfolgreicheres und zufriedeneres Berufsleben

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Bochum
- 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.

Fachausbildung Hypnose

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/VP 396
- 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/Regressions-therapie – 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. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- 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. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 396
- 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. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- 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.

Bildungsurlaub auf Spiekeroog – Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern – Raus aus dem Gedankenstau

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 24BAU1
- 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.

Eigene Kraftquellen erschließen: Stressmanagement und Resilienztraining (Bildungsurlaub 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.

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

- 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, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 24-A-264
- BildungsForum Lernwelten

Inputs zu Hintergründen und Wirkungsweise von Yoga und Meditation und zu ihrer Bedeutung für Erfolg und Balance im Beruf. Entwicklung verbesserter Strategien zur Stressbewältigung in kritischen Berufsalltagssituationen. Stille und bewegte Meditationsübungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen.

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 auszuweiten, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Frauen in der Lebensmitte ♀

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 713 €; inkl. Ü/VP, EZ 75 €
- Infos unter 05721/7 03 71 20 • 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.

Allgäu – Fit, gesund und erfolgreich. Änderung des Gesundheitsverhaltens für einen leistungstarken 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 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit (externer) DU/WC und Programm; EZZ: 100 €; 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.

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.

Fasten in Bewegung

→ So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
→ Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 548 €; Ü/VP 375
→ 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.

Natur Resilienz Coach®

→ Mo. 11.3. bis Fr. 24.5.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 1290 €
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Nat_Resil_Coach 24/1
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

„Qi Gong und Achtsamkeit“ auf Norderney Gesundheitsförderung für den beruflichen und privaten Alltag

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 auf Norderney
→ Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 670,50 €; inkl. EZZ
→ Infos unter 05231/977-80 10 und -80 30 ▪ Kursnr.: 241-D3426
→ VHS Detmold – Lemgo

Der Fokus des fünftägigen Bildungsurlaubes „Qi Gong und Achtsamkeit“ auf Norderney liegt auf dem Erlernen einer Übungsreihe aus dem gesundheitsschützenden Qi Gong nach Meister Zhang Guangde. Mit dieser 8-teiligen Form kann die Funktionsfähigkeit des gesamten Organismus spürbar verbessert werden.

Qi Gong

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus,
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 498 €; Ü/VP 452
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_TSH_11.03.24
→ 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.

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.

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 0221/95 29 49 56 ▪ 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.

Faszien-Rotation – Den eigenen Körper in der täglichen Arbeit als Ressource nutzen

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Münster
→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 378 €; ermäßigter Preis: 311 €
→ Für Menschen in Gesundheitsberufen und Interessierte
→ Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG0301
→ Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Faszien-Rotations-Arbeit ist eine wirkungsvolle, übungszentrierte und dynamische Körperarbeit, die dazu dient, verklebte Faszien zu lösen, Torsionen zu beeinflussen und Disbalancen auszugleichen. Der Bildungsurlaub führt in diese Arbeit theoretisch und v.a. praktisch ein.

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. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 440
- 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 – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- 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.

Achtsam Fotografieren auf Spiekeroog – die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU10
- Freies Bildungswerk Bochum

Das Medium Fotografie ist ein wichtiges Instrument zur visuellen Reflexion unserer selbst und unserer Umwelt. Bei der achtsamen Fotografie richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere unmittelbare Umgebung, die Natur der schönen Insel Spiekeroog. Anreise ist am Sonntag. Abreise am Freitag nach dem Seminar

Hatha-Yoga auf Spiekeroog – stabilisiere Dein Muskelkorsett!

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU09
- Freies Bildungswerk Bochum

Erlebe eine erfrischende und spirituelle Reise. Mit einer einzigartigen Kombination aus Yoga, Meditation, auch in der Natur, Atemübungen und bewusstem Spüren und Du wirst eine neue Verbindung zu Dir aufbauen. Anreise ist am Sonntag. Abreise am Freitag nach dem Seminar

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Die Strategie des Steh-auf Menschen – Resilienz trainieren durch Wandern



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst (OD) oder im Kloster Siedelsbrunn (SB)



Termine:

- 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)
- 08.07. – 12.07.2024 (SB)
- 29.07. – 02.08.2024 (SB)
- 26.08. – 30.08.2024 (OD)
- 09.09. – 13.09.2024 (OD)

Weitere Termine auf unserer Webseite

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut
(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12

64625 Bensheim



Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 355 €; ohne Ü/Verpf.
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244901
 → Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist mit Yoga und Meditation; Gesund leben mit Yoga und Ayurveda; Resilienz: Lasse mit dem Lotusblüteneffekt Krisen und Stress an dir abperlen; mehr körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART – intuitives Malen im Kloster Steinfeld

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Kall/Kloster Steinfeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 520 €; VP+EZ: 582,- im neuen Gästehaus (komfortabel)
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU04B
 → 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 begegnen Sie sich auf eine Reise zu sich selbst.

Regeneratives Yoga am Strand von Renesse

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in GL Renesse, Niederlande
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 410 €; Übernachtung und Verpflegung auf Anfrage
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU21
 → Freies Bildungswerk Bochum

Lerne Deinen Körper zu kennen, achtsam wahrzunehmen, zu steuern, so dass Du mehr und mehr eine mühelose, aufrechte, gesunde Geist- und Körperhaltung lebst. Lerne, wie Du mit Yoga ruhiger, gelassener, konzentrierter wirst. Erlebe die Vielfalt positiver Auswirkungen des Yogas auf Deine Gesundheit, Psyche und deinen Arbeitsalltag.

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 0221/95 29 49 56 ▪ 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.

Ressourcen stärken für Beruf und Alltag – Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Schwerte
 → Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
 → Preis: 700 €
 → Vorkenntnisse: Keine
 → Infos unter 02304755234 ▪ Kursnr.: 242605
 → Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

In unserem beruflichen und privaten Leben stehen wir täglich vor unterschiedlichen Herausforderungen. In diesem BU auf der Insel Langeoog lernen Sie Strategien und Methoden für den Alltag kennen, die Sie für herausfordernde Situationen stärken. Sie erwerben nützliches Wissen und praktische Methoden für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihrem Körper. Neben thematischen Impulsen wird mit Hilfe von Yoga, Entspannungs- und Atemtechniken, BreathWalk sowie Meditationen, eine Kultur der Achtsamkeit eingeübt. Vielleicht ein erster Schritt für einen ressourcenschonenden Umgang mit sich selbst?! Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

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.

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psychotherapie“

→ März 2024 bis Februar 2025 in Köln
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 1390 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF00-110
 → neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

→ So. 17.3. bis Fr. 22.3.2024 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
 → 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 Ausgeglichenheit, 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 Schnelllebigkeit 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.

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.

Allgäu – Leistungsfähigkeit erhalten: Ganzheitliche Stressbewältigung mit Bewegung in der Natur als Energiequellen für den beruflichen Erfolg.

→ So. 17.3. bis Fr. 22.3.2024 in Wertach/ Allgäu
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 110 €; ohne An- und Abreise
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24665
→ FORUM Gesundheit

Wir widmen uns der ganzheitlichen Stressbewältigung. Wir trainieren ein positives Gedankenmanagement, erlernen verschiedene Entspannungstechniken und erfahren, wie ein gesunder Lebensstil uns unterstützen kann. Dabei er-
kunden wir auch die Energiequelle „Natur“ und nutzen die Umgebung für Stressbewältigungsmaßnahmen.

Spiekeroog – Mehr Kraft und Energie im Beruf. Die Entwicklung von Optimierungsstrategien für einen regulierten Stresslevel.

Yoga als Begleiter und Support-Quelle

→ So. 17.3. bis Sa. 23.3.2024 auf Spiekeroog
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 829 €; 5x Ü/HP+ im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ:
110 €; ohne An- und Abreise
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24610
→ 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.

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.

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/Jugendherberge
→ In Tagesform
→ Preis: 776 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1205241
→ KOBIsseminare

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
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 920 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1206241
→ KOBIsseminare

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.

Das Agile-Buddha-Prinzip – Mentale Gesundheit durch Achtsamkeit, Yoga und Agilität

→ Am Mo. 18.3.2024
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 912 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP)
→ eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1204241
→ KOBIsseminare

Dieser Bildungsurlaub am Meer ist für alle, die gelassen und gemeinsam, mutig und selbstbestimmt ihre Zukunft in der digitalen und komplexen Welt gestalten möchten.

Atmungsaktiv am Arbeitsplatz

→ Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Sundern, Altenhellefeld
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 615 € o. U., inkl. VP/710,- € im EZ/650,- € im DZ
→ Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA301-810
→ 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. Entdecken und mobilisieren Sie Ihre Atemhilfsmuskulatur um besser „durchatmen“ zu können.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
→ 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 Wehwechen 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 Zisterzienserbau Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten.
<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-02-24>

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
- 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.

Meditationen leiten – in der Natur und in der Stille

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_ 18.03.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Meditationen in der Natur, begleitet von Naturritualen, schaffen eine tiefgreifende Verbindung zwischen Menschen und Umwelt. Diese Kombination aus Meditation und Naturritualen ermöglicht es, die spirituelle Praxis auf eine tiefe und bedeutsame Art und Weise zu erleben.

Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 680 €; EZ DU/WC 680 €/DZ DU/WC 630 €/Tagesgast 510 € p.P.
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 074/24
- Denkhaus 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.

Bildungsurlaub auf der Insel – Ressourcentraining mit Bewegung, Entspannung und viel Natur

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Anreise: Sonntag, 17.03., 19.00 Uhr Abendessen; Abreise: Freitag 13 Uhr
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BUA2
- 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.

Stressabbau durch Achtsamkeits-Yoga ☸

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: D30014L
- 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.

Feldenkrais® und Gesundheit im Kloster

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Schleswig
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 319 €; o.Ü./ inkl. Getränkeflat
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370009
- VHS Münster

Gesundheit bedeutet beweglich sein – ein Leben lang. Leider haben wir verlernt, uns auf „natürliche“ Art zu bewegen. Das kann 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, schmerzfreien Bewegung. Der Bildungsurlaub findet im neu gegründeten „Kloster Freiheit“ an der Schlei in Schleswig Holstein statt.

Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 299 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370005
- VHS Münster

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.

Emotionale Kompetenz und Entspannung ☸

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Wuppertal-Eilberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W191633
- 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 im Arbeitsalltag besser umzugehen. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Mark e.V.)

Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in SyltHotel Roth am Strande
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 560 €; Die Kosten für die U/V werden in Kürze bekanntgegeben.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU77A
- Freies Bildungswerk Bochum

In der einzigartigen Landschaft von Sylt ist jeder Teilnehmer durch Selbsterforschung und Selbsterkenntnis in der Lage, angemessen mit sich selbst und anderen umzugehen. Gleichzeitig lernt er seine eigene Befindlichkeit kennen und findet Lösungen für seinen Alltag.

Coache Dich selbst – am Störmtaler See den eigenen Weg finden

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Großpösnalagovida Ferienresort
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung werden in Kürze bekanntgegeben.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU14
- Freies Bildungswerk Bochum

Es braucht dafür keinen Coach im Außen, der uns anleitet. Dieser Coach sitzt in uns. Es ist an der Zeit, dass wir lernen, dieser inneren Stimme zu folgen: Selbstbewusster auftreten, Zweifel beiseite schieben, eigene Wege gehen, sich selbst vertrauen und wieder Lebensfreude empfinden.

Hatha Yoga & Stressbewältigung

- Mi. 20.3. bis Fr. 22.3.2024 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: KK310116
- VHS Bergisch Gladbach

Der Kurs soll die Entspannungsfähigkeit, das Körperbewusstsein und die Bewältigung von Stress erleichtern und verbessern. Dieser Bildungsurlaub ermöglicht eine besonders intensive, achtsame und geschützte Auseinandersetzung mit eigenen Leistungsgrenzen und Verhaltensmustern in Drucksituationen.

Berufliche Neuorientierung

- Sa. 23.3. bis So. 24.3.2024 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigter Preis: 139 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24FS0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Merken Sie schon länger, dass Sie in Ihrem aktuellen Beruf nicht glücklich sind und Ihr wahres Potenzial nicht entfalten können? Es ist nie zu spät, neue Wege zu gehen und seiner Leidenschaft zu folgen! Der Workshop „Berufliche Neuorientierung“ bietet Ihnen die Chance, diesen Weg zu finden.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 24.3. bis Sa. 30.3.2024 in List/Sylt, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 468
- 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.

Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement

- Mo. 25.3. bis So. 31.3.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 980 €; Ü/VP 594
- 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.

Stopp dem Stress

- Mo. 25.3. bis Mi. 27.3.2024 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 127 €
- Infos unter 02234/501 12 55 ▪ Kursnr.: 2415001
- VHS Frechen

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsvorgängen Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken.

Stressabbau im Berufsalltag mit Qi Gong ☯

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €; Ermäßigung mögl.
- Für gesunde Berufstätige mit Stressbelastungen
- Infos unter 0231/50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 24-84051D
- VHS Dortmund

Teilnehmende erlernen nicht nur die theoretischen Grundlagen sondern auch die Basisübungen bewährter Übungsreihen aus dem Lehrsystem Qigong. Es wird gezeigt, wie sich die Übungen zur Bewältigung von Alltagsbelastungen und Stress, aber auch zur Erreichung größeren Wohlbefindens einsetzen lassen.

Entspannt und erholt trotz (beruflichem) Stress ☯

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 24-83050D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt und was Sie ausgleichend tun können, um sich zu erholen und zu entspannen, um gelassener zu werden. Sie lernen, mit dem Stress in der Arbeitswelt sowie in Ihrem privaten Leben besser umzugehen.

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 ausgeglichener (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. 9 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/VP 660
- 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.

Qi Gong

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- 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. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- 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.

Ausgewählte Übungen des Qigong Yangsheng

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 205,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 241-4062
- 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.

Komm mit auf die Yogamatte!

Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Präsenz und innerer Ruhe finden

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Infos unter 02232/9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 241-4202
- VHS Rhein-Erft

Stärken Sie Ihre Gesundheitsressourcen, lernen Sie, Stresssignale zu erkennen! Neben gesundheitsrelevantem Wissen gibt es in vier Tagen viele praktische Übungen für Arbeitsplatz und Freizeit. Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen fördern Ihre Ausrichtung und Zentrierung.

Resilienz und Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

- Mo. 25.3. bis Mi. 27.3.2024 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 241-4204
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Resilienz, Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen ihre Kompetenzen im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen verbessern möchten.

Erfahrbarer Atem – Ruhe und Kraft im Berufsalltag mit der Atemlehrmethode nach Prof. Ilse Middendorf

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U511BR
- Melanchnon-Akademie

Bewusst atmend die täglichen Herausforderungen bewältigen, durchatmen und aufatmen, eine Atempause einlegen! Mit dem „Erfahrbaren Atem“® nach Prof. Middendorf erfahren Sie Unterstützung, wenn Sie sich nach innerer Ruhe und Kraft sehnen, die im Berufsalltag Bestand hat.

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 650 €; Ü/VP 297
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR_Strm_25.03.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Viele Arbeitnehmer klagen über Stress. Das hat in den letzten Jahren mehr und mehr zugenommen. Eine stetig steigende Anzahl an Projekten soll in immer kürzerer Zeit bearbeitet werden. Dazu kommen die Anforderungen und Herausforderungen im Privatleben: Ohne das richtige Stressmanagement wird die Belastung häufig so groß, dass sie kaum zu ertragen ist.

Qi Gong

- So. 31.3. bis Sa. 6.4.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 468
- 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. 10 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 468
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_01.04.2024
- 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

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2024 in Bernried/Starnberger See, Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 440
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Bernr_01.4.24
- 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.

Intensivkurs: Entspannung und Entschleunigung – Neue Kraft für Ihren Alltag

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 157 €
- Infos unter 0208/455-43 56 ▪ Kursnr.: 241-2690
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser Kurs vermittelt verschiedene Möglichkeiten, wie man zur Ruhe kommt und neue Kraft für den Alltag schöpft.

Yoga für Entspannung und Ausgeglichenheit im Berufsalltag &

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 24-84050D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die Ihre innere Stärke und Zufriedenheit unterstützen können und Sie darin unterstützen Anspannungen loszulassen.

Qi Gong und Stressreduktion &

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Dortmund-Aplerbeck
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 197 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 24-84053D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung, die zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe im beruflichen sowie privaten Alltag führen können.

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag &

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150,40 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AX30100
- 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.

Feldenkrais®

- Mi. 3.4. bis Fr. 5.4.2024 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 131,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 241-4053
- VHS Rhein-Erft

Mit der sanften Herangehensweise der FELDENKRAIS®-Methode werden Sie mehr über Ihre Bewegungsmuster erfahren und die Qualität Ihrer Bewegung verbessern. Egal, ob im Büro oder im Alltag, die Fähigkeit, sich schmerzfrei zu bewegen, spielt eine entscheidende Rolle für unsere Lebensqualität.

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 auszu dehnen, 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.

Rügen – Mindful Sleep: Erfolgreich im Beruf durch Achtsamkeit und erholsamen Schlaf.

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 in Ostseebad Sellin, Rügen
- 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.: FG24613
- FORUM Gesundheit

In einer hektischen und stressigen Arbeitswelt ist es oft schwierig, einen erholsamen Schlaf zu finden und die nötige Energie für den Berufsalltag zu tanken. Dieser Kurs bietet Ihnen praxisorientierte Ansätze und Techniken, um Ihren Schlaf zu verbessern und Ihre berufliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Die Entdeckung der Langsamkeit: Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 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 entschleunigen und Entspannungsseln zu finden.

Fit im Beruf mit Pilates, Faszientraining und vitalstoffreicher Ernährung

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 in Hotel Bethanien, Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ, 949 € im DZ, inkl. Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08100
- VHS Aachen

Ein starker Rücken, ein stabiler Rumpf, eine gute Haltung – das ist das Ziel der Pilates Methode. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz und Bewegungsmangel nehmen Rückenproblem immer mehr zu.

Mosel – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 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.: FG24614
- 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.

FORUM Gesundheit: „Im Zeichen des Regenbogens“ – 35. LVHS-Gesundheitswoche

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2024 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 50 Teilnehmende
- Preis: 499 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 40 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 24-617A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Es erwarten Sie Fachvorträge renommierter Experten zu aktuellen Themen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Philosophie, Ernährung und ganzheitlicher Lebensführung. Ergänzt wird das Programm durch Morgenimpulse und Übungen aus dem Qigong sowie eine Exkursion.

Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DK20-110
- 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

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 307 €; ermäßigt 253 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG0402
- 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. Jeder, der die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

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 mit 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.

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.

Ausbildung Happiness Trainer*in

- Mo. 8.4. bis So. 14.4.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarästehaus
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/VP 594
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Happi_Höchst_08.04.
- 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 unser Glückes Schmid. Die aktuelle Glücksforschung sagt JA. Wie? das lernen Sie in dieser Ausbildung.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Höchst_08.04.24
- 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. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Ostsee_08.04.24
- 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.

Trauer am Arbeitsplatz – Lasst uns über Trauer sprechen

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 420 €
- Infos unter 0251/4 92 43 02 ▪ Kursnr.: 240260
- VHS Münster

Was wünschen sich trauernde Mitarbeitende von ihrem Arbeitgeber und von ihren Kolleginnen und Kollegen und wie begegnen wir ihnen? Die Fortbildung befähigt Sie, am Arbeitsplatz sowie in ihrem persönlichen Umfeld als Ansprechpartner/-in für Trauernde zur Verfügung zu stehen und ihnen Halt und Orientierung für den persönlichen Trauerprozess zu geben.

Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden

- Mo. 8.4. bis Mi. 10.4.2024 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Infos unter 02232/9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 241-4200
- 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.

Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga

- Mo. 8.4. bis Do. 11.4.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370003
- 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 wohlthuend entspannend – mit Übungen für den Arbeitsplatz. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

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

Stress erkennen – Stress bewältigen:

Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W191877
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark e.V.)

Ausbildung Fastenleiter*in

- Mo. 8.4. bis Mo. 15.4.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1898 €; Ü/V 693
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus_Fast_08.04.2024
- 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.

Bildungsurlaub auf Ameland – Finde die Vision, die Dich begeistert

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Hollum/Stichting de Plaats, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 455 €; Gesamtkosten A: 900 €; B: 1.000 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU32A
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernst Du Deine beruflichen und persönlichen Projekte mit einer verstärkten Motivation umzusetzen. Deine eigenen Ziele werden für Dich klarer und sichtbarer. Ein stabiler innerer Zustand wird gefördert. Deine eigenen Ressourcen und Kreativität werden aktiviert.

Körpersprache verstehen und anwenden – Bildungsurlaub hinterm Deich

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 445 €; Kosten für Übernachtung und Verpflegung (vegetarisch/vegan) werden in Kürze bekanntgegeben
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU98
- Freies Bildungswerk Bochum

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Im Gespräch überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken und authentisch wirken. Mithilfe von vielen Übungen werden Sie in dieser Woche Ihre Stärken besser kennenlernen, und diese mit Leichtigkeit einsetzen für mehr Souveränität in Beruf und Alltag.

Resilienztraining – mehr psychische Widerstandskraft für den (beruflichen) Alltag

- Mi. 10.4. bis Fr. 12.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB33-110
- neues lernen

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die wir für den stressigen Berufsalltag oder in einer Krise brauchen. In diesem praxisnahen Training starten Sie einen Prozess, der Ihnen nachhaltig helfen wird, mit Herausforderungen und Stress besser umzugehen.

Neue Kraft für Frauen – Qigong auf Sylt ☸

- So. 14.4. bis Fr. 19.4.2024 auf Baltrum
- Mit Übernachtung
- Preis: 954 €; inkl. Gebühr/Ü/VP; eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka20220241
- 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.

Gesund und fit durch die Arbeitswoche

- So. 14.4. bis Fr. 19.4.2024 in Hotel Bethanien, Langeoog/ Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ, 949 € im DZ, inkl. Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 241-08104
- VHS Aachen

Mit starkem Rücken durch die zunehmend technisierte Arbeitswelt. Dieser Bildungsurlaub enthält Theorie- und Praxisanteile. Berufstätigen mit überwiegend sitzender Tätigkeit wird in diesem Bildungsurlaub das Erlernen eines ganzheitlichen Bewegungs- und Verhaltenstrainings ermöglicht.

Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK07-110
- 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.

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, Ferienwohnungen im 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.

Qi Gong

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong_BW_08.04.2024
- 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.

Stress abbauen – Resilienz aufbauen

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Nideggen
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 190,50 €; bei 8 TN, inkl. Nebenkosten
- Infos unter 02421/25 25 77 • Kursnr.: U4208B
- VHS Rur-Eifel

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz entwickeln und stärken können. Sie setzen sich mit den Resilienz-Schutzfaktoren auseinander und lernen Methoden kennen, diese Faktoren zu trainieren.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Kleve
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 475 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 24-809
- 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.

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 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.

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: 610 €; 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.

Qi Gong

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong_Ostsee_15.04.
- 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. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_15.04.2024
- 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. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Bernried/Starnberger See, Bernried, Kloster und Bildungshaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 440
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Bernr_15.04.24
- 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 durch Achtsamkeit

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 452
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_TSH_15.04.2024
- 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. Sie werden Techniken und Fähigkeiten erlernen, die auch im alltäglichen Leben kurz- wie auch langfristig der Stressbewältigung dienen. Denn Yoga ist nach wissenschaftlichen Studien eine hervorragende Entspannungstechnik zur Stressbewältigung: Die Muskulatur kann sich durch die speziellen Übungen entspannen und dadurch kann auch Schmerz gelindert werden.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Online_15.04.24
- 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.

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Weiterswiller – Alsace, Kloster Ryumon Ji, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ü/VP 200,-
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Zen_15.04.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni, 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.

Bewegungswoche in der Natur

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 491 €; o.Ü., inkl. VP/723 € im EZ/635 € im DZ
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA301-110
- 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.

Leicht und belebt in den Frühling starten auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Schiermonnikoog Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Kurtaxe: im EZ: 580 €; im DZ: 420 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BUA8B
- Freies Bildungswerk Bochum

Loslassen und Neuausrichtung durch Suppen-Fasten und Achtsamkeitstraining sind die Schwerpunkte dieses Seminars. Ein perfektes Training für Detox, Resilienz und Salutogenese. Komm mit uns und finde Deine Kraft auf der idyllischen Nordseeinsel Schiermonnikoog.

Qigong Yangsheng – Bildungsurlaub im Thüringer Wald zur Stressbewältigung für den Berufsalltag

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Luisenthal Waldhotel Berghof
- Mit Übernachtung
- Preis: 395 €; im Komfort-EZ: 745 €; im Komfort-DZ: 705 € p.P.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU19
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen wir die Übungsmethode „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ kennen. Sie kann die Stabilität des eigenen Körpers verbessern und die Konzentrationsfähigkeit fördern. Erfahren Sie leichte Übungen aus dem Coaching für mehr Elan, Optimismus und Freude im Berufsalltag.

Dem Stress die Stirn bieten

- Mi. 17.4. bis Fr. 19.4.2024 in Oberhausen, Haus Ripshorst
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 123 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck mögl.
- Infos unter 0208/8 25 28 03 ▪ Kursnr.: ZC5002S
- 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

Resilienz braucht alle Sinne

- Fr. 19.4. bis So. 21.4.2024 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: Ab 600 €
- Vorkenntnisse: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Infos unter 02222/93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 24.018
- Alanus Werkhaus

In diesem ganzheitlichen Workshop stärken Sie Ihre Widerstandskräfte nachhaltig. Dazu nutzen Sie in diesem kreativ-vitalen Format Ihren Körper und alle Sinne. Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung, den schöpferisch-kreativen Ausdruck und reichern spielerisch Erlebtes mit fundiertem Fachwissen an.

Entspannungstrainer/in für Kinder

- Sa. 20.4. bis So. 21.4.2024 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 298 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ETK_Bensh_20.04.2024
- 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.

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 Freude, 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.

Kummerower See – Der inneren Balance begegnen. Methoden zur Stärkung der kognitiven und physischen Flexibilität als Anstoß im Beruf.

- So. 21.4. bis Fr. 26.4.2024 in Malchin OT Salem
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 60 €; 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 Ausgeglichenheit zu sorgen? Im Dreiklang aus Tanz, Yoga und Achtsamkeitstechniken werden wir den Körper in Balance bringen und das eigene Wohlbefinden stärken.

Neuharlingersiel – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 21.4. bis Fr. 26.4.2024 in Neuharlingersiel, DJH Resort
- 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!

Yoga und Coaching – Resilient in Beruf und Alltag

- So. 21.4. bis Fr. 26.4.2024 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 1150 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Für Menschen aller Geschlechter in der Mitte ihres Arbeitslebens
- Infos unter 02304755234 ▪ Kursnr.: 242603
- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Das Leben ist bunt, vielfältig und bringt oft Veränderungen mit sich. Manchmal sind diese lange ersehnt, manchmal kommen sie ganz unverhofft. Ob Stellenwechsel, Führungsaufgabe oder eine neue Lebensphase – in diesem BU nehmen Sie sich Zeit für die bei Ihnen anstehende Veränderung. Die Insel Hiddensee ist mit ihrer unvergleichlichen Stille eine natürliche Inspirationsquelle für Perspektivwechsel. Der achtsame Wechsel zwischen Körperarbeit, Vorträgen und Coachingphasen sowie der Austausch in der Gruppe, lässt Sie am Ende der Woche hoffentlich gestärkt und mit neuen Impulsen in Ihren Beruf und Alltag zurückkehren. Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

Klangmassage-Intensivausbildung nach Peter Hess

- Mo. 22.4. bis So. 28.4.2024 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1650 €; inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: UE 1042 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

Ziel ist das Erlernen und eigene Erleben der Peter Hess-Klangmassage als ganzheitliche Methode mit der Befähigung der Teilnehmer zur sicheren, zielgerichteten und kundenorientierten Anwendung der Klangmassage zur Entspannung.

Das erschöpfte Ich – Eine fatale soziale Konstruktion mit Veränderungspotential?

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Freiburg, Caritas Tagungszentrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €; Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2403
- aktuelles forum e.V.

Das erschöpfte Ich – Eine fatale soziale Konstruktion mit Veränderungspotential? Yoga, Entspannungsübungen und trotzdem ein Burnout? Was macht Menschen im Westen grenzenlos selbstoptimiert und gestresst? Wann ging die Erkenntnis verloren, dass eine tragfähige Gemeinschaft die Grundlage für das Leben und Wohlbefühl ist? Hochkulturen gab es viele, aber nur im Abendland entfaltete sich die wirkmächtige Erzählung von „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Um das zu verstehen beginnt die Reise durch die Geschichte in der Antike und führt in die Gegenwart. Danach ist Fabulierlust gefragt. Wie müsste eine Erzählung aussehen die uns vom gefeierten Selbstoptimierungswahn und Egoismus befreit? Vorkenntnisse braucht es nicht, dafür Lust Lösungen zu entdecken, um das innere Hamsterrad zu überwinden.

Dem Frühling entgegen – frischer Wind und frische Brise am Meer

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Wangerland
- 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.

Gelassen und sicher im Stress &

- Mo. 22.4. bis Do. 25.4.2024 in Dortmund
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 46 08 • Kursnr.: 24-83056D
- VHS Dortmund

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist, dass Sie mit Belastungen so umzugehen lernen, dass Sie ein Burnout verhindern und Ihre Lebensqualität steigern können. Sie lernen verschiedene Methoden zur besseren Selbst- und Körperwahrnehmung kennen, die zu mehr Gelassenheit im Umgang mit Stresssituationen führen.

Konstruktiv und entspannt im Beruf mit Kreativem Hatha-Yoga – im Bergischen Land

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Nümbrecht
- 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.

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/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

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 02381/9 15 37 02 • 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.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024,
- Online-Bildungsurlaub • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 •
- Kursnr.: Fachb_Hoch_Online_22
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Ostsee_22.04.24
- 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. 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 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/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-06-24>

Stressprävention an der Nordsee – Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 415 €; U/V im EZ: die Kosten werden in Kürze bekanntgegeben
- Anreise: Sonntag, gemeins. Abendessen 18:30 Uhr; Abreise: Freitag
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 24BU23
- 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.

Achtsam Fotografieren mit dem eigenen Camper

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Großpösna, Lagovida Ferienresort
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Stellplatz Kategorie 1 (Reihe 5): 450,50 €; Kategorie 2 (Reihe 6): 440,50 €; (bitte Kategorie bei der Anmeldung angeben)
- Vorkenntnisse: Frühstück/Mittagessen können individuell zugebucht werden. Anreise Sonntag, gemeinsames Abendessen; Abreise Freitag
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BUA7
- Freies Bildungswerk Bochum

Die Fotografie ist ein wichtiges Instrument zur visuellen Reflexion unserer selbst und der Umwelt. Bei der achtsamen Fotografie richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Umgebung. Mit dem eigenen Camper begeben wir uns auf eine Reise zu uns selbst und unserer Kreativität.

Bildungsurlaub im Thüringer Wald – Leicht und einfach die eigenen Glaubenssätze ändern mit der Quantenphysik

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in LuisenthalWaldhotel Berghof
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €; Kosten für Übern. und Vollp. (zu zahlen im Hotel): im Komfort-EZ: 745 €; im Komfort-DZ: 705 € p.P.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BUA5
- Freies Bildungswerk Bochum

Qi ist die Weiterentwicklung einer Methode, wie wir selbst unsere Gesundheit kontrollieren und uns dabei das glücklichere Leben erschaffen können, das wir uns vorstellen können. Probieren Sie aus, wie leicht und einfach es sein kann sein kann! Anreise Sonntag bis 17.00 Uhr; gemeins. Abendessen; Abreise Freitag nach dem Seminar.

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) ☺

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: D30012L
- 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. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK14-110
- 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.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – auf der Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken ☺

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 237 €; zzgl. 23 € Lehrbuch und Materialkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220251
- 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.

Retreat: Kunst. Bewegung. Umwelt.**Körper und Geist bewusst wahrnehmen.**

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 539 €; Im Preis enthalten sind Materialkosten und leichte Verpflegung für den Tag. Bildungsscheck möglich.
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse notwendig.
- 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.

Abhaken statt aufschieben:**Aufgaben endlich umsetzen ☺**

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch Salzhäus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W191966
- 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 e.V.)

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244H004
- Bildungswerk Stenden

Innerer Frieden, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation in Bewegung; Aktive Stressbewältigung; Wahrnehmen und Achten von Grenzen; Lebensfreude und Glücksempfinden steigern; Achtsamkeit in der Natur; Waldbaden; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 22.4. bis Sa. 27.4.2024,
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Online_22.04
- 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

Den Horizont erweitern**auf der Nordsee- Insel Schiermonnikoog**

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in SchiermonnikoogSeminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Kurtaxe: in EZ: 580 €; in DZ: 420 € p.P.
- Infos unter 0234.67661 ▪ Kursnr.: 24BU90
- Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Insel Schiermonnikoog lernen wir am Beispiel der Vogelwelt das Naturgeschehen im Wattenmeer kennen. Viele Gesetzmäßigkeiten in der Natur helfen uns auch im Alltag und lehren uns einen übergeordneten Standpunkt einzunehmen, die sprichwörtliche Vogelperspektive.

Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg,
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: AT_BW_22.04.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion basiert. Es zielt darauf ab, den Körper und den Geist in einen entspannten Zustand zu versetzen, indem man sich selbst positive Suggestionen gibt. Die Technik basiert auf der Vorstellungskraft und der Fähigkeit, sich auf bestimmte Empfindungen zu konzentrieren. Durch regelmäßiges Üben des Autogenen Trainings kann man lernen, seinen Körper bewusst zu entspannen und somit Stress abzubauen.

Mit Bewusstsein den Arbeitsalltag meistern

- Mi. 24.4. bis So. 28.4.2024 in Rehburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 665 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 028/24
- Denkhaus Loccum e.V.

Die Methode Feldenkrais unterstützt diesen Prozess, nach dem Motto: Bewusstheit durch Bewegung. Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Sie entdecken, dass Sie tatsächlich wahrnehmen, wie Sie sich bewegen.

Fasten in Bewegung

- So. 28.4. bis Fr. 3.5.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/VP 375
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fast_28.04.2024
- 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.

Qi Gong

- Mo. 29.4. bis Fr. 3.5.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_29.04.24
- 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.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Fasten in achtsamer Bewegung im Odenwald



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst



Termine:

10.03. — 15.03.2024
 14.04. — 19.04.2024
 28.04. — 03.05.2024
 02.06. — 07.06.2024
 30.06. — 05.07.2024
 18.08. — 23.08.2024
 08.09. — 13.09.2024

weitere Termine siehe Webseite

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträsser Institut
 (Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12
 64625 Bensheim



Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 29.4. bis Fr. 3.5.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Höchst_29.04.24
- 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.

Qigong: Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein

- Sa. 4.5. bis Sa. 11.5.2024 in Rehburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 101/24
- Denkhaus Loccum e.V.

Aufnahme und Abgabe von Qi auf der Basis des Qigong Yangsheng

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 auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 5.5. bis Sa. 11.5.2024 in Stadland-Seefeld, Kunze Hof,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 720
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Kunzeh_05.05.24
- 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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 6.5. bis Fr. 10.5.2024,
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Online_06.05.24
- 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.

Psychologische Gesundheitsförderung: „Stress abbauen, Resilienz steigern“

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 105 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: D120220
- VHS Düsseldorf

Finden Sie Ihre individuellen Stressquellen. Wie können Sie gelassener leben, Ihre Resilienz steigern, hemmende Faktoren und schwierige Ereignisse im (Berufs-)Leben konstruktiv verarbeiten? Vortrag, Gruppen- und Einzelarbeiten, Diskussionen, Anleitungen in der Großgruppe.

Vital und entspannt im Beruf – Yoga zur Stressbewältigung

- Mo. 6.5. bis Fr. 10.5.2024 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 256 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 41901
- 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.

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, Phantasieren und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Mit Freude und Gelassenheit nachhaltig(er) Leben – (Bildung für nachhaltige Entwicklung)

- So. 12.5. bis Sa. 18.5.2024 in Insel Juist, Pax-Gästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; im EZ, 849 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08108
- VHS Aachen

Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Doch was heißt Nachhaltigkeit? Woher kommt der Begriff und was bedeuten die 17 Nachhaltigkeitsziele? Was ist Ihr Beitrag, wie können Sie sich in Ihrem Umfeld verhalten, um „nachhaltig“ zu leben? Oft schleicht sich dabei „ein schlechtes Gewissen“ und Frust ein.

Neue Wege mit Altbekannten Schwierigkeiten – Lösungsfindung

- So. 12.5. bis Fr. 17.5.2024 in Seminarzentrum Fünfseenblick, Edertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpf. Eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08106
- VHS Aachen

Sind Sie bereit und neugierig, herausfordernde oder wiederholt schwierige Situationen in Ihrem Berufsalltag einmal ganz anders zu betrachten? Die kognitiven Anforderungen sind in unserer digitalisierten Welt höher denn je. In dieser Situation fällt es uns schwer zur Ruhe zu kommen.

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.

Jadebusen – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 12.5. bis Fr. 17.5.2024 in Stadland-Seefeld
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 110 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: FG24615
- 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!

Resilienz stärken und mit Achtsamkeit eigenes Stressverhalten erkennen und verändern und verändern

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Malente, Gustav Heinemann Bildungsstätte
- Mit Übernachtung ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 820 €; Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen
- Für Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleistung, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, MBSR-Lehrernde, Entspannungspädagog*innen, Therapeut*innen, Berater*innen, Coaches
- Infos unter 0209/15 51 00 ■ Kursnr.: BU2401
- aktuelles forum e.V.

Der Wunsch nach Sicherheit, Zugehörigkeit und Wertschätzung sind Grundbedürfnisse. Wer sehr leistungsmotiviert ist, will etwas gut, besser oder am besten machen. Ausgeprägte Stressanfälligkeit droht. Stressverstärker verstärken unseren überhöhten Wunsch nach Erfolg, Selbstbestätigung und Anerkennung durch andere z.B. über Leistung. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Misserfolg, Versagen und eigenen Fehlern. Welche Rolle spielt dabei die Resilienz? Welchen Einfluss hat sie auf unser Stressverhalten? Schwerpunkt wird die in den letzten Jahren zunehmende neurowissenschaftliche Erforschung von Resilienz sein und welchen Einfluss Dankbarkeit, Achtsamkeitsübungen auf den Umgang mit unserem Stresserleben haben und welche positiven psychischen Veränderungen dadurch gefördert werden.

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.

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.

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.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: Feldenk_Höchst_13.05
- 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.

Qi Gong

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 452
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: QiGong_TSH_13.05.202
- 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 und gesunde Balance in Beruf und Alltag &

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Euskirchen
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 281 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ■ Kursnr.: 241-28010
- vhs Kreis Euskirchen

Ziel ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln, praktisch umsetzbare Maßnahmen zu mehr Resilienz und Erholungsstrategien kennen zu lernen bis hin zur praktischen Anwendung kurzer Übungen und Ankerpunkte für mehr Wohlbefinden u. Lebensqualität im Alltag.

Yoga_Energieoptimierung

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_13.05.2024
- 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.

Stressprävention an der Ostsee – für Frauen ♀

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 415 €; Ü/V: Vollpension im EZ: die Kosten werden in Kürze bekanntgegeben.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU24
- 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 Bewegung, innerer Beweglichkeit und Flexibilität schenkt. Anreise: Sonntag, gemeins. Abendessen 18:30 Uhr Abreise: Freitag 15:30 Uhr

Stressabbau, Entspannung, Hatha-Yoga und Meditation zur Stärkung der beruflichen Leistungsfähigkeit im Kloster Bestwig

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Bestwig, Bergkloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. EZ/VP
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: Z5503S
- VHS Waltrop

Einüben von Techniken zum Stressabbau, um mit mehr Energie und Ressourcen den Berufsalltag zu meistern. Durch spezifische Yogaübungen, Atmungs-, Meditations- und Entspannungstechniken können Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Neuhaarlingersiel, DJH Resort,
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 376
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_DJH_Neuh_13.05.
- 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.

Segel- und Strickreise zu den holländischen Inseln Vlieland und Terschelling ♀

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in HarlingenSegelschiff, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; Ü+V: 2er-Kabine 2 Pers. = 560€ p.P., 3er-K. 2 Pers. = 590€ p.P., 3er für 3 Pers. = 400€ p.P., 2-er K. für 1 Pers. = 880€ p.P.
- Für Frauen
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BUA6
- Freies Bildungswerk Bochum

Ein Seminar für Frauen. Mittels Segel- und Strickfertigkeiten sowie Methoden aus dem Coaching entwickeln wir Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge. Wir hissen die Segel, lernen Coachingmethoden und stärken so und durch das Stricken unsere Selbstfürsorge und den Selbstausdruck.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 13.5. bis Sa. 18.5.2024 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: Ü/VP : Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Bensheim_13.05.
- 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.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 13.5. bis Sa. 18.5.2024,
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Online_13.05.
- 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

Die Schönheit im Alltäglichen am Möhnesee – von der Figur zum Comictagebuch

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in MöhneseeTagungshaus Schnapp's Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 460 €; in EZ: 405 € Gesamtkosten in EZ: 865 €; im DZ: 380 € Gesamtkosten im DZ: 840 € p.P. (Kursgebühr + Ü/V)
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU20
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub will Dir helfen, auf kreative Art Deine Gedanken und Gefühle auszudrücken. Du kannst Dich damit von Deiner Arbeit erholen oder Ärger in lustige gezeichnete Szenen umwandeln. Kreativität kann uns bei strategischen Überlegungen im Beruf oder beim Lösen von beruflichen oder privaten Problemen helfen.

Achtsam Fotografieren am Möhnesee – die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in MöhneseeTagungshaus Schnapp's Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; in EZ: 405,- Gesamtkosten im EZ: 865 €; in DZ: 380 € Gesamtkosten in DZ: 840 € p.P. (Kursgebühr + Ü/V)
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU27
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub nutzen wir das achtsame Fotografieren um zu verstehen wie Bilder entstehen und wie wir unsere persönlichen Vorstellungsbilder in fotografische Bilder übertragen können. Der Prozess des Fotografierens hilft uns dabei, uns auf den Moment zu fokussieren, sowie eigene Gedanken und Gefühle sichtbar zu machen.

Was Menschen stark macht – Wandern und Resilienz- Bildungsurlaub auf der Schwäbischen Alb

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Bad DitzingenbachHotel Talblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Kosten für Übernachtung und Verpflegung im EZ: 585 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BUA3A
- 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 Schlüssel der Resilienz gepaart mit den praktischen Erfahrungen helfen Ihnen ruhig und stark mit den Herausforderungen Ihres Lebens umzugehen.

MeerZEIT

- Fr. 17.5. bis Di. 21.5.2024 auf Norderney, Friesenhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 600 €; Kinder bis 15 Jahre: 400 €
- zzgl. Kurtaxe
- Die Anreise erfolgt selbst organisier und auf eigene Kosten.
- Für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahre
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2405
- aktuelles forum e.V.

Im Bildungsurlaub über das Pfingstwochenende stehen neue Impulse zum Thema Zeitmanagement bzw. Selbstmanagement im Vordergrund. Die Teilnehmenden nehmen sich Zeit zum Reflektieren: Wie verbringen wir unsere Zeit? Wie strukturiere ich meine Arbeitszeit? Wir schaffe ich mir Freiräume? Wie möchte ich die Freizeit gestalten? Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Tools kennen, die ihnen helfen, sich besser zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und Aufgaben effizienter zu erledigen.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 20.5. bis Fr. 24.5.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi-BW_20.05.2024
- 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.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 20.5. bis Fr. 24.5.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wand_Höchst_20.05.24
- 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.

Ausbildung Trainer/in Achtsamkeit

- Mo. 20.5. bis So. 26.5.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1970 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Tr_Acht_BW_20.05.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung stärken Sie Ihre geistige Klarheit und Ihre emotionale Stabilität und beginnen damit, Achtsamkeit in Ihren eigenen Alltag einzuführen und zu verankern. Außerdem lernen Sie, andere Menschen zu unterstützen und sie in ein zufriedeneres Leben zu begleiten. Bei uns bekommen Sie alle wichtigen Techniken an die Hand, um Achtsamkeitskurse, -Seminare und -Coachings durchzuführen. Die Intensivausbildung Achtsamkeitstrainer*in besteht aus 3 Modulen mit insgesamt 130 Unterrichtseinheiten: • Leiter*in für Meditation (35 UE) • Stressbewältigung durch Achtsamkeit (35 UE) • Achtsamkeitstrainer*in (Einweisung in das Konzept) (60 UE)

Fachausbildung Hypnose

- Mo. 20.5. bis Fr. 24.5.2024 in Höchst, Odenwald,
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Hyp_Höchst_20.05.24
- 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

Fachfrau/mann f. betriebl. Gesundheitsmanagement (IHK)

- Mo. 20.5. bis So. 26.5.2024 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1290 €; Ü/VP: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fach_BGM 20.05.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Bei Betrieblichem Gesundheitsmanagement geht es um die „systematische sowie nachhaltige Schaffung und Gestaltung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozessen einschließlich der Befähigung der Organisationsmitglieder zu einem eigenverantwortlichen gesundheitsbewussten Verhalten“. Absolventen des Lehrgangs können als kompetente Ansprechpartner*innen für Mitarbeiter*innen und Geschäftsführung in Betrieben und Unternehmen sowie für weitere Berufsgruppen fungieren.

Der eigene rote Faden

- Di. 21.5. bis Sa. 25.5.2024 auf Norderney, Schullandheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Kinder bis 15 Jahre: 400 € zzgl. Kurtaxe
- Für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahre
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2406
- aktuelles forum e.V.

In dem Bildungsurlaub findet eine Auseinandersetzung mit den eigenen Quellen und Ressourcen statt. Dazu beschäftigen sich die Teilnehmenden mit kreativen Methoden mit der eigenen Geschichte. Die Achtung vor der Privatsphäre bleibt dabei selbstverständlich gewahrt. Prägen uns die Werte und Traditionen aus unserer Herkunftsfamilie mehr als uns bewusst ist? Welche Begabungen und Fähigkeiten habe ich in meiner Kindheit erlernt und angeeignet, die eventuell wiederentdeckt werden wollen? Welche Schätze haben sich im Laufe des Lebens angesammelt und wie sind sie noch stärker im Berufsalltag nutzbar? Das sind einige Beispiele für die vielen anregenden Aspekte, mit denen sich die Teilnehmenden mit kreativen und praktischen Elementen im Bildungsurlaub beschäftigen werden.

Kreatives Hatha-Yoga: Bewusst (und) empathisch – Bildungsurlaub im Bergischen Land

→ Di. 21.5. bis Fr. 24.5.2024 in Nümbrecht-Überdorf
→ Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 530 €
→ Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U551BR
→ Melancthon-Akademie

Diese kurze Woche bietet eine wundervolle Möglichkeit, sich auf tiefer Ebene zu entspannen und von Alltagsstrukturen loszulassen. Tiefenentspannung und Meditation bieten dazu ein ideales Grundgerüst.

Qigong

→ Mi. 22.5. bis Fr. 24.5.2024 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 Qigong zum besseren Umgang mit Belastungen in Beruf und Alltag. Die sensiblere Wahrnehmung des Körpers und eine verbesserte Entspannungsfähigkeit werden gefördert.

Fachberater/in Hochsensibilität

→ Mo. 27.5. bis Fr. 31.5.2024 in Kronsgaard
→ Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 680 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
→ Vorkenntnisse: Keine
→ Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Fachb-Ostsee_27.05.
→ 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.

Meditationen leiten – in der Natur und der Stille

→ Mo. 27.5. bis Fr. 31.5.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
→ Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 598 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
→ Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Medi_BW_27.05.2024
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Meditationen in der Natur, begleitet von Naturritualen, schaffen eine tiefgreifende Verbindung zwischen Menschen und Umwelt. Diese Kombination aus Meditation und Naturritualen ermöglicht es, die spirituelle Praxis auf eine tiefe und bedeutsame Art und Weise zu erleben.

Qi Gong

→ Mo. 27.5. bis Fr. 31.5.2024 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus
→ Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 498 €; Ü/VP 452
→ Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong_TSH_27.05.24
→ 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

→ Mo. 27.5. bis Fr. 31.5.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
→ Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
→ Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_27.05.2024
→ 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.

Gelassener und beweglicher durch den Lebensalltag

→ Mo. 27.5. bis Fr. 31.5.2024 in Rehbürg-Loccum
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 680 €; EZ DU/WC: 680 € /EZ DU/WC: 630 € inkl. UN/VP/
Tagesgäste: 510 € inkl. VP
→ Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 082/24
→ Denkhaus Loccum e.V.

Mit individuellem Stressmanagement kann der Gestaltungsspielraum in schwierigen Lebenssituationen allmählich erweitert werden. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in kognitivem Stressmanagement mit Krankenkassenzuschuss inklusive Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Gesund und leistungsfähig im Beruf 55+

→ Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 in Dören
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 151,50 €
→ Infos unter 02421/25 25 77 • Kursnr.: U4304B
→ VHS Rur-Eifel

In unserer bewegten sowie bunten Lebens- und Arbeitswelt ist es gerade in der zweiten Lebenshälfte sinnvoll und förderlich, mit guter Widerstandskraft, Ruhe und Gelassenheit Beruf sowie Alltag zu meistern.

Du schaffst das! Ein Resilienz Training für Beruf und Alltag beim Segeln in der dänischen Südsee

→ Mo. 27.5. bis Fr. 31.5.2024 in Kiel/Anlegestelle „Pegasus“
→ Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 485 €; Schiffsgebühren: 610 € + Verpflegung: 80 €
Gesamtkosten p.P.: 1175 €
→ Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 24BU30
→ Freies Bildungswerk Bochum

An Bord eines historischen Plattbodenbootes werden Sie Ihre Widerstandskraft gegen die Herausforderungen des täglichen Lebens und gegen Schicksalsschläge stärken. Legen Sie die Konzentration auf sich selbst und Ihre Bedürfnisse, kommen zur Ruhe und erleben Sie Freude an eigenen Veränderungen.

Alles gut? – Ganz „Ich“ sein im (Arbeits-)Leben

→ Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 in Haltern am See
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 458 €; im Einzelzimmer
→ Infos unter +49 251 60 97 60 • Kursnr.: 240200019
→ Bildungswerk der KAB

Im Arbeitsleben, Ehrenamt oder Familienleben so sein können wie man ist und sich selbst verwirklichen können: Das erlebnisorientierte Seminar bietet die Möglichkeit sich mit dem eigenen Ich auseinander zu setzen und nimmt die Themen Achtsamkeit, Selbstwert, Mut und Unterschiedlichkeit in den Blick.

Entspannungspädagoge/in

- Mo. 27.5. bis So. 27.10.2024 in Bensheim, verschiedene Orte,
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 5 Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Ep24_3_27.05.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Entspannungspädagoge ist eine sehr umfangreiche Weiterbildung für Menschen, die ein kompaktes praktisches Wissen im Bereich Stressprävention erhalten wollen. Neben dem fundierten theoretischen Wissen über die verschiedenen Modellsätze liegt der Schwerpunkt dieser Ausbildung im Erlernen von praktischen Anwendungen, den zukünftigen Klienten darin zu unterstützen, aus dem Stresserleben wieder herauszukommen und somit mehr Lebensqualität zurückzugewinnen. Die Ausbildung ist modular aufgebaut:

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster

- Mo. 27.5. bis Fr. 31.5.2024 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €, inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244H005
- Bildungswerk Stenden

Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga – für Anfänger*innen geeignet; Outdoor-Meditation für mehr Widerstandskraft am Arbeitsplatz; Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen im Klostergarten; Achtsames Wandern; Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren

Der Rücken kann mehr... Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung® &

- Mo. 27.5. bis Fr. 31.5.2024 in Warendorf
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 567 €, inkl. Ü/DZ/VP, EZZ: insg. 32 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 24-630A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Erwerben Sie handlungsorientiertes Wissen, das Sie bewusster und sicherer in Alltag und Beruf werden lässt.

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.

Selbstmanagement: Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

- So. 2.6. bis Fr. 7.6.2024 in Bernried am Starnberger See, Bildungshaus St. Martin
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €, im EZ, 799 € DZ, inkl. Vollpension, Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08112
- VHS Aachen

In diesem Kurs sind Sie herzlich eingeladen, Ihre berufliche Situation und Ihr Leben unter die Lupe zu nehmen: Was hat mich geprägt? Welche Ressourcen, Stärken und Ziele habe ich? Wie entsteht Stress und wie finde ich aus dem „Hamtarrad“ heraus?

Oasen der Kraft: Innere Ruhe und Gelassenheit finden – Achtsamkeits- und Resilienztraining

- So. 2.6. bis Fr. 7.6.2024 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €, im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08110
- VHS Aachen

Ausgewogener Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung! Bewusstes Atmen. Zudem lernen Sie den Umgang mit stressverschärfenden Gedanken, wie Sie das „Gedankenkarussell“ stoppen und wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können.

Stressabbau im Berufsalltag durch gesunde Wahrnehmung des Rückens

- So. 2.6. bis Sa. 8.6.2024 in Pax-Gästehaus, Insel Juist
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €, im EZ, 849 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08111
- VHS Aachen

In diesem Bildungsurlaub werden Ursachen, Konzepte und Maßnahmen zum Stressabbau am Arbeitsplatz mit dem Schwerpunkt „Rückengesundheit“. Durch gewisse Umstände können Rückenschmerzen entstehen, wir beschäftigen uns damit, wie diese im Beruf und Alltag verhindert oder reduziert werden können.

Berchtesgaden – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 2.6. bis Fr. 7.6.2024 in Bischofswiesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €, 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 30 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 44 1 ▪ Kursnr.: FG24601
- 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 in Bewegung

- So. 2.6. bis Fr. 7.6.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €, Ü/VP 375
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fast_02.06.2024
- 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.

Qi Gong

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €, Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Ostsee_03.06.
- 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.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag – online

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Vorkenntnisse: Online-Seminar
- Infos unter 0234-57661 ▪ Kursnr.: 24BU80A
- 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.

Gesundheitsmanagement im Beruf und Alltag: Ernährung und Rückengesundheit im Fokus

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ 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.

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.

Achtsamkeit in der Kommunikation &

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: Praxis in Achtsamkeit vorteilhaft
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: D30016L
- 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.

Schöpferisches Coaching – 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
- KOBISeminare

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 Coaching-techniken, aber auch mit Achtsamkeitsübungen.

Feldenkrais – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 425 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.Körp.Feld.3
- 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.

Zum Glück! oder „Die Kunst des glücklichen Lebens“ – Ein Seminar rund um Herzenswünsche, Loslassen und die Entwicklung einer tragfähigen Resilienz

- Mi. 5.6. bis Fr. 7.6.2024 in Coesfeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 255 €; (Kursgebühr, 2x ÜN/VP)
- Für Bildung, Soziales, Therapie und Coaching
- Infos unter 0231/54 09 43 ▪ Kursnr.: 240509
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Das Seminar widmet sich Lebensthemen und Bausteinen des Glücks. Es geht um den Umgang mit Stress und Ärger sowie den Aufbau der Resilienz als Bedingung für ein glückliches (Berufs-)Leben. Was unterscheidet Glück von Zufriedenheit? Wie geht Glück im beruflichen Kontext?

Resilienz stärken, Stress besser bewältigen

- So. 9.6. bis Fr. 14.6.2024 in Bernried am Starnberger See, Bildungshaus St. Martin
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 799 € DZ, inkl. Vollpension, Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08118
- VHS Aachen

Warum agieren manche Menschen auch unter hoher Belastung effizient und souverän, meistern schwierige Situationen besser als andere, reagieren flexibler auf Veränderungen und erholen sich rascher von Rückschlägen und Krisen?

Gesund im Beruf durch Entspannung und Mobilisation für Rücken, Schulter, Nacken

- So. 9.6. bis Fr. 14.6.2024 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08114
- VHS Aachen

Dieser Bildungsurlaub konzentriert sich auf Sie und hilft Ihnen, durch einseitige Belastung entstandenes Unwohlsein wieder auszubügeln. Ob Sie am Computerbild sitzen oder Ihr Beruf durch einseitige Bewegung geprägt ist und Sie sich durch Stress angespannt fühlen, dieser Bildungsurlaub ist für Sie.

Die Kraft von Yoga, Achtsamkeit und Natur erleben

- So. 9.6. bis Fr. 14.6.2024 in Seminarzentrum Fünfseenblick, Edertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpf. Eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08116
- VHS Aachen

Im hektischen beruflichen Alltag ist es oft schwierig Momente der Ruhe, Entspannung und Selbstbesinnung zu finden. So verlieren wir nicht nur unsere Ausgewogenheit, sondern auch unsere Werte und Bedürfnisse aus den Augen.

Starnberger See – Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn. Einführung in die Grundlagen aus dem MBSR.

- So. 9.6. bis Fr. 14.6.2024 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 110 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24620
- FORUM Gesundheit

Sie erlernen die grundlegenden Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. Durch Yoga, Body-Scan und Meditation praktiziert und Sie erhalten wertvolle Impulse, wie Sie Achtsamkeit in den eigenen Alltag bringen können.

Berchtesgaden – Glückscoaching: Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf.

- So. 9.6. bis Fr. 14.6.2024 in Bischofswiesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 30 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24623
- FORUM Gesundheit

Wie wäre es, wenn Sie immer glücklich im Job wären? 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 9.6. bis Sa. 15.6.2024 in Mals, Vinschgau-Südtirol, Hotel Glieshof,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Exclusiv_Glies_
- 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.

Beruflichen und privaten Stress reduzieren – Balance finden

- Mo. 10.6. bis Do. 13.6.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 2063 ▪ 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.

Resilienztraining für pädagogische (Fach-)Kräfte

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 360 €; Ermäßigung mögl.
- Für päd. Fachkräfte
- Infos unter 0203/2 83 27 75 ▪ 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.

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 02381/9 15 37 02 ▪ 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarästetehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Höchst_10.06.24
- 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. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_10.06.2024
- 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.

Qigong: Energien erneuern in Beruf und Alltag

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 475 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 24-813
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Neben wirkungsvollen Qigongübungen wird theoretisches Hintergrundwissen über Herkunft, Entwicklung, Inhalt sowie verschiedene Qigong-Arten und philosophische Prä- gungen vermittelt.

Bildungsurlaub an der Ostsee – Leicht und einfach die eigenen Glaubenssätze ändern mit der Quantenphysik

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Kronsgaard/Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €; Übernachtung und Verpflegung im EZ: 750 €; im DZ: 630 € p.P.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU36
- Freies Bildungswerk Bochum

QI ist die Weiterentwicklung einer von Bruce Lipton entdeckten Methode, wie wir selber unsere Gesundheit kontrollieren und uns dabei auch noch das glücklichste Leben erschaffen können, das wir uns vorstellen können. Probieren Sie es aus, wie leicht und einfach es sein kann sein Leben selber zu bestimmen!

Ressourcen aktivieren und Stress regulieren mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; 750,- € im Einzelzimmer inkl. Vollverpflegung/580,- € als Tagesgast (ohne Übernachtung aber mit Verpflegung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 085/24
- Denkhäus Loccum e.V.

In dieser Woche erarbeiten Sie durch Aktivierung Ihrer eigenen inneren Ressourcen sinnvolle individuelle Maßnahmen für den Alltag & erlernen Kompetenzen zur Selbstregulation. Sie bekommen Instrumente an die Hand, die Sie im Berufsalltag anwenden können, um in Stresssituationen gelassener zu sein!

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Weiterswiller – Alsace, Kloster Ryumon Ji, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ü/VP 200,-
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Zen_10.06.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni, 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.

Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU18B
- 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.

Hochsensibel durch den Alltag

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Hochs_BW_10.06.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar lädt Sie ein, mehr über Hochsensibilität allgemein zu erfahren, Ihre individuelle Hochsensibilität tiefer zu ergründen und Ansätze zu entdecken, mit welchen Stärken Ihre persönliche Hochsensibilität verbunden ist.

Kreatives Hatha-Yoga: Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. EZ mit VP
-
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U552BR
- 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.

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 02381/9 15 37 02 ▪ 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 entschlüsseln und führen zu neuem Wohlbefinden. Beispielhafte Inhalte: Wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Waldbaden Definition und Auswirkungen von Stress Achtsamkeit und ihre Auswirkung auf Stresssituationen Ökosystem Wald

Besser schlafen mit Kneipp

- Mi. 12.6. bis Fr. 14.6.2024 in Übach-Palenberg
- In Tagesform
- Preis: ab 345 €; Nicht-Kneipp-Mitglieder 395 Euro.
- Übernachtung und Verpflegung sind im Preis nicht enthalten.
- Infos unter 0201 2487 282 ▪ Kursnr.: G2024-121-97307
- Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.

Besser schlafen lässt sich trainieren. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie schlafstörenden Situationen ein Schnippen schlagen und auch in aufregenden Zeiten genügend Schlaf bekommen. Denn wer genügend schläft, ist leistungsfähiger im Job und hat in der Freizeit einfach mehr vom Leben.

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 energiegelicher 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.

Raus aus der Rückenfalle – Rein in die Yogawoche – Halt und Haltung

- So. 16.6. bis Fr. 21.6.2024 in DJH-Resort, Neuaharlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpf.
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08120
- VHS Aachen

Die Wirbelsäule prägt unseren aufrechten Gang. Gleichzeitig ist sie durch überhöhte Beanspruchung und falsche Bewegungsmuster anfällig. Schon seit vielen Jahren gelten Rückenschmerzen als Volkskrankheit Nummer eins. In diesen fünf Tagen steht die Wirbelsäule im Zentrum des Geschehens.

Ekernförde – Gesund in der Arbeitswelt 4.0. Im Gleichgewicht durch agiles Stressmanagement mit der Natur.

- So. 16.6. bis Fr. 21.6.2024 in Ekernförde
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 65 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24625
- FORUM Gesundheit

Wir leben bereits in der Arbeitswelt 4.0. Nur was bedeutet das für uns? Die Digitalisierung, eine neue Erwartungshaltung von Mitarbeitern, New-Work-Konzepte: Die Arbeitswelt befindet sich im rasantem Wandel. Genau dieser Wandel ist auch mit neuen Stressauslösern verbunden.

Usedom – Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn. Einführung in die Grundlagen aus dem MBSR.

- So. 16.6. bis Fr. 21.6.2024 in Ostseebad Zinnowitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 65 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24621
- FORUM Gesundheit

Sie erlernen die grundlegenden Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. Durch Yoga, Body-Scan und Meditation praktiziert und Sie erhalten wertvolle Impulse, wie Sie Achtsamkeit in den eigenen Alltag bringen können.

Mosel – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

- So. 16.6. bis Fr. 21.6.2024 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.: FG24619
- 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.

BU an d. Ostsee: Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag

- So. 16.6. bis Fr. 21.6.2024 in Prerow
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 300 €; Exkl. Hotelübernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0231 5024608 ▪ Kursnr.: 24-83080D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, die Resilienz als Widerstandskraft für Stresszeiten zu stärken, den Blick anhand von Achtsamkeits- und Meditationsübungen mehr auf die Selbstwahrnehmung zu richten und nachhaltig eigene Glücksmomente zu schaffen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 16.6. bis Sa. 22.6.2024 in Stadtland-Seefeld, Seminarhotel Kunze Hof,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 720
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Kunzeh.16.06.24
- 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

- So. 16.6. bis Sa. 22.6.2024 in Mals, Vinschgau-Südtirol, Hotel Glieshof,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Exclusiv_Glies
- 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.

Mit Meditation entspannt und konzentriert im Berufsalltag

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Langerwehe, Naturheilpraxis Jansen-Noufal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 193,50 €; ab 6 Teilnehmenden
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: U4301B
- VHS Rur-Eifel

Inhalte der Bildungswoche sind vor allem Meditation und Entspannungsübungen wie Qigong und Yoga, die in den Berufsalltag integriert werden können. Themen wie: „Wahrnehmung der eigenen Position im Arbeits-Team“, „Sich öffnen für neue Arbeitsbereiche“, „Grenzen ausloten“ werden vertieft.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mgl.; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 27 75 ▪ Kursnr.: SZ6203
- VHS Duisburg

Das Erlernen achtsamkeitsbasierter Übungen zur Stressreduktion nach der MBSR-Methode steht im Mittelpunkt des Kurses. Eigene Muster sollen erkannt und verstanden werden. Theorie und Praxis für wirksames Verhalten in Stressphasen.

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.

Der Clown – die Lust am Scheitern

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 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!

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024,
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb_Hoch_onli_17.6
- 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.

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 Wehwechen 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.

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/alters-wissen-neu-entdecken-hvhs-11-24>

Stärkung der Lebensenergie mit Qigong – Die 8 Brokate-Übungen zur Resilienz- und Ressourcenoptimierung in Beruf und Alltag

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Weilerswist, Qigong Yangsheng – Studio Lindemann
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 359 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 241-28011
- vhs Kreis Euskirchen

Sie erlernen die „8 Brokate“, eine verbreitete und beliebte Qigong-Methode mit langer Tradition, die sich durch eine gute Zugänglichkeit auszeichnet. Die Übungen dienen der Gesundheitsförderung und zielen auf eine Stärkung mentaler und körperlicher Stress-Resilienz in herausfordernden Zeiten.

Stress erkennen – Stress bewältigen:

Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Wuppertal-Eilberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W191888
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark e.V.)

Stimme-Sprache-Präsenz für Frauen im Berufsalltag ♀

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Paderborn, vhs Standort vhs im Riemeke
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 318,50 €
- Für Frauen
- Infos unter 05251/8 81 43 08 ▪ Kursnr.: 41-5890TZ
- vhs Paderborn

Wie Sie mit gezielten Atem-, Stimm-, und Sprechübungen im Berufsalltag entspannt und souverän Ihre Frau stehen können, lernen Sie in diesem Angebot. Es richtet sich an alle Frauen, die stimmlich präsent und souverän ihren (Berufs)-Alltag bewältigen und dabei entspannt bleiben möchten.

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244H007
- Bildungswerk Stenden

Innerer Frieden, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation in Bewegung; Aktive Stressbewältigung; Wahrnehmen und Achten von Grenzen; Lebensfreude und Glücksempfinden steigern; Achtsamkeit in der Natur; Waldbaden; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

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.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 17.6. bis Sa. 22.6.2024,
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Online_17.06
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 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

Stress reduzieren – Gelassenheit erleben: Achtsamkeitspraxis auf der Grundlage des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ☯

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 489 €; inkl. Ü/VP/DZ, EZZ insg. 32 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 24-634A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Lernen Sie die Achtsamkeitspraxis auf Grundlage des MBSR nach John Kabat-Zinn kennen. Das Training für einen wachen, entspannten Geist hilft, auch in turbulenten Zeiten gesund zu bleiben. Es verbindet aktuelle Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie und Stressforschung mit dem jahrtausendealten Wissen von Yoga und Meditation.

Coache Dich selbst – im Thüringer Wald den eigenen Weg finden

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in LuisenthalWaldhotel Berghof
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; in Komfort-EZ: 745 €; in Komfort-DZ: 705 € p.P.
- Vorkenntnisse: Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU34
- 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.

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU25A
- Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Fortbildung werden die methodischen Ansätze des Focusing und der Arbeit mit dem Inneren Team vermittelt, indem mit den Themen der Teilnehmende gearbeitet wird. Durch die praktische Arbeit mit diesen Ansätzen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden.

Achtsam Fotografieren im Nationalpark Hainich – die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Hörselberg-HainichHotel „Zum Herrenhaus“
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Kosten für Übernachtung und Vollpension: werden in Kürze bekanntgegeben
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU66
- 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 und uns mit der Welt zu verbinden.

Stressabbau und Stärkung des Selbstvertrauens und der emotionalen Intelligenz

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Emmerich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 205,70 €; zzgl. 5,- € für Unterrichtsmaterialien im Kurs
- Infos unter 02821 84-718 ▪ Kursnr.: Z211091
- VHS Kleeve – Wilhelm Frede

Dieses Seminar bietet Ihnen eine wissenschaftlich belegte Methode, um durch Achtsamkeits- und Mitgefühlsmeditationen zu entspannen, Ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden und Ihre soziale und emotionale Intelligenz zu fördern.

Resilienztrainer*in für Kinder

- Fr. 21.6. bis So. 23.6.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 440 €; Ü/VP 198
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr_Kind_21.06.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Tausche Schreibtisch gegen Yogamatte

- So. 23.6. bis Fr. 28.6.2024 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpfl, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08126
- VHS Aachen

Unser Arbeitsalltag kann mitunter richtig stressig und chaotisch sein. Nicht selten vergessen wir, einen Moment zu nehmen um durchzuatmen. Plötzlich befinden wir uns in einer negativen Spirale und verlieren die Verbindung zu uns selbst.

Die Kraft von Yoga, Achtsamkeit und Natur erleben

- So. 23.6. bis Fr. 28.6.2024 in Seminarzentrum Fünfseenblick, Edertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpfl. Eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08128
- VHS Aachen

Im hektischen beruflichen Alltag ist es oft schwierig Momente der Ruhe, Entspannung und Selbstbesinnung zu finden. So verlieren wir nicht nur unsere Ausgewogenheit, sondern auch unsere Werte und Bedürfnisse aus den Augen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 23.6. bis Sa. 29.6.2024 in Stadtland-Seefeld, Kunze Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 720
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Kunzeh_23.06.24
- 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. 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/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-13-24>

Mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) innere Ressourcen stärken

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Brandenburg an der Havel, Begegnungsstätte Schloss Gollwitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 780 €; Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2402
- aktuelles forum e.V.

Einführung in das MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit wurde vom amerikanischen Molekularbiologen Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelt. Es ist ein wissenschaftlich anerkanntes Präventionsprogramm, welches Teilnehmer*innen darin unterstützt, die Stressreduktion und den eigenen Umgang mit herausfordernden Situationen zu erkennen und auszu-balancieren. Verschiedene praxisnahe Übungen, wie Bo-dyscan, einfache Yoga-Körperübungen, verschiedene For-men der Achtsamkeitsmeditation sowie theoretische In-halte zu Stressentstehung und -bewältigung, Kommunika-tion und Selbstfürsorge, sind die Schwerpunkte im Seminar.

Erfolgreich mit Konflikten umgehen &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 241.3C320B
- VHS Essen

Fast jeder Mensch hat innere und äußere Konflikte. Die Frage ist, wie wir damit umgehen. In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Blick auf Konflikte zu erweitern und Sie lernen, wie uns die Auseinandersetzung mit ihnen stärker, souver-äner, einfühlsamer und gelassener machen kann.

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 ken-nenlernen möchten, ihre Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken, um den Herausforderungen von Beruf und Alltag gelassener und flexibler zu begegnen. Die TN lernen ver-schiedene Methoden zur Stärkung ihrer Resilienz kennen, wobei der Fokus insbesondere auf die Förderung der posi-tiven Selbstwahrnehmung, auf die Stärkung der Selbstfür-sorgekompetenz sowie auf die Förderung von Kreativität und Improvisationsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Fähigkeit sich einzubringen gelegt wird.

Qi Gong

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_24.06.2024
- 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 zusammenzufüh-ren. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelasse-ner wird. Sie werden stressresistenter und eventuell kön-nen Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verar-beiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode

- Mo. 24.6. bis Do. 27.6.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €; Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0203/2 83 27 75 ▪ Kursnr.: SZ6201
- VHS Duisburg

Der Kurs bezieht sich auf das Präventionsprinzip „Förde-rung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbei-tung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken“. Die Selbstregulationskräfte sollen gestärkt und die Rege-neration gefördert werden.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 237 €; zzgl. 23 € Lehrbuch und Materialkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220252
- VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzens-angelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeits-alltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressour-cenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

Kreatives Hatha-Yoga: Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben – im Bergischen Land

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Nümbrecht
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. EZ/VP
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U553BR
- 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 Res-sourcen sowie die Integration des Geübten in den Alltag zentrale Themen.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W191622
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die da-bei hilft mit uns selbst und anderen Personen umzugehen. In diesem Seminar lernen Sie sicherer zu reagieren und mit Emotionen wie Wut, Ärger oder Frust im Berufsalltag bes-ser umzugehen. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Mark e.V.)

Bildungsurlaub in der Lüneburger Heide – Kreativität entdecken mit VEDIC ART

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Göhrde, Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 520 €; inklusive Halbpension mit Mittagssnack: in EZ: 535,-; in DZ: 435,- p.P.
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU35
- Freies Bildungswerk Bochum

In der Natur der Lüneburger Heide machen Sie einen Bil-dungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privat-leben zu entdecken. Leben Sie Ihre Kreativität aus.

Zweierlei Yoga für eine gesunde Haltung im (Berufs)alltag

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Für Interessierte aller Berufsgruppen
- Infos unter 02304 104850 ▪ Kursnr.: 124-3102
- vhs Schwerte

Für alle die viel Sitzen und ihren Stützapparat stärken wollen: Stressfrei ins Fließen kommen mit einem Mix aus Yoga-Praxis auf dem Stuhl, Hatha-Yoga auf der Matte und Einheiten an der schönen Ruhr. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und verändern Sie Ihre Körperhaltung dauerhaft, um Verspannungen und Fehlstellungen zu vermeiden. In Kombination mit Entspannungs-, Atem- und Konzentrationstechniken stärken Sie Ihre innere Ausgeglichenheit und steigern Ihre Lebensfreude.

Stressreduktion durch Entspannung &

- Di. 25.6. bis Fr. 28.6.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 24-83062D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Stress entsteht und wie Sie mit stressigen Situationen umgehen können. Es werden Ihnen viele Übungen aus den verschiedenen Entspannungstechniken auf den Weg gegeben, um Ihr Leben so stressfrei wie möglich gestalten zu können.

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining

- Mi. 26.6. bis Fr. 28.6.2024 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 253 €; o. Ü., inkl. VP/369 € im EZ/325 € im DZ
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA303-000
- 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.

Kraft und Gelassenheit für Beruf und Alltag mit Pilates, Yoga, Entspannung

- So. 30.6. bis Sa. 6.7.2024 in Haus Winfried/Insel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; EZ, 849 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08131
- VHS Aachen

Mangelnde Bewegung, Stress und Fehlhaltungen im Beruf und Alltag führen oft zu Verspannungen, Rückenschmerzen und psychischem Ungleichgewicht.

Mosel – Gelassen bei der Arbeit. Stressprävention durch achtsames Resilienz-Training.

- So. 30.6. bis Fr. 5.7.2024 in Trier
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZ: 77,50 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24622
- 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.

Fasten in Bewegung

- So. 30.6. bis Fr. 5.7.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/VP 375
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fast_30.06.2024
- 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.

Qi Gong

- So. 30.6. bis Sa. 6.7.2024 in Stadtland-Seefeld, Seminarhotel Kunze Hof,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 720
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Kunzeh_30.06.
- 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.

Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Streithausen, Westerwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK09-110
- 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 entschlackern und so zu eigener Stärke zurückzufinden, um den beruflichen Herausforderungen und Konflikten besser begegnen zu können.

Yoga – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für Teilnehmende aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK12-111
- 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.

Der Rücken kann mehr... Feldenkrais – Bewusstsein durch Bewegung &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Möhnesee-Günne
- In Tagesform
- Preis: 568 €
- Infos unter 02924/80 60
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Sie entdecken, dass Sie tatsächlich wahrnehmen, wie Sie sich bewegen. Aus dieser achtsamen Körperwahrnehmung folgen bewusster Bewegungsabläufe und Selbstbewusstsein.

Mit WALD- und WORTbaden zu mehr Partizipation bei der Zukunftsgestaltung

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 475 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 24-808
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Die Teilnehmenden sind eingeladen, die Bedeutung unserer Natur und Umwelt zu erfahren und mit Hilfe von gezielten kreativen Impulsen Möglichkeiten im Kleinen zum Schutz und Erhalt der Natur zu schaffen. Im Seminar werden sie zum aktiven Handeln ermutigt und tragen so zu einer konkreten Veränderung in kleinen Schritten bei.

Stark gegen Stress und Burnout ☺

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 241.3C322B
- VHS Essen

Sowohl regenerativer Stressabbau mit Yoga, Meditation, Hypnose, Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Achtsamkeitstraining als auch kognitives Gruppencoaching werden Themen dieses Bildungsurlaubs sein.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024,
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb_Hoch_Onli_01.7
- 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. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_01.07.2024
- 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.

Weniger Stress, mehr Leben! ☺

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 141,80 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AX30101
- 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.

Ressourcen stärken mit regenerativer Massage am Meer

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Neuaharlingersiel, DJH Resort Neuaharlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; Vollpension in EZ: 483 €; Gesamtkosten: 888 € (Kursgebühr + VP in EZ + 15 € Kurtaxe)
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU31
- Freies Bildungswerk Bochum

Erlernen Sie an einem wunderschönen Fleck Erde in Neuaharlingersiel verschiedene Massagegriffe, Berührungsqualitäten und Massageabläufe. So haben Sie eine wirksame Methode zur Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung in der Hand.

Kreatives Hatha-Yoga: Bewusst (und) empathisch – mit Übernachtung im Bergischen Land

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. EZ/VP
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U554BR
- Melanchnthon-Akademie

Dieser BU im Bergischen Land bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf tiefer Ebene zu entspannen und loszulassen. Tiefenentspannung, Meditation und Kontakt zur Natur bieten ein ideales Grundgerüst. Eine wunderbare Möglichkeit, die (berufliche) Entwicklung zu unterstützen.

Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

- Mo. 1.7. bis Mi. 3.7.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U301BR
- Melanchnthon-Akademie

Dieser Workshop vermittelt die Grundhaltungen des Focusing. Focusing ist ein körperorientierter, psychologischer Ansatz von Prof. Gendlin. Essentiell dabei ist die achtsame, wertschätzende Beziehung zu sich selbst und anderen.

Ressourcen stärken! Selbstmanagement und Selbstsorge für ein Leben in Balance

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/931803-0 ▪ Kursnr.: U370KW
- Melanchnthon-Akademie

Zeit- und Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung und eigene Überforderungsmuster führen dazu, dass Arbeit häufig nur noch als Belastung empfunden wird. In diesem Seminar lernen Sie wirkungsvolle Methoden des Selbstmanagements kennen und entwickeln Strategien für eine bessere Selbstsorge.

Wudang Schwertkunst und Energiearbeit – Mehr Kraft für Beruf und Alltag

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-WSK.1
- iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub erlernen wir ausgewählte traditionelle Grundübungen der Wudang Schwertkunst. Ergänzend Meditationen und sanfte Bewegungen aus dem Tai Chi und Qigong sorgen für Entspannung, erhöhen unser Feingefühl und ermöglichen den Zugang zu inneren Kraftquellen.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 1.7. bis So. 7.7.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: Ü/VP 594
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Höchst_01.07.2024
- 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 neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Natur Resilienz Coach®

- Mo. 1.7. bis Fr. 20.9.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1290 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Nat_Resil_Coach 24/2
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Hoechst_01.07.
- 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 Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Steinfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 780 €; inkl. EZ-Ü/VP im Haus Karneol, Steinfurt, Münsterland
- Infos unter 0121/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244H012
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Mehr Gelassenheit; Achtsamkeitsübungen; Stressabbau; Meditative Bewegung und Achtsamkeits-Walks in der Natur; Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Lust oder Last? Die zweite Lebenshälfte – Berufliche und persönliche Perspektiven für die Generation 50plus &

- Di. 2.7. bis Do. 4.7.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 510 €
- Infos unter 0221/2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 23224-014
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Angesichts der demographischen Entwicklung wird die Generation 50plus, die sogenannten „Best Ager“ zum Potenzial der Zukunft. Länger im Erwerbsleben zu bleiben, den wechselnden Anforderungen zu genügen, und sich gesund zu halten, das ist eine Herausforderung, die auf die Generation 50plus zukommt.

Stopp dem Stress

- Mi. 3.7. bis Fr. 5.7.2024 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 127 €
- Infos unter 02234/501 12 55 ▪ Kursnr.: 2415002
- VHS Frechen

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken.

Gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag: Stressbewältigung mit Yoga

- Mi. 3.7. bis Fr. 5.7.2024 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 253 €; o. Ü., inkl. VP/369 € im EZ/325 € im DZ;
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA301-380
- 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.

Qi Gong

- So. 7.7. bis Sa. 13.7.2024 in Stadtland-Seefeld, Seminarhotel Kunze Hof,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 720
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Kunzeh_07.07.
- 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. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €; ermäßigt 255 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG0701
- 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.

Kennenlernen und Einüben von Strategien zum Stressabbau

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 194,50 €; inkl. Material, Kaffee/Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: Z5504S
- VHS Waltrop

Inhalt ist: Burn-Out-Prävention, die Verbesserung der Kommunikation, persönliche Weiterentwicklung, das Erlernen von Entspannungstechniken zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie Selbst- und Zeitmanagement, Yoga, Autogenes Training/Selbstentspannung, Rückenübungen.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Trier, Robert Schumann Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 790 €; Übernachtung EZ/ HP (Frühstück/ kaltes Abendessen), Programm- und Materialkosten
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2413
- aktuelles forum e.V.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache In diesem Bildungsurlaub können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential erweitern und Ihre Körpersprache gezielter einsetzen. Sie erfahren, was Sie tun müssen, um souveräner aufzutreten. Inhalte u. A.: Rhetorik im Wandel der Zeiten extreme Bedeutung der Körpersprache für die eigene Performance Bausteine für einen guten ersten Eindruck vor Gruppen und im Team souveräner und lockerer präsentieren Selbst- und Fremdbild: Was denke ich, wie ich wirke und wie wirke ich tatsächlich auf Andere?

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen ☼

- 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, 10Tage BU möglich.

Auch Erholung will gelernt sein – mit Qi Gong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 214 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K30280BU
- VHS Leverkusen

Leistungsfähigkeit im Beruf lässt sich auf unterschiedliche Weise erhalten. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind Methoden, die Stressbewältigung, Reflexion, Aufbau von Wohlbefinden und Präsenz dienen. Mithilfe dieser Methoden werden Sie ein Erholungsprogramm zusammenstellen.

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken ☼

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 203 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220265
- 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.

Stärkung der Lebensenergie mit Qigong – Die 8 Brokate-badajin-Übungen für Beruf und Alltag

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 247,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 241-4063
- VHS Rhein-Erft

Gezielte Übungen des Qigong tragen dazu bei, trotz Arbeitsverdichtung und Alltagsbelastung das Wohlbefinden und die Lebensfreude zu erhalten. Kennenlernen von im (Arbeits-)Alltag umsetzbaren Maßnahmen zum besseren Umgang mit Belastungssituationen.

Stopp dem Stress!

Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden

- Mo. 8.7. bis Do. 11.7.2024 in Hürth, Effern
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 185,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 241-4201
- 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.

Achtsamkeit erfahren mit Tanz, Bewegung und Entspannung

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U558BR
- Melanchthon-Akademie

Tanz und Bewegung bieten ideale Voraussetzungen, um den eigenen Körper besser kennen zu lernen und achtsamer mit sich selbst umzugehen. Für Menschen aus sozialen Berufsfeldern und alle, die achtsamer mit sich selbst umgehen möchten und Freude an der Bewegung haben.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 8.7. bis Sa. 13.7.2024,
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr_Online_08.07.
- 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

Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: AT_BW_08.07.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion basiert. Es zielt darauf ab, den Körper und den Geist in einen entspannten Zustand zu versetzen, indem man sich selbst positive Suggestionen gibt.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Neuhaarlingersiel, DJH Resort,
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 376
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_DJH_Neuh_08.07
- 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.

Sich selbst erfahren – spielerisch Potentiale entdecken und erproben

→ Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 250 €
→ Infos unter 0221-93180322 ▪ Kursnr.: U560BR
→ Melanchthon-Akademie

Mit spielerischen Ansätzen gehen wir auf Entdeckungsreise: Zu sich selbst kommen, eigener Potentiale bewusst machen, ausbrechen aus alten Denk- und Handlungsmustern, sich alleine & in Gruppen erproben, Kompetenzen stärken, reflektieren und mutig eigene Visionen entdecken.

Yoga für Entspannung und Ausgeglichenheit im Berufsalltag &

→ Di. 9.7. bis Fr. 12.7.2024 in Dortmund
→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 197 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 0231/50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 24-84551D
→ VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die Ihre innere Stärke und Zufriedenheit unterstützen können und Sie darin unterstützen Anspannungen loszulassen.

Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn. Einführung in die Grundlagen aus dem MBSR.

→ Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Lünen
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 389 €; Studienleitung, Programmdurchführung, Getränke und Snacks. Nicht enthalten: An- und Abreise.
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24669
→ FORUM Gesundheit

In diesem Praxis-Seminar erlernen Sie die grundlegenden Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. Die positive Wirkung des MBSR-Kurses ist wissenschaftlich belegt.

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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_15.07.2024
→ 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 im Beruf – Stressbewältigung mit Yoga

→ Mo. 15.7. bis Do. 18.7.2024 in Leverkusen, Wiesdorf
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 146 €
→ Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K30290BU
→ VHS Leverkusen

Sie erlernen Strategien zur Stressbewältigung und erfahren mithilfe von theoretischen sowie praktischen Yogaeinheiten, wie Sie dem oft stressigen Berufsalltag wieder gelassener und kraftvoll begegnen und somit Ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erhalten können.

Mit Zenbo® -Balance mehr Stressresistenz in Beruf und Alltag &

→ Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Bornheim
→ In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
→ Preis: 141,80 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AX30135
→ VHS Bornheim – Alfter

ZENbo® Balance als Methode der Stressprävention – ein sanftes Body & Mind-Training. Eine Mischung aus fernöstl. Bewegungstraining für alle Altersklassen, westl. Entspannungsmethoden, Meditation in Bewegung und Stressbewältigung durch Balance.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Neuhaarlingersiel, DJH Resort,
→ Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 498 €; Ü/VP 376
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪
Kursnr.: Yoga_DJH_Neuh_15.07
→ 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.

Gesund und Fit durch die Arbeitswoche

→ Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Bad Salzuflen
→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 212 €; ohne Verpflegung
→ Infos unter 05222/95 29 41 ▪ Kursnr.: 242-30380
→ VHS Bad Salzuflen

Dieser Bildungsurlaub enthält Theorie und Praxisanteile um die Gesundheit zu fördern und für die Belastungen im Berufsalltag gewappnet zu sein. Der Kurs ermöglicht Berufstätigen mit überwiegend sitzender Tätigkeit das Erlernen eines ganzheitlichen Bewegungs- und Verhaltenstrainings.

Bildungsurlaub am Strand von Renesse – Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Meditation, Trommeln und Tanz

→ Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in GL Renesse, Niederlande
→ Mit Übernachtung ▪ max. 7 Teilnehmende
→ Preis: 495 €; Kosten für Übernachtung und Verpflegung in EZ werden in Kürze bekannt gegeben
→ Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU33
→ Freies Bildungswerk Bochum

Wenn jegliche Kreativität blockiert ist und Ihr Alltag geprägt ist von ermüdender Routine oder Leistungsdruck an der Belastungsgrenze, wird es Zeit, genauer hinzuschauen! Wie gelingt es, den ureigenen Rhythmus wiederzufinden, im Takt und gleichermaßen intakt zu bleiben?

Was bleibt, was geht, was kommt? Vorbereitung auf den Ruhestand

- Di. 16.7. bis Do. 18.7.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 240001
- VHS Münster

Jahrelang haben Sie (auch) für Ihre Arbeit gelebt und nun rückt das Rentenalter in greifbare Nähe. Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den sogenannten Ruhestand ist ein gravierender Umbruch im Lebensgefüge, verbunden mit großen Veränderungen.

Informationsflut bewältigen – mit Hirn und Technik &

- Di. 16.7. bis Fr. 19.7.2024 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 140,93 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/945-460 ▪ Kursnr.: AX10628
- VHS Bornheim – Alfter

Die Informationsflut wächst und mit ihr die Herausforderung, nichts zu übersehen/vergessen. Neben digitaler Unterstützung hilft auch ein gutes Gedächtnis, alles leicht(er) zu bewältigen. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Informationsaufnahme/-verarbeitung im Gehirn funktionieren, um so gehirngerechter zu arbeiten.

Gelassen und sicher dem Stress begegnen

- So. 21.7. bis Fr. 26.7.2024 in Meißner
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 750 €; Ü/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 224200
- VHS Schaumburg

Bei steigenden Anforderungen im beruflichen und alltäglichen Umfeld wird es immer wichtiger, sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm aufzubauen, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können.

Gelassen und entspannt durch die nächsten Berufsjahre

- So. 21.7. bis Fr. 26.7.2024 in Bernried am Starnberger See, Bildungshaus St. Martin
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 799 € DZ, inkl. Vollpension, Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08132
- VHS Aachen

Gibt es einen guten Weg altersgerecht mit neuen oder gestiegenen Anforderungen umzugehen? Die Antwort lautet: Ja, auf jeden Fall. Gerade in den letzten Berufsjahren darf es nicht nur ums Durchhalten gehen.

Schwarzwald – Stressfreier durch den Arbeitsalltag. Die gesunde Kraft des achtsamen Arbeits- und Lebensstils.

- So. 21.7. bis Fr. 26.7.2024 in Bühl
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 100 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24667
- FORUM Gesundheit

Der Bildungsurlaub beinhaltet Inhalte zu gesundem Schlaf, die gesundheitliche Nutzung der Natur, Prävention von Stress, Kultivierung von Entspannung sowie Erleben von Achtsamkeit im beruflichen Kontext.

Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK14-111
- 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.

Beweglich und stark – Resilienz im Berufsalltag Feldenkrais und Coaching-Formate zur Stressbewältigung

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Bückeburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €; Ohne Übernachtung/ ohne Verpflegung
- Infos unter 05721/703-7501 ▪ Kursnr.: 954102
- VHS Schaumburg

Folgende Lernziele und Schwerpunkte stehen im Fokus: Theoretische Grundlagen, effektive Stressbewältigung, körperliche Beweglichkeit, Prävention und Selbstfürsorge. Tägliche Reflexionen sowie Transferübungen unterstützen Sie dabei, die erworbenen Kompetenzen in Ihren beruflichen Alltag zu integrieren.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_22.07.2024
- 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.

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 281 €
- Infos unter 02232/9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 241-4205
- VHS Rhein-Erft

Die Verdichtung von Tätigkeiten und hohe Qualitätsansprüche bedeuten für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln und wirkungsvolle Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen.

Resilienz-Training zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit und Burn-out-Prävention

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U361BR
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Hoechst_22.07.
- 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.

Neue Wege der Stressbewältigung – Zurück zum Ursprung in der Lüneburger Heide – ein Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Bispingen, Seminarzentrum Waldhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 475 €; EZ mit Waschbecken mit VP: 284 €; mehrere Etagenduschen und WC
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU38A
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Frauen die mit Resilienz in stressigen Situationen umgehen möchten. Hier können Sie Ihre Lebensqualität verbessern, in dem Sie Fähigkeiten entwickeln, um bei hohen Belastungen biegsam wie Bambus zu bleiben. Sie erlernen Tools, die jederzeit abrufbar sind.

Meditationen leiten – in der Natur und der Stille

- Mo. 29.7. bis Fr. 2.8.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_29.07.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Meditationen in der Natur, begleitet von Naturritualen, schaffen eine tiefgreifende Verbindung zwischen Menschen und Umwelt. Diese Kombination aus Meditation und Naturritualen ermöglicht es, die spirituelle Praxis auf eine tiefe und bedeutsame Art und Weise zu erleben.

Bewusstseinsentwicklung und Meditation

- Mo. 29.7. bis Fr. 2.8.2024 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU95
- 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.

Anti-Aging für die Karriere. Stressprävention im Beruf für langanhaltenden Erfolg.

- Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Lünen
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 389 €; Studienleitung, Programmdurchführung, Getränke und Snacks. Nicht enthalten: An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24671
- FORUM Gesundheit

In einer arbeitsintensiven Welt sind die Herausforderungen im Beruf vielfältig und stressig. Dieses Seminar „Anti-Aging für die Karriere“ bietet eine ganzheitliche Herangehensweise zur Stressprävention und zur Förderung des langanhaltenden beruflichen Erfolgs.

Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement

- Mo. 5.8. bis So. 11.8.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €; Ü/VP 594
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB_Höchst_05.08.24
- 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.

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 02381/9 15 37 02 ▪ 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.

Qi Gong

- Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg,
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_05.08.2024
- 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.

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 5.8. bis Do. 8.8.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 650 €; Ü/VP 297
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR_Strm_05.08.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Viele Arbeitnehmer klagen über Stress. Das hat in den letzten Jahren mehr und mehr zugenommen. Eine stetig steigende Anzahl an Projekten soll in immer kürzerer Zeit bearbeitet werden. Dazu kommen die Anforderungen und Herausforderungen im Privatleben: Ohne das richtige Stressmanagement wird die Belastung häufig so groß, dass sie kaum zu ertragen ist.

Gesundheitsförderung, Stressmanagement, und Burnoutprophylaxe (mit Autogenen Training)

→ Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Rehburg-Loccum, Loccum
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 750 €
 → Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 094/24
 → Denkhaus Loccum e.V.

In der heutigen Zeit wird viel von Selbstoptimierung und Burnout gesprochen, so dass uns vieles in Bezug auf Stress und Stressbewältigung bereits bewusst ist. Dennoch gelingt es uns häufig nicht, es im Arbeitsalltag umzusetzen.

Fortsetzungskurs:

Gesundheitsbildung durch natürliche Vitalstoffe und regeneratives Stressmanagement

→ Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Rehburg-Loccum, Loccum
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 680 €
 → Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 083/24
 → Denkhaus 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

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Neuaharlingersiel, DJH Resort,
 → Mit Übernachtung • max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; Ü/VP 376
 → Infos unter 06251/78 06 86 •
 Kursnr.: Yoga_DJH_Neuh_05_08.
 → 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 – Sommerwoche – den Stress wirksam reduzieren mit Qigong & TCM ☯

→ Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Warendorf
 → Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
 → Preis: 523 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ: insg. 32 €, Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 24-641A57
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der Sommer lädt uns ein, zu viele Gedanken loszulassen und das Leben zu feiern. Es werden umfassendes, handlungsorientiertes Wissen und ausgewählte Qigong-Übungen vermittelt. Beides kann gezielt zur Stressbewältigung in Alltag und Beruf eingesetzt werden.

Einführungsworkshop für die tanzpädagogische Ausbildung Heilende Kräfte im Tanz – HKIT® ☯

→ So. 11.8. bis Mi. 14.8.2024 in Warendorf
 → Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 535 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 24 €, Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 24-643A57
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Dieser Workshop dient dem Kennenlernen der kreativen Grundlagen der Arbeit HKIT® und dient der Vorbereitung auf die Ausbildung HKIT®, die in 2025 angeboten wird. Im Zentrum steht das kreative Handwerkszeug der HEILENDEN KRÄFTE IM TANZ®: Freier Bewegungsimbus, Tanzarchetypen und die Bewegungen des Lebens, die Basics der HKIT®.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen

→ Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Bönen, Flierich, Haus Böninghoff
 → 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.

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden ☯

→ Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Köln-Nippes
 → In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 203 €
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 • Kursnr.: N-220266
 → 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.

Bildungsurlaub Qigong und Taichi – Mehr Kraft für Beruf und Alltag in der Lüneburger Heide

→ Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Gehrde
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 445 €; zzgl. Ü/Verpfl./Preis für Ü. mit HP plus
 Mittagssnack von So. bis Fr. 535 € pro P. im EZ u. 435 € im DZ
 → Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 24B-QGTC.1
 → iag.bochum

Das Training basiert auf dem medizinischen Qigong und Taichi und den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin. Es beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung und die zugrundeliegenden Wirkmechanismen.

Resilienztrainer BE

→ Mo. 12.8. bis Sa. 17.8.2024 in Bensheim
 → Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 998 €; Ü/VP: Buchung durch Teilnehmende
 → Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res_Tr_Bensh_12.08
 → 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Höchst im Odenwald,
 Seminargästehaus Odenwald,
 → Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; Ü/VP 396
 → Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Höchst_12.08.24
 → 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.

Raus aus dem Alltagstrott – Bewegung und Entspannung an der Nordsee

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Neuaharlingersiel/DJH Resort Club-
Jugendherberge Neuaharlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 690 €; Unterkunft JHB Neuaharlingersiel, Vollpension,
Programm, Wattwanderung, Fahrt auf die Insel Spiekeroog
- Vorkenntnisse: nicht notwendig
- Für offen für alle Interessierten
- Infos unter 0202 303502
- Arbeit & Leben Berg-Mark

Eine wichtige Voraussetzung, um den Anforderungen in Beruf und Alltag gerecht zu werden, ist die Fähigkeit, sich entspannen zu können und eigene Energiereserven aktiv aufzuladen. Wir werden in dieser Woche die Nordsee mit all ihren Facetten als Energiequelle nutzen – bei einer Wattwanderung und einem Tagesausflug auf die Insel Spiekeroog, mit Strand/Spülsaumwanderung und verschiedenen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen. Klassische Entspannungsübungen (z.B. Progressive Muskelentspannung), theoretischer Input zum Thema Stress und die Möglichkeit, das eigene Stressmanagement zu reflektieren und sich mit anderen Seminarteilnehmer*innen auszutauschen, runden die Woche ab.

Atem finden, sich bewegen, entschleunigen, Konflikte bewältigen lernen

- So. 18.8. bis Fr. 23.8.2024 in DJH-Resort, Neuaharlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene
Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08136
- VHS Aachen

Manchmal geht uns der Berufsalltag leicht von der Hand, in anderen Zeiten sind wir unkonzentriert und ausgelaugt, wenn Herausforderungen auf uns warten und können dann keine Ruhe finden, um wieder aufzutanken. In diesen Momenten helfen bewusste Techniken, alles wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Stressbewältigung, Vitalstoffreiche Ernährung und Gesundheitswandern

- So. 18.8. bis Fr. 23.8.2024 in Seminarzentrum Fünfseenblick,
Edertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer
Vollverpf. Eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08134
- VHS Aachen

Am Edersee können Sie in der Natur wunderbar Stress abbauen, das Abwehrsystem stärken und neue Sichtweisen erlangen. Im Seminar setzen wir uns mit Inhalten der Integralen Theorie von Ken Wilber auseinander: Körper, Seele und Geist sind eins und nicht voneinander zu trennen.

Eckernförde – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

- So. 18.8. bis Fr. 23.8.2024 in Eckernförde
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ:
65 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24627
- 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.

Fasten in Bewegung

- So. 18.8. bis Fr. 23.8.2024 in Hassenroth, BIEK
Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/VP 375
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fast_18.08.2024
- Bergersträsser 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. 18.8. bis Fr. 23.8.2024 in Kloster Marienstern, Mühlberg/Elbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 440 €; Firmenpreis 540 EUR; zzgl. Ü/VP Einzelzimmer ca.
74 EUR/Tag; Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 24.MBSR.BU.16
- 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

Die Work Life Balance

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Zeltingen-Rachtig
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 690 €; Übernachtung EZ/ Frühstück/ Programm- und
Materialkosten
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2415
- aktuelles forum e.V.

Die Work-Life-Balance – eine ferne Vision oder nahe Realität? Als Orientierung und wichtiger denn je für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Balance-Akt zwischen Beruf und Privatleben. Was ist wichtig im Beruf und was privat? Will ich zum Beispiel mehr für meine Fitness tun oder mehr das Genießen lernen? Wie kann ich Beruf und Privatleben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei noch wohler fühlen? Wie könnte mein Masterplan für die nächsten Jahre aussehen? In der Gruppe können alle auch von den Erfahrungen und Ideen anderer Teilnehmenden profitieren.

Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.Yoga.IK.4
- 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.

Gelassenheit: mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten &

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W191699
- 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 e.V.)

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung – Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

→ Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 250 €
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U509BR
 → Melancthon-Akademie

Die Methode der Achtsamkeits-Schulung wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn in den 80er Jahren entwickelt und hat sich als hilfreiche und wissenschaftlich wirksame Methode zum Umgang mit Stress und Schmerz. In diesem Bildungsurlaub werden Sie Methoden kennenlernen und praktizieren.

Wie bin ich durch die Corona-Krise gekommen? Ein Seminar zur kritischen Selbstreflexion

→ Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Rehbürg-Loccum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 680 €; 680,- € mit Übernachtung/510,- € als Tagesgast (ohne UN)
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 111/24
 → Denkhäus Loccum e.V.

Die kritische Aufarbeitung der Corona-Krise ist dringend geboten und erforderlich und nimmt somit in vielen Bereichen wie Politik, Gesellschaft und Medien entsprechend zu.

Qi-Gong: Stärkung der Resilienz und Lebensenergie in Beruf und Alltag &

→ Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Bornheim
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 168,50 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AX30130
 → VHS Bornheim – Alfter

Sie erlernen die '8 Brokate', eine verbreitete und beliebte Qi-Gong-Methode mit langer Tradition, die sich durch eine gute Zugänglichkeit auszeichnet. Die Übungen des Qi-Gong dienen der Gesunderhaltung und zielen auf eine Stärkung der mentalen und physischen Kräfte.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

→ Mo. 19.8. bis So. 25.8.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg,
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_BW_19.08.2024
 → 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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

→ Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024,
 → Online-Bildungsurlaub ▪ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 598 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Online_19.08.24
 → 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.

Mental gestärkt, motiviert und fit für Beruf und Alltag

→ Mo. 19.8. bis Do. 22.8.2024 in Dormagen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Infos unter 02133/25 72 38 ▪ Kursnr.: 242-30338
 → 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.

Gute Haltung – Gesundes Sehen &

→ Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Euskirchen
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 285 €
 → Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 242-28009
 → vhs Kreis Euskirchen

In dem Bildungsurlaub erlernen Sie vielfältige, alltagsgerechte Übungen, die sinnvoll in Beruf und Alltag integriert werden können. Ein umfangreiches Haltungsprogramm in Kombination mit Sehtrainings Aspekten, steigert das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag.

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

→ So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in Stadland-Seefeld/Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 865 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP, Tagungshotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-284
 → BildungsForum Lernwelten

Hohes Arbeitsaufkommen, berufliche Mehrfachbelastung, Umgang mit schwierigen Kunden, Spannungen im Team... prägen nicht selten unseren Berufsalltag. Dieses Seminar vermittelt mit Yoga und Meditation einfache und sehr wirksame Methoden, um Stress abzubauen.

Resilienz: Entspannung für den Berufsalltag

→ So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in Bernried am Starnberger See, Bildungshaus St. Martin
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; im EZ, 799 € DZ, inkl. Vollpension, Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Eigene Anreise!
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08142
 → VHS Aachen

Verschiedene Entspannungsmethoden werden vorgestellt und eingeübt. So können Sie Ihren ganz individuellen Weg herausfinden und die Methode wählen, die zu Ihnen passt. Nach dieser Woche können Sie aus einem Vorrat von Übungen schöpfen und Alltagsbelastungen gelassener begegnen.

Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung – auch im Beruf

→ So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in Seminarzentrum Fünfseenblick, Edertal
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpf. Eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08138
 → VHS Aachen

Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit leiden oft unter Bewegungsmangel. Bewegungsmangel, Übergewicht, Fehlbelastungen, Muskel- und Haltungsschwächen führen u.a. oft zu Rückenschmerzen. Es wird aufgezeigt, wie man Rückenschmerzen vermeiden kann.

Eckernförde – Mehr Power im Beruf! Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Yoga für ein nachhaltiges erfolgreiches Berufsleben.

- So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in Eckernförde
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ:65 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 020303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24629
- FORUM Gesundheit

Kennen Sie das, wenn der Stress auf der Arbeit ihre Leistung behindert? Sie wissen, dass Sie mehr können, aber die Energie reicht nicht aus. Gerade Yoga und Meditation gehören laut neuester Forschung zu den effektivsten Übungspraktiken, um aus dieser Spirale zu entkommen.

Gesunde Augen – Entspannte Haltung (Feldenkrais & Focusing)

- So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 241-08140
- VHS Aachen

Mit Hilfe der Feldenkraismethode® können die von einseitiger Benutzung belasteten Augen wieder an Sehkraft gewinnen. Die heutige Tendenz, täglich stundenlang vor dem Computerbildschirm. Diese Situation erfordert einen Ausgleich und aktive Gesundheitspflege der Augen

Resilienz im Berufsalltag: Widerstandskraft stärken – Stress vorbeugen

- So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in Cuxhaven
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 709 €; Ü/V (EZZ € 75 €)
- 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.

Stärkenorientierung statt Burnout &

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 241.3C324B
- VHS Essen

Was sind unsere besonderen Stärken, wie können sie mehr Raum erhalten und unter Zustimmung skeptischer Vorgesetzter besser in Einklang mit denen der Kollegen gebracht werden? Eine stärkenorientierte Aufgabenverteilung führt oft zu effizienterem und zufriedenerem Arbeiten.

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 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.



BILDUNGSURLAUB MIT FASTEN

Basenfasten die-wacker-methode®

Mit richtigem Essen dauerhaft
gesund und leistungsfähig im Job –
Nachhaltigkeit im Betrieb



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
17.11. – 23.11.2024

Dr. Buchinger/ Heilfasten

Wege zum ich – Burnout Prophylaxe

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
03.11. – 09.11.2024



Informationen & Anmeldung
www.balance-hotel-eifel.de

Tel. 0 65 93 / 85 06



Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_26.08.2024
- 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.

Yoga im Kloster Steinfeld

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Kall, Steinfeld
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 445 €; zzgl. U/Verpfl./Preis für Ü. mit VP von So. bis Fr. 572,50 € pro P. im EZ
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-STYG.1
- lag.bochum

Entspannt im Beruf mit Yoga. 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.

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244H008
- Bildungswerk Stenden

Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga – für Anfänger*innen geeignet; Outdoor-Meditation für mehr Widerstandskraft am Arbeitsplatz; Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen im Klostergarten; Achtsames Wandern; Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 26.8. bis Sa. 31.8.2024,
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Online_26.08.
- 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

Meditationen leiten – in Bewegung d. universellen Tänze

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_26.08.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Universellen Friedenstänze umfassen eine vielfältige Kollektion von über 500 Tänzen, die ihre Inspiration aus den bedeutenden spirituellen Strömungen der Welt schöpfen. Diese umfassen u.a. Hinduismus, Buddhismus, Zoroastrismus, Judentum, Christentum u. Islam.

Regenerative Energiearbeit – auch am Strand von Renesse

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in GL Renesse, NL, Hotel De Zeeuwse Stromen, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 440 €; Kosten für Übernachtung und Vollpension werden in Kürze bekanntgegeben
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU39
- Freies Bildungswerk Bochum

Erlernen Sie an einem wunderschönen Fleck Erde in Renesse eine einfache Methode zur Ausgeglichenheit, die zur Entlastung von vielen Alltagsbeschwerden und zur Stärkung der Widerstandskraft gegen Stress positiv beiträgt. Anreise: Sonntag, gemeinsames Abendessen 18:30 Uhr Abreise: Freitag gegen 16:00 Uhr

Online Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 26.8. bis Sa. 31.8.2024,
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Online_26.08.2024
- 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 neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Achtsam Fotografieren im Geo-Naturpark – Frau Holle Land – die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in MeißnerAltes Forsthaus Germerode
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Kosten für Übernachtung und Vollpension: werden in Kürze bekanntgegeben
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU65
- 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 und uns mit der Welt zu verbinden.

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 02381/9 15 37 02 ▪ 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.

Resilienz durch Naturverbindung – Wanderungen und Naturmeditationen an der Ostsee

→ Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in RostockGästehaus Rostock
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 380 €; Kosten für Übernachtung+Frühstück im EZ: 477 €
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU42
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen im idyllischen Umfeld vom Seeheilbad Warnemünde lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditation lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen.

Abschied und Neubeginn – Vorbereitung auf den Ruhezustand – Den Wechsel vom aktiven Berufsleben in die nachberufliche Phase vorbereiten und gestalten.

→ Di. 27.8. bis Fr. 30.8.2024 in Aachen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 465 €; Tagungsgebühr/Vollpension/EZ (eigene Anreise)
 → erm. 397,20 €
 → Infos unter 0241/479 96 44 ▪ Kursnr.: A 36758
 → Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen

Der Wechsel ist ein Einschnitt und gekennzeichnet von Umbruchs- und Entscheidungssituationen. Oft wird die Veränderung verbunden mit positiven Erwartungen, gleichzeitig aber auch mit Unsicherheiten, mit Lösen und Loslassen. Das Seminar hilft den Wechsel aktiv zu gestalten.

Die Heilkraft der Berührung – Ein Achtsamkeitstraining zur Stärkung der Resilienz und Selbstwirksamkeit

→ Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Bonn
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 495 €
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.Körp.HBR.2
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Die achtsame, heilende Kraft der Berührung und der Massage trägt zur Regulation des Nervensystems bei. So können sich Verspannungen lösen und das Immunsystem und die Resilienzkraft gestärkt werden. Der Unterricht umfasst kurze Vorträge, Demonstrationen und Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen.

Resilienztraining – mehr psychische Widerstandskraft für den (beruflichen) Alltag

→ Mi. 28.8. bis Fr. 30.8.2024 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 310 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB33-112
 → neues lernen

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die wir für den stressigen Berufsalltag oder in einer Krise brauchen. In diesem praxisnahen Training starten Sie einen Prozess, der Ihnen nachhaltig helfen wird, mit Herausforderungen und Stress besser umzugehen.

Selbstfürsorge: Entspannung, Ernährung und Bewegung zur Gesunderhaltung für Beruf und Alltag &

→ Mi. 28.8. bis Fr. 30.8.2024 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 147 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 24-83064D
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub werden die Instrumente der Selbstfürsorge wie Achtsamkeits- und Entspannungsmeditationen, bewusste Ernährung sowie regelmäßige Bewegung vermittelt und in praktischen Übungen umgesetzt.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

→ So. 1.9. bis Fr. 6.9.2024 in Stadland-Seefeld/Jadebusen
 → 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-B-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.

Selbstmanagement: Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

→ So. 1.9. bis Fr. 6.9.2024 in Bernried am Starnberger See, Bildungshaus St. Martin
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; im EZ, 799 € DZ, inkl. Vollpension, Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Eigene Anreise!
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08148
 → VHS Aachen

In diesem Kurs sind Sie herzlich eingeladen, Ihre berufliche Situation und ihr Leben unter die Lupe zu nehmen: Was hat mich geprägt? Welche Ressourcen, Stärken und Ziele habe ich? Wie entsteht Stress und wie finde ich aus dem „Hamsterrad“ heraus?

Raus aus der Rückenfalle – Rein in die Yogawoche – Halt und Haltung

→ So. 1.9. bis Fr. 6.9.2024 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08146
 → VHS Aachen

Die Wirbelsäule prägt unseren aufrechten Gang. Gleichzeitig ist sie durch überhöhte Beanspruchung anfällig. In diesen fünf Tagen rücken wir ihre Wirbelsäule ins Zentrum des Geschehen. Was nährt ihre Struktur. Von welcher Bedeutung ist ihre Muskulatur und wie will sie bewegt werden?

Beweglich und gesund mit QiGong, Faszien – Training und Yoga 55+

→ So. 1.9. bis Sa. 7.9.2024 in Haus Winfried/Insel Spiekeroog
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; EZ, 849 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08143
 → VHS Aachen

Die nachweislich positiven Wirkungen von Qi-Gong und Yoga sind bekannt. Ein damit zusätzlich kombiniertes Faszien-Training verbessert die Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Fähigkeiten, die generell wichtig sind auch für die berufliche Leistungsfähigkeit.

Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

→ So. 1.9. bis Fr. 6.9.2024 in Hotel Bethanien, Langeoog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 1049 €; im EZ, 949 € im DZ, inkl. Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08144
 → VHS Aachen

Fühlen Sie sich von der Hektik im Beruf und dem Lärm des Alltags gestresst? Sehnen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft schenkt? Dann kommen Sie mit auf die Insel.

Qi Gong

- So. 1.9. bis Sa. 7.9.2024 in Stadtland-Seefeld, Seminarhotel Kunze Hof,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 2020
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Kunzeh_01.09.
- 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.

Fit und gesund in die letzten Arbeitsjahre

- So. 1.9. bis Fr. 6.9.2024 in Cuxhaven
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 635 €; Ü/VP (EZZ 75 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 228000
- VHS Schaumburg

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, die letzten Arbeitsjahre mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

Gesund sein – resilient bleiben

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 418 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: C 21
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Die Herausforderungen in einer sich stark verändernden Arbeitswelt betreffen uns alle und erfordern neue Wege zu gehen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer*innen Möglichkeiten kennen, in einer Leistungsgesellschaft den eigenen Energie- und Gesundheitslevel in der Balance zu halten.

Bewegungsdrang trifft Yin und Yang

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 475 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf.
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 24-807
- 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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_02.09.2024
- 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 durch Achtsamkeit

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 452
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_TSH_02.09.2024
- 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. Sie werden Techniken und Fähigkeiten erlernen, die auch im alltäglichen Leben kurz- wie auch langfristig der Stressbewältigung dienen. Denn Yoga ist nach wissenschaftlichen Studien eine hervorragende Entspannungstechnik zur Stressbewältigung: Die Muskulatur kann sich durch die speziellen Übungen entspannen und dadurch kann auch Schmerz gelindert werden.

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 02381/9 15 37 02 ▪ 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 entschleunigen und führen zu neuem Wohlbefinden. Beispielhafte Inhalte: Wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Waldbaden Definition und Auswirkungen von Stress Achtsamkeit und ihre Auswirkung auf Stresssituationen Ökosystem Wald

Regeneratives Yoga im Teutoburger Wald

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 415 €; Kosten für U/V p.P. in EZ: 347,50 €, in DZ: 256,25 €; Ausleih Bettwäsche und Handtücher im Seminarhaus
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU51
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend, entspannend und erholsam. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche. Anreise Sonntag, Abreise Freitag nach dem Seminar

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 665 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 56/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verurteilt, 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.

Abhaken statt aufchieben:**Aufgaben endlich umsetzen** ☞

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W191966
- 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 e.V.)

Fachausbildung Hypnose

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/VP 396
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Hyp_Höchst_02.09.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressions-therapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-FK.4
- 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.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 2.9. bis So. 8.9.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/VP 594
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr-Höchst_02.09.
- 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.

Körpersprache verstehen und anwenden – Bildungsurlaub am Strand von Renesse

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in RenesseHotel De Zeeuwse Stromen, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 445 €; Kosten in EZ: werden in Kürze bekanntgegeben (ca. 730,- inkl. Kurtaxe und Parkplatz)
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU46
- Freies Bildungswerk Bochum

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Im Gespräch überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken und authentisch wirken. Mithilfe von vielen Übungen werden Sie in dieser Woche Ihre Stärken besser kennenlernen, und diese mit Leichtigkeit einsetzen für mehr Souveränität in Beruf und Alltag.

Sturmtauglich – Bewusster Umgang mit Krisen und Konflikten im Berufsalltag ☞

- Mi. 4.9. bis Fr. 6.9.2024 in Hofgeismar, Evangelische Tagungsstätte Hofgeismar
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 510 €; 290 € Seminarkosten zzgl. Übernachtung und Verpflegung 110 € Einzelzimmer/ Nacht
- Infos unter Dr. Stefanie Kolbua 05251/5002-59
- Evangelischer Kirchenkreis Paderborn

Kennen Sie das? Sie stehen unter Stress, spüren Konflikte in der Luft und die nächste Herausforderung steht bevor. Werden Sie sich Ihrer Stressmuster bewusst und entscheiden Sie sich für sinnvolles Handeln – auch in stürmischen Zeiten. Referentin: Dr. Andrea Hötger
www.andrea-hoetger.de

Gesunde Leistungsfähigkeit für Frauen im Beruf ♀

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 691 €; Ü/VP (EZZ 75 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 220600
- VHS Schaumburg

Stress und seine Folgen sind in den letzten Jahren zu einem verbreiteten Gesundheitsproblem geworden. In diesem Bildungsurlaub werden östliche und westliche Wege zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Entspannung vorgestellt.

Tausche Schreibtisch gegen Yogamatte

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08154
- 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.

Fitter Körper, klarer Geist:**Feldenkrais-Methode® und Elemente des Focusing**

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in Hotel Bethanien, Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ, 949 € im DZ, inkl. Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08152
- VHS Aachen

Arbeiten am Computer oder einseitige Bewegung prägen den Alltag. Stress und herausfordernde Situationen führen zu Angespanntheit. Vermittelt werden sanfte, verbal geleitete „Bewusstheit durch Bewegungsübungen“. Sie werden auf altbekannte Situationen neue Antworten finden.

Usedom – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in Ostseebad Zinnowitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 65 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24631
- FORUM Gesundheit

Stress hat keinen guten Ruf. Dabei ist er gar nicht schlecht. Sondern ein Schutzmechanismus und dafür da, uns bei großer Belastung eigene Energiekraft zu geben. Wer permanent unter Strom steht, ist unkonzentriert, oft gereizt und erschöpft. Langfristig macht Dauerstress krank!

Saarland – Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn.

Einführung in die Grundlagen aus dem MBSR.

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in Mettlach-Tünsdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5xÜ/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 55 €, ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24648
- FORUM Gesundheit

Sie erlernen die grundlegenden Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. Durch Yoga, Body-Scan und Meditation praktiziert und Sie erhalten wertvolle Impulse, wie Sie Achtsamkeit in den eigenen Alltag bringen können.

Fasten in Bewegung

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €, Ü/VP 375
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fast_08.09.2024
- 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.

Qi Gong

- So. 8.9. bis Sa. 14.9.2024 in Stadtland-Seefeld, Seminarhotel Kunze Hof,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €, Ü/VP 720
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Kunzeh_08.09.
- 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 – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für Teilnehmende aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK12-112
- 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.

Naturverbundenheit im Leben –

Mit Yoga, Meditation und meditativem Wandern Natur erfahren

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Wermelskirchen
- In Tagesform
- Preis: 798 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3204241
- KOBISeminare

Mit leichten Yogaeinheiten bereiten wir unseren Geist vor, ruhig und wach zu werden für die Wahrnehmung unserer selbst und der Natur. Bei den langsamen und meditativem Wanderungen in der schönen Waldlandschaft erden und entspannen wir uns auf ganz natürliche Art und Weise.

Entspann' dich mal &

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 475 €, EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 24-810
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Mit dem Verständnis von Stress- und Burnout Theorien, zeigt dieses Seminar die Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Entspannungstechniken auf. Es bietet die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit Entspannungstechniken zu machen.

Der Clown – die Lust am Scheitern

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99
- 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!

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024,
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: FachbHoch_BW_09.09.
- 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.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 237 €, zzgl. 23 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220253
- 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. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Bernried/Starnberger See, Bernried, Kloster und Bildungshaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 440
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Bernr_09.9.24
- 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.

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 02381/9 15 37 02 • 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.

Klangschalenmassage

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Bochum
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 24B-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.

Natur Resilienz Coach®

- Mo. 9.9. bis Fr. 15.11.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1290 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Nat_Resil_Coach 24/3
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Vital & gesund – LVHS-Gesundheitswoche ☺

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Warendorf
- Mit Übernachtung • max. 30 Teilnehmende
- Preis: 467 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 32 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 24-650A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Es erwarten Sie Vorträge namhafter Referenten und Experten zu aktuellen Themen aus der Medizin, Ernährung, Psychologie, Gesunderhaltung sowie Prävention. Morgens und abends werden Übungs- und Entspannungseinheiten aus den Bereichen Qigong und Yoga angeboten.

Autogenes Training für Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Beruf

- Mi. 11.9. bis Fr. 13.9.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/34 52 50 • Kursnr.: ka3203241
- 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 entgegenreten.

Sicheres und gelassenes Auftreten im Beruf – mit Methoden aus Tanz, Bewegung, Achtsamkeit

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 24-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.

Arbeiten im Wandel der Zeit – Der Schritt in die Rente

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in DJH-Resort, Neuharlingersiel
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpf.
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 242-08160
- VHS Aachen

Arbeit ist viel mehr als „nur Geld verdienen“. Arbeit steht auch für Anerkennung, soziale Kontakte, Eigenständigkeit und Struktur – um nur ein paar Bereiche zu nennen. In diesem Seminar rücken wir ganz bewusst das Arbeiten im Alter und den Schritt in die Rente in den Fokus.

Fit und vital durch Yoga und Gesundheitswandern am Meer

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 auf Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ, 949 € im DZ, inkl. Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 242-08158
- VHS Aachen

Bewegen, entspannen, regenerieren. Einfach mal eine Bildungszeit nehmen, dem hektischen beruflichen Alltag entfliehen und mit verschiedenen Bewegungsformen Körper, Geist und Seele wieder miteinander ins Gleichgewicht bringen. Alles eignet sich gut für die Integration in den beruflichen Alltag.

„Waldatmen – Waldbaden“ – Stressabbau und Gesundheitsförderung im Wald

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in Seminarzentrum Fünfseenblick, Edertal
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpf. Eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 242-08156
- VHS Aachen

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet so viel wie „Baden in der Waldluft“. In Japan ist diese Heilmethode seit Jahrzehnten etabliert. Der achtsame Aufenthalt im Wald ist wohlthuend für unseren Geist – und wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus. Wald tut gut.

Starnberger See – Das Gleichgewicht finden. Die Bedeutung von Beweglichkeit und Achtsamkeit als Voraussetzung für stressfreies Arbeiten. Pilates als unterstützende Kraft.

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 110 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: FG24626
- FORUM Gesundheit

Eine Starke Körperhaltung braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel nehmen Rückenproblem immer mehr zu. Die Balance mit dem eigenen Körper zu finden, hilft uns auch im Alltag auf unseren Körper zu achten.

Fasten in Bewegung

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/VP 375
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Fast_15.09.2024
- 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in Kall
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Firmenpreis 520 EUR; zzgl. Ü/VP Einzelzimmer einfacher Standard ca. 91 EUR/Tag/Person; gehobener Standard ca. 114,50 EUR
- Infos unter 02241/5 65 91 • Kursnr.: 24.MBSR.BU.18
- 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

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 15.9. bis Sa. 21.9.2024 in Stadtland-Seefeld, Seminarhotel Kunze Hof,
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 720
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Kunzeh_15.09.24
- 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.

Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Streithausen, Westerwald
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK09-112
- 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.

Der sichere „AUF“-TRITT in Alltag und Beruf – Tango Argentino mit der Franklin-Methode®

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0231/54 32 50 • Kursnr.: ka302241
- 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.

Yoga – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 452
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_TSH_16.09.2024
- 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. Sie werden Techniken und Fähigkeiten erlernen, die auch im alltäglichen Leben kurz- wie auch langfristig der Stressbewältigung dienen. Denn Yoga ist nach wissenschaftlichen Studien eine hervorragende Entspannungstechnik zur Stressbewältigung: Die Muskulatur kann sich durch die speziellen Übungen entspannen und dadurch kann auch Schmerz gelindert werden.

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 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.

Spielregeln 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 02381/9 15 37 02 • 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.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 565 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 17/24
- 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. Die Wirkung – der heute vielfach nicht beachteten – „Unkräuter“ 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/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-17-24/>

Bewegungswoche in der Natur

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 491 €; o.Ü., inkl. VP/723 € im EZ/635 € im DZ
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AB301-110
- 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.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 475 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf.
- Infos unter 02821/7 32 17 ▪ Kursnr.: 24-817
- 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 – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 452 €; o.Ü., inkl. VP/684 € im EZ/596 € im DZ
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AB301-690
- 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.

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-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.

Ausbildung Trainer/in Achtsamkeit

- Mo. 16.9. bis So. 22.9.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg,
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1970 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Tr-Acht_BW_16.09.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung stärken Sie Ihre geistige Klarheit und Ihre emotionale Stabilität und beginnen damit, Achtsamkeit in Ihren eigenen Alltag einzuführen und zu verankern. Außerdem lernen Sie, andere Menschen zu unterstützen und sie in ein zufriedeneres Leben zu begleiten. Bei uns bekommen Sie alle wichtigen Techniken an die Hand, um Achtsamkeitskurse, -Seminare und -Coachings professionell zu planen und selbstständig durchzuführen. Die Intensivausbildung Achtsamkeitstrainer*in besteht aus 3 Modulen mit insgesamt 130 Unterrichtseinheiten: • Leiter*in für Meditation (35 UE) • Stressbewältigung durch Achtsamkeit (35 UE) • Achtsamkeitstrainer*in (Einweisung in das Konzept) (60 UE)

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Weiterswiller – Alsace, Kloster Ryumon Ji, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ü/VP 200,–
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Zen_16.09.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni, 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.

Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in SyltHotel Roth am Strande
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 560 €; Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung werden in Kürze bekanntgegeben.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU77B
- Freies Bildungswerk Bochum

In der einzigartigen Landschaft von Sylt ist jeder Teilnehmer durch Selbsterforschung und Selbsterkenntnis in der Lage, angemessen mit sich selbst und anderen umzugehen. Gleichzeitig lernt er seine eigene Befindlichkeit kennen und findet Lösungen für seinen Alltag.

Im Reich der wilden Kräuter

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in WermelskirchenSeminarhaus UnterLinden
- Mit Übernachtung
- Preis: 495 €; in EZ: 497 € Gesamtpreis: 992 € (Kursgebühren + U/V)
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU29B
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir erleben die Fülle der Natur und hier besonders den Reichtum an wilden, heilenden und schmackhaften Kräutern. Es gibt täglich Exkursionen in die Natur, wo genau die Kräuter gesammelt werden, die wir zu Heilmitteln oder kulinarischen Köstlichkeiten verarbeiten werden.

Aufbruch zur Zufriedenheit – Bildungsurlaub im Thüringer Wald – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in LuisenthalWaldhotel Berghof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; in Comfort-EZ: 745,-; in Comfort-DZ: 705,- p.P.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU26
- 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.

Stille und Schönheit im Seminarhof Plockhorst – Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Edemissen, Seminarhof Plockhorst
- Mit Übernachtung
- Preis: 475 €; Die Kosten für Übernachtung und Vollpension werden in Kürze bekanntgegeben (ca. 390 € in EZ)
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU69
- 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.

Qi Gong

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_16.09.2024
- 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.

Qigong: Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein

- Sa. 21.9. bis Sa. 28.9.2024 in Rehburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 102/24
- Denkhaus Loccum e.V.

Im 5-Tiere-Spiel beschäftigen wir uns mit Standhaltungen, den äußeren Bewegungen & den inneren Kräften der 5 Tiere. Die Besonderheit des Spiels nach Prof. Jiao ist die Verbindung von Neigong (innere) und Weigong (äußere), die hier zu einer innigen Verbindung gebracht werden.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2024 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-B-286
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitivstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszuweiten, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2024 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-B-262
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseins training als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Urban Sketch – Zeichnen zur Entschleunigung im (Berufs-) Alltag

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2024 in DJH-Resort, Neuaharlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 819 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08172
- VHS Aachen

Zeichnen ist ganz ohne Aufwand zwischendurch in der Arbeitspause, im Zug, im Wartezimmer etc. anwendbar. Es kann der Stressbewältigung an Ort und Stelle dienen. Die Entschleunigung funktioniert sofort, da das Kopfkino des (beruflichen) Alltags in der Konzentration auf das Motiv gestoppt wird.

Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 22.9. bis Sa. 28.9.2024 in Haus Winfried/Insel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; EZ, 849 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08165
- VHS Aachen

Fühlen Sie sich von der Hektik im Beruf und dem Lärm des Alltags gestresst? Sehnen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft schenkt? Dann kommen Sie mit auf die Insel.

Gesund und fit durch die Arbeitswoche

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2024 in Hotel Bethanien, Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ, 949 € im DZ, inkl. Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08168
- VHS Aachen

Mit starkem Rücken durch die zunehmend technisierte Arbeitswelt. Dieser Bildungsurlaub enthält Theorie- und Praxisanteile. Berufstätigen mit überwiegend sitzender Tätigkeit wird in diesem Bildungsurlaub das Erlernen eines ganzheitlichen Bewegungs- und Verhaltenstrainings ermöglicht.

„Waldatmen – Waldbaden“ – Stressabbau und Gesundheitsförderung im Wald

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2024 in Seminarzentrum Fünfseenblick, Edertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpf. Eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08166
- VHS Aachen

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet so viel wie „Baden in der Waldduft“. In Japan ist diese Heilmethode seit Jahrzehnten etabliert. Der achtsame Aufenthalt im Wald ist wohltuend für unseren Geist – und wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus. Wald tut gut.

Jadebusen – Der inneren Balance begegnen. Methoden zur Stärkung der kognitiven und physischen Flexibilität als Anstoß im Beruf.

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2024 in Stadland-Seefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZ: 110 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24633
- FORUM Gesundheit

Im Beruf wirken sich Arbeitsbedingungen oft belastend aus! Was können wir tun, um für die eigene Ausgeglichenheit zu sorgen? Im Dreiklang aus Tanz, Yoga und Achtsamkeitstechniken werden wir den Körper in Balance bringen und das eigene Wohlbefinden stärken.

Sächsische Schweiz – Stressmanagement. Reduzierung und Vorbeugung von Stress durch Selbstmanagement für den beruflichen Alltag.

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2024 in Königsstein
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZ: 108 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24628
- FORUM Gesundheit

Deadlines, wechselnde Aufgaben, Kundenerwartungen, Ärger mit Kollegen: Kein Wunder, wenn die Nerven im Job blank liegen. Um zu verhindern, das Stress früher oder später zu gesundheitlichen Beschwerden führt, lernen Sie, wie sich Stress verhindern oder reduzieren lässt.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 22.9. bis Sa. 28.9.2024 in Stadtland-Seefeld, Seminarhotel Kunze Hof,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 720
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Kunzeh_22.09.24
- 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.

Achtsames Singen – Singen als Methode zur Stressbewältigung &

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 420 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3301241
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_23.09.2024
- 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.

Altes Wissen neu entdecken:

Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 598 €; inkl. U/Verpfl. im EZ, zzgl. Materialkosten = ca. 25 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 18/24
- 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.

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/alt-es-wissen-neu-entdecken-hvhs-18-24>

Kräuter mit allen Sinnen – im Kloster!

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 19/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Im September ist die Ernte in vollem Gang und es zeigt sich die Fülle der Natur. Bei Exkursionen werden wir morgens sicher die Spinnweben sehen, die dem „Altweibersommer“ ihren Namen gegeben haben sollen. Wenn der Tau schwer in diesen Fäden hängt und die Luft am Tag wie Seide ist, gehen wir mit wachen Sinnen durch die Natur. Unsere Sinne sind die Pforte, durch die wir nährende Eindrücke aufnehmen – sie stärken uns für den Winter, ebenso wie Zubereitungen aus Samen, Blüten, Früchten und Beeren, die wir zu der Zeit finden werden. Es gibt praktische Anwendungen sowie auch theoretische Grundlagen zur Herstellung von eigenen Haus- und Heilmitteln wie Salben, Tinkturen, Medizinalweine, Liköre, Hydrolate und vieles mehr. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-alle-sinnen-hvhs-19-24>

Kreatives Hatha-Yoga:

Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben – im Bergischen Land

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U555BR
- 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.

QiGong und Achtsamkeit –

Mehr Resilienz, Ruhe und Gelassenheit im Berufsalltag

- Mo. 23.9. bis Mi. 25.9.2024 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; o. Ü. inkl. VP/456,- € im EZ/420,- € im DZ
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AB301-500
- vhs Arnsberg – Sundern

Durch die Kombination von QiGong und Achtsamkeit kann mehr Vitalität, Lebensqualität und eine Verbesserung im Umgang mit Stress und Belastungen im Beruf und Alltag erreicht werden. Ein individueller Fundus an kurzen Übungen, die während des Arbeitstages einsetzbar sind, wird im Seminar entwickelt.

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 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 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.

Kontakt zum Veranstalter?

Anschrift, Telefonnr. und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 247

Der Weg zu innerer Ruhe und Kraft – Eine Azeit im Kloster

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 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.: 242-3005
- VHS Hagen

Das Seminar verbindet buddhistische Meditation und Achtsamkeitspraxis mit achtsamkeitsbasierten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W191877
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark e.V.)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-SB.3
- lag.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.

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Weilerswist, Qigong Yangsheng – Studio Lindemann
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 359 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 242-28010
- vhs Kreis Euskirchen

Ziel ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln, praktisch umsetzbare Maßnahmen zu mehr Resilienz und Erholungsstrategien kennen zu lernen bis hin zur praktischen Anwendung kurzer Übungen und Ankerpunkte für mehr Wohlbefinden u. Lebensqualität im Alltag.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024,
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Online_23.09.24
- 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.

Mental gelassen und wach – Unlabel yourself!/ Das Prinzip Alexandertechnik in Aktion

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-09-3511
- Figurentheater-Kolleg

Die Teilnehmer:innen erfahren, wie sie ihre kognitiven und körperlichen Bewegungsgewohnheiten unmittelbar wahrnehmen (kinästhetische Wahrnehmung). Sie werden dazu angeleitet, diese achtsam zu beobachten und ungünstige Strategien abzulegen

Bildungsurlaub im Schloss Schmidtheim – Kreativität entdecken mit VEDIC ART

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Dahlemschloss Schmidtheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 520 €; Vollpension in EZ: 750 €; in DZ: 700 € p.P.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU45
- 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.

Kritische Situationen erfolgreich meistern – Bildungsurlaub für Frauen an der Ostsee ♀

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 415 €; Kosten für Vollpension in EZ: 625 €; in DZ: 525 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU49
- 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.

Stress lass nach Tage – Wege aus Stress und Erschöpfung

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Horn-Bad Meinberg
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 415 €; Kosten HP in EZ: 240 €; in DZ: 171 € p.P.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU44
- 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.

Qigong: Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein

- Sa. 28.9. bis Sa. 5.10.2024 in Rehbürg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 103/24
- Denkhaus Loccum e.V.

Die 5 Elemente Die Arbeit mit den 5 Elementen führt uns auf eine tiefere Ebene der Wahrnehmung, da wir versuchen, in die Natur der Elemente einzudringen.

Entspannungstrainer/in für Kinder

- Sa. 28.9. bis So. 29.9.2024 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ETK_Bens_28.09.24
- 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 Trainings-einheiten – u.v.m.

Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

- So. 29.9. bis Fr. 4.10.2024 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 818 €; 5 Ü/DZ (EZ zzgl. 202,50 € ges.), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: in Entspannungstechniken erwünscht, keine Voraussetzung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-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.

BU_ Resilienz

- Mo. 30.9. bis Fr. 4.10.2024 in Bernried/Starnberger See, Bernried, Kloster und Bildungshaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 440
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Training_30.9.24
- 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.

Meditationen leiten – in der Natur und in der Stille

- Mo. 30.9. bis Fr. 4.10.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_30.09.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Meditationen in der Natur, begleitet von Naturritualen, schaffen eine tiefgreifende Verbindung zwischen Menschen und Umwelt. Diese Kombination aus Meditation und Naturritualen ermöglicht es, die spirituelle Praxis auf eine tiefe und bedeutsame Art und Weise zu erleben.

Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben auf Sylt

- Mo. 30.9. bis Fr. 4.10.2024 in List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 425 €; zzgl. Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0241 41219586 ▪ Kursnr.: 0124
- Institut für Teamkultur

Kraft schöpfen und Stille erfahren, dafür steht die Qigong Übung „Die Welle wird zum Meer“. Mit inspirierenden Coaching Übungen und Entspannungsübungen am Strand stärken Sie Ihre Resilienz. Ziel ist es, die eigene Lebenskraft (wieder) zu spüren und im beruflichen Alltag zu erhalten.

Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 auf Spiekerooog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 717 €; Ü/VP (EZZ 75 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 227000
- VHS Schaumburg

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

Bildungsurlaub 2024**Beginn Ort/Thema (Seminarumfang: mind. je 5 Tage)**

- 03.03.24 **Sylt**. Endlich Schmerzfrei - Fit durch den Arbeitsalltag.
- 03.03.24 **Rügen**. Mehr Erfolg - weniger Stress - Gesundheitsbildung.
- 10.03.24 **Allgäu**. Fit durch Änderung des Gesundheitsverhaltens.
- 07.04.24 **Mindful Sleep**. Erfolgreich im Beruf.
- 12.05.24 **Jadebusen**. Raus aus der Erschöpfungsspirale mit Yoga.
- 09.06.24 **Berchtesgaden**. Glücksscoaching: Zufriedenheit im Beruf.
- 21.07.24 **Schwarzwald**. Stressfreier durch den Arbeitsalltag.
- 05.08.24 **Anti-Aging für die Karriere**. Stressprävention mit Yoga.
- 25.08.24 **Eckernförde**. Mehr Power im Beruf! Leistung durch Yoga.
- 15.09.24 **Starnberger See**. Das Gleichgewicht finden mit Pilates.

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

Gelangen Sie zu mehr Wohlbefinden im beruflichen Alltag (Ein Bildungsurlaub mit Yoga und Achtsamkeit)

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 in Hotel Bethanien, Langeoog/ Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ, 949 € im DZ, inkl. Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08174
- VHS Aachen

Unser Alltag, privat wie beruflich, konfrontiert uns mit vielen Herausforderungen: Termindruck, Konflikte, Erwartungshaltungen. Wie können wir damit umgehen, ohne unser Wohlbefinden oder gar unsere Gesundheit einzubüßen?

Berchtesgaden – Resilienz mit Yoga: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bischofswiesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 30 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24635
- FORUM Gesundheit

Die moderne Arbeitswelt zeichnet sich durch Schnellebigkeit 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.

Neuharlingersiel – Gesund in der Arbeitswelt 4.0. Im Gleichgewicht durch agiles Stressmanagement mit der Natur.

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 in Neuharlingersiel, DJH Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 789 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 30 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24636
- FORUM Gesundheit

Wir leben bereits in der Arbeitswelt 4.0. Nur was bedeutet das für uns? Die Digitalisierung, eine neue Erwartungshaltung von Mitarbeitern, New-Work-Konzepte: Die Arbeitswelt befindet sich im rasantem Wandel. Genau dieser Wandel ist auch mit neuen Stressauslösern verbunden.

Schwarzwald – Berufliche Potenzialentwicklung: Stärken Sie Ihre Selbstkompetenz. Schluss mit blockierenden Handlungsmustern und Glaubenssätzen im Beruf.

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bühl
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 100 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24637
- 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.

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.

Starnberger See – Jin Shin Jyutsu. Wege für mehr Resilienz, Gesundheit und Erfolg am Arbeitsplatz.

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 110 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24634
- FORUM Gesundheit

Jin Shin Jyutsu – die Kunst, sich selbst kennenzulernen – unterstützt uns dabei, unsere eigene Widerstandskraft zu stärken, unsere Gesundheit aufrechtzuerhalten oder wiederzuerlangen und mit voller Energie dem Arbeitsleben zur Verfügung zu stehen.

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 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.

Altes Wissen neu entdecken:

Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 598 €; inkl. U/Verpfl. im EZ, zzgl. Materialkosten = ca. 25 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 20/24
- 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.

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/alt-es-wissen-neu-entdecken-hvhs-20-24/>

Yoga – Energievoll und bewusst den (Berufs-)Alltag gestalten

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.Yoga.YE.4
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Mit (Hatha) Yoga bekommen Sie eine Praktik an die Hand, die viele lebensrelevante Themen umfasst und sehr alltagstauglich ist. Nach dieser Bildungswoche werden Sie motivierter und zuversichtlicher wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag – Vertiefung

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 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.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.

Mit Yoga und autogenem Training entspannt im Beruf – Auszeit im Kloster

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €; inkl. EZ-ÜP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244H009
- Bildungswerk Stenden

Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga; Atem- und Konzentrationsübungen für mehr innere Stärke und Widerstandskraft; Entspannung und Gelassenheit für den Beruf mit Autogenem Training; Stress abbauen in der Natur der Nordeifel

Rücken – Yoga-Präventionsübungen an der Ostsee

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Kronsgaard/Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 400 €; VP+EZ: 625 €; im DZ 525 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU17B
- 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.

Was Menschen stark macht – Wandern und Resilienz-Bildungsurlaub auf der Schwäbischen Alb

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bad Ditzgenbach/Hotel Talblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Kosten für Übernachtung und Verpflegung in EZ: 585 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BUA3B
- 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 Schlüssel der Resilienz gepaart mit den praktischen Erfahrungen helfen Ihnen ruhig und stark mit den Herausforderungen Ihres Lebens umzugehen.

Neue Wege der Stressbewältigung – Zurück zum Ursprung in der Lüneburger Heide – ein Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bispingen/Seminarzentrum Waldhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 475 €; EZ mit Waschbecken mit VP: 284,-; mehrere Etageuschen und WC
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU38B
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Frauen die mit Resilienz in stressigen Situationen umgehen möchten. Hier können Sie Ihre Lebensqualität verbessern, in dem Sie Fähigkeiten entwickeln, um bei hohen Belastungen biegsam wie Bambus zu bleiben. Sie erlernen Tools, die jederzeit abrufbar sind.

Stressmanagement &

- Do. 7.10. bis Mo. 14.10.2024 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 325 €
- Infos unter 0571/8 37 66 16 ▪ Kursnr.: YM20208
- VHS Minden

In diesem Seminar lernen Sie, Ihren eigenen Stresslevel zu erkennen. Sie erfahren, wie Sie im Beruf und Alltag effektiv damit umgehen können, um ausgeglichener und aufrechter durchs Leben zu gehen (Yoga, Meditation, Hypnose, PMR, Achtsamkeit, kognitives Gruppencoaching).

Resilienz stärken, Stress besser bewältigen

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 in Hotel Bethanien, Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ, 949 € im DZ, inkl. Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08176
- VHS Aachen

Lernen Sie, wie Sie resilienzförderliche innere Haltungen (Akzeptanz, Zuversicht, Lösungsorientierung u.a.) stärken, gelassener mit Stress umgehen, Ihre Ressourcen besser nutzen, bremsende „Glaubenssätze“ hinterfragen, realistische Ziele setzen und mehr Verantwortung für Ihr Leben übernehmen.

Seien Sie beweglich und Sie bewegen 55+

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 in Schloss Hohenfels, Am Bodensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ oder 949 € im DZ inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, Kaffee und Kuchen und Abendessen eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08178
- VHS Aachen

Das Leben in unserer heutigen Zeit ist herausfordernd und viele Situationen sind nicht vorhersehbar. Die Erhaltung von Beweglichkeit und Flexibilität im ganzheitlichen Sinn, ist ein wichtiger Aspekt für ein Leben in guter Gesundheit, Harmonie und Lebensqualität in Beruf und Alltag.

Die eigene Gesundheit fördern und gelassen in Gesprächen bleiben &

- Mo. 14.10. bis Do. 17.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Infos unter 0231/50 2 56 22 ▪ Kursnr.: 24-83053D
- VHS Dortmund

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, aufzuzeigen, wie in Konflikten und schwierigen Gesprächen Stress entsteht oder verstärkt wird. Bewusster Einsatz von Stressbewältigungsstrategien und konfliktarmer Kommunikation stärken unsere Fähigkeit im Umgang mit solchen Situationen.

Stressreduktion für den beruflichen Alltag

- Mo. 14.10. bis Do. 17.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 24-83058D
- VHS Dortmund

Ihnen werden mit der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, verschiedenen Yogamethoden Körper- und Entspannungsübungen aufgezeigt, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, um den Stress in der Arbeitswelt sowie in Ihrem privaten Leben zu bewältigen.

Feldenkrais® an einem besonderen Ort

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Schleswig
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 319 €; 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.

Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga

- Mo. 14.10. bis Do. 17.10.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 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.

Meditation und achtsame Entspannung.**Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag**

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-MED.1
- iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditationstechniken 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.

Feldenkrais – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 425 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.Körp.Feld.4
- 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.

Verstehen und verstanden werden – wie Kommunikation gelingt

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in MettlachNeumühle Saar
- Mit Übernachtung
- Preis: 415 €; Die Kosten für Übernachtung und vegetarische/vegane Verpflegung werden in Kürze bekanntgegeben
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU47
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie eine Stärkung und verbesserte Verständigung Ihrer persönlichen Beziehungen. Selbst verhakete Situationen lernen Sie zu entflechten, und finden dabei einen für beide Seiten stimmigen Weg, mit Kollegen, sowie Freunden und Familie. Ziel ist es soziale Fähigkeiten und Toleranz zu entwickeln.

Feldenkrais® und Gesundheit im Kloster

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Schleswig
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 319 €; o.Ü./ inkl. Getränkeflat
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370010
- VHS Münster

Gesundheit bedeutet beweglich sein – ein Leben lang. Leider haben wir verlernt, uns auf „natürliche“ Art zu bewegen. Das kann 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, schmerzfreien Bewegung. Der Bildungsurlaub findet im neu gegründeten „Kloster Freiheit“ an der Schlei in Schleswig Holstein statt.

Qigong und Naturerleben – Möglichkeiten zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag

- Di. 15.10. bis Fr. 18.10.2024 in Buschenhagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 325 €; zzgl. Unterkunft u. Verpflegung
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: UE 1027 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

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.

Bewusstheit statt Autopilot: Wie bediene ich mein Gehirn, um glücklich und erfolgreich zu sein?

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 809 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 50 € gesamt), HP, Pension
- Vorkenntnisse: Teilnahme an „Die Entdeckung der Langsamkeit“ Teil 1 o. 2
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-272
- BildungsForum Lernwelten

Möchten Sie Ihre Ziele bewusst erreichen und mehr Flow und Wohlbefinden in Ihrem Berufsalltag erleben? Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihr Gehirn besser bedienen können und mit Achtsamkeit, Entspannung, Intuition und mentalem Training erfolgreich und glücklich werden.

Mit Struktur durch den beruflichen Alltag

- So. 20.10. bis Sa. 26.10.2024 in Neuhaarlingersiel, DJH Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 930 €; Kinder bis 15 Jahre: 700 €
- zzgl. Kurtaxe und ggf. Energiepauschale des DJH Resorts
- Die Anreise erfolgt selbst organisier
- Für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahre
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2408
- aktuelles forum e.V.

Ziel des Bildungsurlaubes ist die Stärkung der eigenen Stresskompetenz bei den Teilnehmenden. Dabei geht es um die instrumentelle, regenerative und kognitive Kompetenz. In den Bildungseinheiten beschäftigen sich die Teilnehmenden zunächst mit dem Modell „Die sieben Säulen der Resilienz“. Die ursprüngliche Idee der sieben Säulen der Resilienz stammt von der Diplompsychologin Ursula Nuber. Das Modell beschreibt wie schwierige Lebenssituationen erfolgreich bewältigt werden können. Das Konzept demonstriert dabei auch, wie man gestärkt aus Krisen hervorgehen kann. Gerade in der Arbeitswelt ergeben sich neue Herausforderungen, die gemeistert werden müssen. Damit dies gelingt, empfiehlt sich die Auseinandersetzung mit den sieben Säulen der Resilienz.

Kraftquellen Qi-Gong und Wohlfühl yoga

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 in Schloss Hohenfels, Am Bodensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ oder 949 € im DZ inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, Kaffee und Kuchen und Abendessen eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08180
- VHS Aachen

In Beruf und Alltag führen einseitige Körperhaltungen und Stress häufig zu Schmerzzuständen, Dysbalancen und Einschränkungen physischer und psychischer Potenziale. Die Kraftquellen Qi-Gong und Wohlfühl yoga sind für ihre nachweislich positiven Gesundheitswirkungen bekannt.

Stressabbau im Berufsalltag mit Qi Gong &

- Mo. 21.10. bis Do. 24.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €; Ermäßigung mögl.
- Für gesunde Berufstätige mit Stressbelastungen
- Infos unter 0231/50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 24-84550D
- VHS Dortmund

Teilnehmende erlernen nicht nur die theoretischen Grundlagen sondern auch die Basisübungen bewährter Übungsreihen aus dem Lehrsystem Qigong. Es wird gezeigt, wie sich die Übungen zur Bewältigung von Alltagsbelastungen und Stress, aber auch zur Erreichung größeren Wohlbefindens einsetzen lassen.

Eigene Kraftquellen erschließen: Stressmanagement und Resilienztraining

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 620 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 42/24
- 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.

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 665 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 57/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verurteilt, 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. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-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.

Welche Entspannungsmethode passt zu mir? – Stressbewältigung für den Berufsalltag

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 24.StRe.SBBA.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Bildungsurlaub auf Ameland – Finde die Vision, die Dich begeistert

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Hollum/Stichting de Plaats, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 455 €; Gesamtkosten A: 900 €; B: 1.000 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU32B
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernst Du Deine beruflichen und persönlichen Projekte mit einer verstärkten Motivation umzusetzen. Deine eigenen Ziele werden für Dich klarer und sichtbarer. Ein stabiler innerer Zustand wird gefördert. Deine eigenen Ressourcen und Kreativität werden aktiviert.

Was bleibt, was geht, was kommt? Vorbereitung auf den Ruhestand

- Di. 22.10. bis Do. 24.10.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 240003
- VHS Münster

Jahrelang haben Sie (auch) für Ihre Arbeit gelebt und nun rückt das Rentenalter in greifbare Nähe. Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den sogenannten Ruhestand ist ein gravierender Umbruch im Lebensgefüge, verbunden mit großen Veränderungen.

Innere Ruhe kann man lernen.**Für mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf**

- Mi. 23.10. bis Fr. 25.10.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370011
- 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.

Urban Sketch –**Zeichnen zur Entschleunigung im (Berufs-) Alltag**

- So. 27.10. bis Sa. 2.11.2024 in Haus Winfried/Insel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; EZ, 849 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08181
- VHS Aachen

Zeichnen ist ganz ohne Aufwand zwischendurch in der Arbeitspause, im Zug, im Wartezimmer etc. anwendbar. Es kann der Stressbewältigung an Ort und Stelle dienen. Die Entschleunigung funktioniert sofort, da das Kopfkino des (beruflichen) Alltags in der Konzentration auf das Motiv gestoppt wird.

Gaga People Training

- Mo. 28.10. bis Do. 31.10.2024 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.

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 825 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-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.

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 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-B-265
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich und geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation und Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Gesunde Balance mit sanftem Yoga und autogenem Training – auf Sylt

- So. 3.11. bis Sa. 9.11.2024 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 790 €; inkl. Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244H001
- Bildungswerk Stenden

Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga; Entspannung und Selbstbewusstsein für den Beruf mit Autogenem Training; Bewegung in der Natur zur aktiven Stressbewältigung in Beruf und Alltag; Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen im Seminar und in den Dünen

ICH bin es mir Wert – Ein Antistressprogramm &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 475 €; EZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 24-822
- 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.

Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga &

- Mo. 4.11. bis Do. 7.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 24-84552D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie verschiedene Formen des Yoga kennen, die Sie dabei unterstützen, zu innerer Stärke und mehr Gelassenheit zu gelangen. Durch Meditation, Atemtechniken, Hatha Yoga, Yin Yoga und Entspannungstechniken lernen Sie, sorgsamer mit Ihrem Körper und Geist umzugehen.

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 02381/9 15 37 02 ▪ 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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“.
Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.

Aromatherapie:**Natürlich gesund mit ätherischen Ölen**

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 598 €; inkl. VP im EZ, zzgl. ca. 30 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: Für Asthmatiker/innen und Menschen mit Epilepsie nicht geeignet!
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 23/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Ätherische Öle in der Duftlampe—das kennen wir alle. Aber wussten Sie, dass die Öle auch bei vielen Beschwerden helfen können? In diesem Seminar lernen Sie, wie die heilende Kraft der ätherischen Öle nutzbringend angewandt werden kann, z. B. durch Stärkung des Immunsystems oder bei Kopf- und Muskelschmerzen. Sie lernen, die eigene individuelle Hausapotheke aus ätherischen Ölen zusammenzustellen, wie man sie richtig dosiert und woran man ein qualitativ gutes Öl erkennt. Neben der Theorie werden in der Praxis viele Aromapflegeprodukte hergestellt wie Heilsalben, Balsame, Roll-On's, Massageöle und Raumsprays, die auf verschiedene Weise am Arbeitsplatz angewendet werden können. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/aromatherapie-hvhs-23-24/>

Tai Chi

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-TC.1
- lag.bochum

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Übungen zur Stressbewältigung aus dem Tai Chi. Sie tragen dazu bei, Zugang zu inneren Kraftquellen zu bekommen und durch feine Korrekturen innere Blockaden und Fehlhaltungen nachhaltig aufzulösen.

Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024,
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU18C
- 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.

Wald erleben, erlernen und erkunden – wildes Waldwissen

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Mönchengladbach/Wilhelm Kliewer Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Übernachtung und Verpflegung in EZ: 510 €; Gesamtpreis: 1.005 € (Kursgebühren + U/V)
- Für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschaftler, Gärtner und alle, die ihr Waldwissen erweitern möchten
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU11B
- Freies Bildungswerk Bochum

Mitten im Wald in der Region Niederrhein starten wir tägliche Exkursionen, um uns den Wald vertraut zu machen und ihn mit „anderen Augen“ zu betrachten. Die Teilnehmenden werden den Wald als eines der wichtigsten und schützenswertesten Ökosysteme unseres Planeten begreifen und ihn als Quell der Ruhe und Entspannung erleben.

Selbstenergiemanagement online – Yoga für Ihren Berufsalltag

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU80E
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt erholsam und pflegend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

Bildungsurlaub am Störnthaler See – Leicht und einfach die eigenen Glaubenssätze ändern mit der Quantenphysik

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Großpösna, Lagovida Ferienresort
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €; Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung werden in Kürze bekanntgegeben.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU58
- Freies Bildungswerk Bochum

Qj ist die Weiterentwicklung einer von Bruce Lipton entdeckten Methode, wie wir selber unsere Gesundheit kontrollieren und uns dabei auch noch das glücklichste Leben erschaffen können, das wir uns vorstellen können. Probieren Sie es aus, wie leicht und einfach es sein kann sein Leben selber zu bestimmen!

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.

Musik als Ressourcenquelle für Beruf und Alltag

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP, Tagungsshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-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.

Gesund und fit durch die Arbeitswoche

- So. 10.11. bis Sa. 16.11.2024 in Haus Winfried/Insel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; EZ, 849 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08184
- VHS Aachen

Mit starkem Rücken durch die zunehmend technisierte Arbeitswelt. Dieser Bildungsurlaub enthält Theorie- und Praxisanteile. Berufstätigen mit überwiegend sitzender Tätigkeit wird in diesem Bildungsurlaub das Erlernen eines ganzheitlichen Bewegungs- und Verhaltenstrainings ermöglicht.

Das Rückenfitprogramm für Beruf und Alltag

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 in Schloss Hohenfels, Am Bodensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ oder 949 € im DZ inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, Kaffee und Kuchen und Abendessen eigene Anreise
- Infos unter 0214/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 242-08182
- VHS Aachen

Ein gesunder Rücken braucht Kraft und Beweglichkeit. Durch gezieltes Training von Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur, stärken und entlasten Sie Ihren Rücken zugleich. Im Alltag und Beruf sind wir unserer Körperhaltung oft nicht bewusst und Fehlhaltungen schleichen sich ein.

Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – auf Sylt

- So. 10.11. bis Sa. 16.11.2024 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 790 €; inkl. 6 Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244H002
- Bildungswerk Stenden

Innerer Frieden, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Mehr Gelassenheit entwickeln; Wahrnehmen und Achten der eigenen Grenzen; Lebensfreude und Glücksempfinden steigern; Übungen und Atemtechniken im Seminar und am Strand für aktive Stressbewältigung im beruflichen Alltag.

Wie gelingt die Entschleunigung vom Arbeitsleben? Seminar zur Vorbereitung auf Ruhestand und Pension &

- Mo. 11.11. bis Mi. 13.11.2024 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 16 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 24-256A13
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den neuen Lebensabschnitt Ruhestand führt zu großen Veränderungen und ist eine sehr persönliche Reise. Hierbei will das Seminar Anleitungen und Hilfestellungen geben. Wie gelingt die Balance zwischen Aktivität und Muße?

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag – online

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU80B
- 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 Berufsalltag leistungsfähig zu sein.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit (Vertiefungsseminar)

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in Stadland-Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP, Seminarhotel
- Vorkenntnisse: in Entspannungstechniken erwünscht
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-298
- 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.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 791 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 167,50 € ges.), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-287
- 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.

Kraft und Balance im Job durch Qigong – auf Sylt

- So. 17.11. bis Sa. 23.11.2024 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 790 €; inkl. 6 x Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244H003
- Bildungswerk Stenden

Gelassenheit, Stabilität und neue Energie durch fließende Bewegungsabläufe. Wahrnehmen und Reflektieren eigener Bewegungsgewohnheiten. Kennenlernen und üben der Selbstregulation. Eigenes Kraftpotenzial erkennen und aufbauen. Atem-, Konzentrations- und Vorstellungsübungen.

Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 478 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 72 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 26/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Schon bei unseren Großeltern waren die Kräuter am Wegesrand etwas Besonderes. Erfahrungen, Rezepte und Lebensweisheiten wurden von Generation zu Generation, in Geschichten verpackt, weitergegeben. Auch die natürliche Hausapotheke wurde aus Kräutern hergestellt. Das Wissen ist fast verloren gegangen. In diesem Seminar fangen wir beides wieder auf. Wir lernen, die Pflanzen zu erkennen, zu sammeln und sie zu verschiedenen Salben, Tinkturen, Bädern und vielem mehr zu verarbeiten. Dazu helfen uns auch die ätherischen Öle, die uns mit ihrem Duft verzaubern können. Untermalt von alten Geschichten und Mythen lässt sich das Gehörte besser erlernen. Es gibt viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkraeuter-hvhs-26-24/>

Tut gut! Resilienz in Arbeitskontexten – Positive Selbstwirksamkeit statt Selbstoptimierung &

- Mo. 18.11. bis Mi. 20.11.2024 in Köln, Maternushaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 510 €
- Infos unter 0221/2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 23224-016
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

In einer rasant wandelnden Arbeitswelt sind Fragen rund um die Themen Zufriedenheit und Gesundheit bedeutsamer denn je. Die Resilienzforschung zeigt, was ein gutes Leben und einen nachhaltigen Umgang mit organisationalen Wirklichkeiten befördert.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-SB.4
- lag.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.

Achtsam Fotografieren auf Spiekeroog – die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 auf Spiekeroog/Frankfurter Haus,
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Kosten für VP in EZ: 615 € Gesamtk. (Kursgebühr und U/V in EZ): 1.110 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU53
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub nutzen wir das achtsame Fotografieren um zu verstehen wie Bilder entstehen und wie wir unsere persönlichen Vorstellungsbilder in fotografische Bilder übertragen können. Der Prozess des Fotografierens hilft uns dabei, uns auf den Moment zu fokussieren, sowie eigene Gedanken und Gefühle sichtbar zu machen.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 24.11. bis Fr. 29.11.2024 in Stadland-Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-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.

Qigong und Natur: Kraftquellen für eine starke Mitte im Beruf

- So. 24.11. bis Fr. 29.11.2024 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 665 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 75 € gesamt), Ferienwohnungen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-275
- BildungsForum Lernwelten

Mit Qigong und Achtsamkeitsübungen in der Natur lernen Sie effektive, ganzheitliche Methoden, um am Arbeitsplatz beweglicher, entspannter, gelassener und energiegeladener zu werden.

Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 680 €; EZ DU/WC 680 €/DZ DU/WC 630 €/Tagesgast 510 € p.P.
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 075/24
- Denkhaus 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.

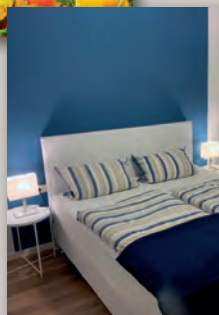
Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Natur Resilienz Coach®

Umfang: zweimal eine Woche



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst



Starttermine:

11.03.2024
01.07.2024
15.11.2024

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut

(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12

64625 Bensheim



Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Kall, Steinfeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 425 €; zzgl. Übernachtung und Verpflegung
 → Infos unter 0241 41219586 ▪ Kursnr.: 0124
 → Institut für Teamkultur

Kraft schöpfen, wachsen und verwurzelt sein – dafür steht seit alters her der Baum. Mit spannenden Coaching Übungen und Meditationen im Wald stärken Sie Ihre Resilienz. Ziel ist es, die eigene Lebenskraft (wieder) zu spüren und im beruflichen Alltag zu erhalten.

Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 355 €; ohne Ü/Verpf.
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244902
 → Bildungswerk Stenden

Stärkung von körperlicher Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit; Eigene Stärke und eigene Grenzen; Die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte in Beruf und Alltag; Achtende, bedingungslose Haltung und wertschätzender Umgang mit uns selbst; Burnout-Vorbeugung

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 345 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-FK.5
 → 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.

Yoga und Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Steinfurt
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 780 €; inkl. EZ-Ü/VP im Haus Karneol, Steinfurt, Münsterland
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244H013
 → Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Mehr Gelassenheit; Achtsamkeitsübungen; Stressabbau; Meditative Bewegung und Achtsamkeits-Walks in der Natur; Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART – intuitives Malen im Kloster Steinfeld

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Kall/Kloster Steinfeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 520 €; VP+EZ: 582 € im neuen Gästehaus (komfortabel)
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU04C
 → 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 begehen Sie sich auf eine Reise zu sich selbst.

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 380 €
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU25B
 → Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Fortbildung werden die methodischen Ansätze des Focusing und der Arbeit mit dem Inneren Team vermittelt, indem mit den Themen der Teilnehmende gearbeitet wird. Durch die praktische Arbeit mit diesen Ansätzen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden.

Aufbruch zur Zufriedenheit – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Bochum
 → In Tagesform
 → Preis: 360 €
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU54
 → Freies Bildungswerk Bochum

Viele Menschen möchten anderen Personen im beruflichen/privaten Alltag begegnen, sich austauschen und persönliche Zufriedenheit erleben. Lernen Sie, mit der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation Blockaden aufzulösen. Sie können Missgefühl und Selbstbehauptung in Einklang bringen, dass Sie Brücken fürs Miteinander bauen.

Coache Dich selbst – auf der Insel Borkum den eigenen Weg finden

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Borkum/Hotel Bloemfontein
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 495 €; Verpflegung (Frühstück, 3-Gang-Mittagsmenü) in EZ: 630 €
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU59
 → 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.

Resilienz und Gesundheit fördern – am Jadede Busen Belastungen mit Gelassenheit meistern

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 495 €; Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden in Kürze bekanntgegeben
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU60
 → Freies Bildungswerk Bochum

Der Bildungsurlaub soll dazu beitragen, die Grundlagen für unser Wohlbefinden: Sicherheits- und Selbstwirksamkeitserleben sowie angemessene Selbstfürsorge wiederherzustellen bzw. zu stärken.

Biografiearbeit und Lebensvision

→ Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Bochum
 → In Tagesform
 → Preis: 380 €
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU41
 → 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.

Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

→ Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Hattingen
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 550 €; inkl. U/VP im EZ
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 29/24
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Schon bei unseren Großeltern waren die Kräuter am Wegesrand etwas Besonderes. Erfahrungen, Rezepte und Lebensweisheiten wurden von Generation zu Generation, in Geschichten verpackt, weitergegeben. Auch die natürliche Hausapotheke wurde aus Kräutern hergestellt. Das Wissen ist fast verloren gegangen. In diesem Seminar fangen wir beides wieder auf. Wir lernen, die Pflanzen zu erkennen, zu sammeln und sie zu verschiedenen Salben, Tinkturen, Bädern und vielem mehr zu verarbeiten. Dazu helfen uns auch die ätherischen Öle, die uns mit ihrem Duft verzaubern können. Untermalt von alten Geschichten und Mythen lässt sich das Gehörte besser erlernen. Es gibt viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen.
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkraeuter-hvhs-29-24/>

Entspannt im Beruf mit Yoga

→ Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
→ Preis: 345 €
→ Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-YG.3
→ 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.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

→ Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
→ Preis: 370 €
→ Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU61
→ 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.

Magische Vor-Weihnachtszeit – Stressabbau im Advent

→ Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Streithausen/Zisterzienserabtei Marienstatt
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 495 €; Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden in Kürze bekanntgegeben
→ Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU56
→ Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar lernen Sie aktiv Vorweihnachtsstress abzubauen, verknüpfen altes Wissen und nehmen Ideen mit nach Hause, die der Familie und den Kollegen zugutekommen. Achtsamer Umgang mit uns selbst wird geübt und aufmerksames Sein in der Natur, um dem Alltagsstress etwas entgegen zu setzen. Ein Training in Sachen Resilienz.

Yoga auf dem Bürostuhl – Online

→ Mi. 4.12. bis Fr. 6.12.2024
→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 165 €
→ Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244904
→ 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.

Pilates – Kraft und Entspannung für Körper und Geist

→ Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 345 €
→ Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-PIL.2
→ 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.

Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag

→ Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Münster
→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 299 €
→ Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370006
→ VHS Münster

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.

Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation

→ Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Düsseldorf
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 355 €; ohne Ü/Verpfl.
→ Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 244903
→ Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist mit Yoga und Meditation; Gesund leben mit Yoga und Ayurveda; Resilienz: Lasse mit dem Lotusblüteneffekt Krisen und Stress an dir abperlen; mehr körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Der Clown – die Lust am Scheitern

→ Fr. 27.12. bis Di. 31.12.2024 in Wiesbaden
→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 490 €
→ Infos unter 0611/3 41 89 99
→ 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!



Soft Skills Psychologie Pädagogik

Weniger ist mehr – Ein Praxisseminar, das für die Praxis taugt

→ Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Horn-Bad Meinberg
→ In Tagesform
→ Preis: 672 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1410241
→ KOBIseminare

Dieser Bildungsurlaub ist konzentriertes Retreat und eine Weiterbildung in Coaching-Techniken, um mit Mini-Veränderungen maximale Ergebnisse zu erzielen.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs)

→ Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Moers
→ Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 532 €; 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.

Selbststärkende Körperpsychotherapie – Die Kraft der neuen Erfahrung

→ Mo. 29.1. bis Mi. 31.1.2024 in Dortmund
→ In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 240 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1402241
→ 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.

Wir – Du – Ich: Persönlichkeitsstrukturen erkennen, verstehen und ausbalancieren

→ Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Bad Salzflufen
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 218 €; ohne Verpflegung
→ Infos unter 05222/95 29 41 • Kursnr.: 241-50600
→ VHS Bad Salzflufen

Mit Hilfe ausdrucksvoller Assoziationen und allgemein nachvollziehbaren Beispielen werden Ihnen Charaktertypologien vorgestellt. Sie erarbeiten wirksame Methoden, um sich im Umgang miteinander vor dysfunktionalen Mustern zu bewahren oder sich ohne vermeidbare Schädigungen aus ihnen zu befreien.

Leben ist Wandel – Umgang mit Veränderungsprozessen

→ Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Dortmund
→ In Tagesform
→ Preis: 374 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: kb1401241
→ KOBIseminare

Nichts ist so beständig wie der Wandel', heißt es, und so manche Veränderung kommt nicht nur im Leben, sondern auch im Berufsalltag als handfeste Krise oder Konflikt daher. Genau dazu bietet dieser Bildungsurlaub praktische Antworten.

Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner ¹⁰

→ Mi. 7.2. bis Sa. 23.11.2024 in Neuenstein, Bad Hersfeld
→ Fortbildung in Intervallen • max. 11 Teilnehmende
→ Preis: 4900 €; zzgl. Hotel- und Prüfungskosten
→ Infos unter 05321/6 85 82 44
→ EUROPEAN Business-Ecademy

Die Weiterbildung Wirtschaftsmediation (IHK) umfasst 23 Präsenztage. 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.

Werkstatt Kommunikation: Sich wirksam mitteilen, Konflikte wertschätzend lösen

- Mo. 12.2. bis Fr. 16.2.2024 in Bad Salzungen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 218 €; ohne Verpflegung
- Infos unter 05222/95 29 41 ▪ Kursnr.: 241-50603
- VHS Bad Salzungen

Durch wirkungsvolle Methoden können Sie eigene Kommunikationsmuster und ihre Ursachen erkennen und effektiv bearbeiten. So machen Sie den Weg frei, sich auch in schwierigen Situationen durchzusetzen und zu guten Lösungen zu gelangen.

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.

Weiterbildung Systemische Beratung (DGSF) – Einführung (Abschnitt 1)

- Fr. 16.2. bis Sa. 17.2.2024 in Bielefeld, Sennestadt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 2465 €; inkl. Material, Verpf. und Supervision; mit ÜN im DZ: 2945 € (im EZ: 3105 €)
- Vorkenntnisse: spezielle Vorkenntnisse erforderlich; bitte informieren Sie sich bei organs-akademie.de
- Für Pädagog:innen und Psycholog:innen in Beratung für Schule und Erziehung, Pflege und Reha, Sozial- und Personalmanagement
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 44949
- Haus Neuland

In unserer Weiterbildung in zwei Abschnitten erhalten Sie einen Überblick über die Kernmethoden der insgesamt sehr vielfältigen systemischen Interventionstechniken und lernen, wie Sie diese erfolgreich in der Praxis anwenden können. Die Weiterbildung entspricht den Rahmenrichtlinien der DGSF.

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.

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.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Siedelsbrunn/Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- 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.

Locker bleiben!

- Mi. 21.2. bis Fr. 23.2.2024 in Rehbürg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 610 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 110/24
- Denkhäuser Loccum e.V.

Immer wieder geraten wir im beruflichen Kontext in Gesprächssituationen, die emotional schwierig sind. Einige fordern viel Aufmerksamkeit, sind distanzlos, überschreiten Grenzen.

Sterben ist eine Reise nach Hause ☺

- Di. 27.2. bis Fr. 1.3.2024 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 320 €; Ermäßigung auf Anfrage möglich; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Mitarbeiter/-innen in sozialen Diensten und Familienbildung und andere Interessierte
- Infos unter 05644/400
- 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. 14 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 circensischen Disziplinen wird aufgezeigt, wie die moderne Zirkuspädagogik in den Alltag mit Kindern einfließen kann.

Theaterpädagogik kompakt in Teilzeit – 1 Jahr

- Sa. 2.3.2024 bis So. 23.3.2025 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.: 3
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (1 Jahr): 13 WE, 1 Intensivwoche, sechstägiger Abschlussblock und einige Vorstellungsbesuche (Jour Fixe). Abschluss: „Grundlagen Theaterpädagogik BuT®“ (anerkannt vom Bundesverband Theaterpädagogik). Inhalte: Grundlagen von Schauspiel u. Regie, Anleitung theaterpäd. Projekte. Start: 02.03.2024

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 Nachmittagssektion**

- 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 05644/400
- 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.

Einführung in die DIRFloortime® Methode – Autismus, autistisch-ähnliche Verhaltensweisen und Entwicklungsverzögerungen behandeln

- Mo. 4.3. bis Mi. 6.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 480 €
- Infos unter 0221/2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 34024-013
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Mit der rapiden Zunahme von Autismusdiagnosen bei Kindern mit autistisch-ähnlichen Verhaltensweisen und Entwicklungsverzögerungen wächst auch das Interesse an beziehungsorientierten Methoden wie dem DIRFloortime® Ansatz (Dr. Stanley Greenspan), die Sie hier kennenlernen.

Vom Mut den Gefühlen zu vertrauen – ein Überblick personenzentrierter Ansätze

- Mi. 6.3. bis Fr. 19.4.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 494 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1412241
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub geben wir Ihnen einen praxisorientierten Überblick personenzentrierter Ansätze, die Ihnen helfen, sich selbst und andere durch eine einfühlsame und wertschätzende Kommunikation besser zu verstehen.

Train the Trainer:**Interaktive Methoden für die Arbeit mit Gruppen**

- Mo. 4.3. bis Mi. 6.3.2024 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 490 €; (Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können: 390,-)
- Vorkenntnisse: Erfahrung in Workshopleitung
- Für Trainerinnen und Trainer, Pädagog*innen, Lehrer*innen
- Infos unter 0228/2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 20241009
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Als erfahrene Trainer*in lernen Sie in diesem BU vom Design Thinking Ansatz und LEGO® SERIOUS PLAY®, um Teilnehmende zu aktivieren und echte Partizipation zu ermöglichen. Daneben gibt es praxisrelevante Aspekte aus Flow- und Lerntheorien sowie Selbstreflexion als Grundlage für innovative Workshops.

Systemische Denkanstöße in den Alltag integrieren

- Mi. 6.3. bis Fr. 8.3.2024 in Arnsberg, Peter Prinz-Bildungshaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 117 €
- Infos unter 02931/1 42 81 ▪ Kursnr.: AA506-140
- vhs Arnsberg – Sundern

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.

Lebenslinien:**Die Kunst der Biografiearbeit in Therapie, Coaching und Beratung**

- Am Fr. 8.3.2024 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 80 Teilnehmende
- Preis: 169 €; inkl. Getränke und Verpflegung
- Für Therapeut:innen, Coach:innen und Berater:innen
- Infos unter 0251/8 99 00 90 ▪ Kursnr.: PR 1155
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Unsere Fachtagung zur Methodik der Biografiearbeit wendet sich an Therapeut:innen, Coach:innen und Berater:innen. Erfahren Sie auf vertiefendem Level und im intensiven Austausch miteinander, wie Sie mit Biografiearbeit Menschen erfolgreich begleiten.

Aufdeckung und Neuentscheidung mit der Transaktionsanalyse am Meer

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Schillinghorn,
- 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.

**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.

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).

Psychosoziale Beratung und Gesprächsführung – Einführungswoche

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Schwerte
- Mit Übernachtung ▪ max. 21 Teilnehmende
- Preis: 3950 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02304755346 ▪ Kursnr.: 242202
- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Das 1. Modul ist die Einführungswoche zu einer Langzeitweiterbildung – 2024 bis 2025 mit insgesamt 12 Modulen. Der Schwerpunkt liegt auf den Grundlagen für psychosoziale Beratung und Gesprächsführung. In diesem Modul wird der personenzentrierte Beratungsansatz eingeführt. Darüber hinaus werden Methoden für die Peergruppenarbeit vorgestellt. Die Weiterbildung richtet sich in besonderem Maße an Menschen, die psychosoziale Beratungsprozesse initiieren, steuern, begleiten und kontrollieren. Sie steht allen Interessierten offen. Kosten für die gesamte Weiterbildung: 3.450,- Euro zzgl. 500,- € für Supervision. Im Teilnahmebeitrag sind sämtliche Seminarkosten einschließlich der Verpflegung enthalten. Für den 3.-7.24 kann auch BU beantragt werden

Ausbildung Krisenintervention und Prävention für Laien

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- 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.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 11.3. bis So. 17.3.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- 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.

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

Mindful Parenting – Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 250 €
→ Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U349BR
→ Melancthon-Akademie

Mindful Parenting, basierend auf dem von Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Achtsamkeitsprogramm, ist die Einladung, eigene Grenzen wahrzunehmen. Neben Inputs zu psychologischen/neurobiologischen Hintergründen stehen vor allem Achtsamkeitsübungen und Meditationen im Vordergrund.

Mediation – Kompetenzseminar ⑩

→ 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

Überzeugen mit Körpersprache und Stimme – ein Bildungsurlaub für Frauen ♀

→ Di. 12.3. bis Do. 14.3.2024 in Bonn
→ In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
→ Preis: 690 €; Kosten: 690€/Preis für Privatzahlende, die die Kosten beim Arbeitgeber nicht geltend machen können: 590€
→ Infos unter 0228/2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 20240010
→ WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

In diesem Bildungsurlaub erarbeiten sie sich das „Rüstzeug“ für einen kompetenten und souveränen Auftritt! Wir lernen unsere Stimme als Ausdrucksmittel kennen und nutzen. Außerdem experimentieren und erproben wir verbale und non-verbale Strategien im Umgang mit Einwänden, Kommentaren oder Kritik.

Die hohe Kunst des Zuhörens &

→ Mi. 13.3. bis Fr. 15.3.2024 in Düsseldorf
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 230 €; Frühbucherrabatt 210 €
→ Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 008-2024
→ Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem BU wird die Fähigkeit zuzuhören trainiert. Wir lernen die Theorie zu Empathie und verbinden das Gelernte stets mit der Praxis. Wir üben in sehr vielen praktischen Übungen andere tatsächlich zu verstehen – egal welche Worte sie verwenden und wie emotional sie sind.

Fachkraft Trauerbegleitung in Organisationen – Zertifikatslehrgang

→ Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Witten
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 825 €
→ Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 47011
→ VHS Witten – Wetter – Herdecke

Wenn die Themen Sterben, Tod und Trauer plötzlich im Unternehmensalltag auftauchen, sind Unternehmen und deren Mitarbeiter*innen oft überfordert, ein normaler Arbeitsalltag ist nur schwer umzusetzen. Trauerbegleitung kann dabei helfen, mit der Trauer individuell und im eigenen Tempo umzugehen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz, in Institutionen und Firmen, als Ansprechpartner*in für Trauernde zur Verfügung stehen wollen und sie im Rahmen einer „Erstversorgung“ begleiten möchten.

Aufbruch zu neuen Wegen. Wandern!

→ Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln
→ In Tagesform
→ Preis: 410 €; inklusive Fahrtkosten (zu Wanderungen)
→ 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. Wandern 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 Wittlüt 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.)

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs & ⑩

→ Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
→ Vorkenntnisse: 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.

Fachberater/in Hochsensibilität

→ Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024,
→ Online-Bildungsurlaub ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 680 €
→ 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.

Entschlossen voran: Mein Weg zu bewussten und guten Entscheidungen &

→ Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2024 in Wuppertal
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 230 €
→ Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W191388
→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Kurs vermittelt Strategien, um Entscheidungen im beruflichen Kontext bewusst und souverän treffen zu können. Sie üben Techniken der Entscheidungsfindung ein und lernen so die eigene Haltung fundiert zu begründen.

Das Leben auf den Punkt bringen: Berufliche und private Neuorientierung &

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: D120230
- VHS Düsseldorf

Die aktuelle Lebens- und Berufssituation reflektieren, Selbstwahrnehmung, Lebensqualität und Arbeitszufriedenheit verbessern.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Str Acht_Höchst_18.0
- 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.

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?

Diplom in Tanzpädagogik

- Sa. 23.3.2024 bis So. 15.3.2026 in Solingen, art of – BODYWORK
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Grundlagen in einem Tanz- oder Bewegungsbereich
- Für Tanz-, Sport-, Gymnastik- und Musiklehrer*innen, therapeutisch Tätige, Sozialpädagog*innen
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 51
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (2 Jahre), bestehend aus 21 Wochenenden und einem Intensivblock. Abschlusszertifikat: „Tanzpädagog*in – Diplom in Tanzpädagogik“. Inhalte: Anleitung von Tanz- und Bewegungsarbeit (Grund-, Aufbau- und Diplomstufe in einem). Anleitung tanzpädagogischer Projekte. Start: 23.03.2024.

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren &

- Mo. 25.3. bis Mi. 27.3.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 177 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: D120200-D
- VHS Düsseldorf

Reicht Ihnen ein einziger Blick auf Ihre Mitschrift aus dem letzten Meeting, um sofort diese eine wichtige Info wiederzufinden, die Sie jetzt gerade brauchen? In diesem Kurs entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie für visuell strukturierte Notizen.

Yoga mit Kindern – Bewegungsfreude und Selbstbewusstsein stärken

- Mi. 3.4. bis Fr. 5.4.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 280 €; ermäßigter Preis: 230 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

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 Aufmerksamkeit bei Kinderyoga liegt auf der bewussten Wahrnehmung und Nachahmung der Tier- und Pflanzenwelt.

Mediation Fortgeschrittenenkurs ®

- 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.

„Stress, lass nach!“ &

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Preis: 418 €
- Infos unter 02924/80 60
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Stressreduktion für den beruflichen Alltag in der japanischen Kampftechnik Aikido und anderen Entspannung- und Bewegungstechniken finden

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

Mediation kompakt in Düsseldorf &

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 037-2024/1
- 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 lernst Du die Basics der Mediation kennen und trainierst das Verfahren.

Die Rente steht vor der Tür. Wie gestalte ich meine neue Freiheit? Wie gehe ich meinen Weg weiter? & ®

- Mi. 10.4. bis Fr. 12.4.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161 €
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-184927-BU
- VHS Köln

Der Bildungsurlaub unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf den Übergang in die Zeit nach dem Beruf. Die aktive Auseinandersetzung mit Fragen und Ideen zum Leben in der Rente wird unterstützt.

Übergänge im Leben gestalten

- Mi. 10.4. bis Fr. 12.4.2024 in Nettetal
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 271 €; zusätzlich Verpflegung und Übernachtung: € 124,- bis € 282,- (je nach Wahl der Unterkunftsort)
- Infos unter 02841 100135 oder 02841 100139 ▪ Kursnr.: 50AX00P001
- Kirchenkreis moers neues evangelisches forum (Zweigstelle des EEB Nordrhein e.V.)

Übergänge gehören zum Rhythmus des Lebens: Wir verändern uns beruflich, wir gehen in den Ruhestand. Eine Beziehung geht zu Ende. Ein neuer Lebensabschnitt steht an. Sie erfahren Wissenswertes über Phasen von Übergängen und was es jeweils braucht. Wir reflektieren die Anwendung des Modells auf berufliche und persönliche Lebenssituationen: • Wo stehe ich? Was macht mich aus? • Was bleibt und trägt mich weiter? Was lasse ich zurück? • Was braucht es in der Zwischenzeit zwischen Abschied und Neubeginn? • Wohin zieht es mich und was will werden? Wir arbeiten mit Übungen aus der Biografie- und Visionsarbeit. Aus der inneren Besinnung und aus Gesprächen schöpfen Sie Kraft und Inspiration, um Ihren inneren Kompass neu auszurichten.

Aufbau Theaterpädagog*in BuT® in Teilzeit kompakt®

- Sa. 13.4.2024 bis So. 7.12.2025 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Grundlagenbildung Theaterpädagogik oder Vergleichbares
- Für Theaterpädagog*innen, Pädagog*innen, Lehrer*innen, Erzieher*innen, Personen mit Schauspiel-, Regie- oder Musical-Ausbildung u.a.
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 1
- Akademie Off-Theater nrw

Umfang 24 Wochenenden, 2 Intensivwochen, 4 Tage Abschluss Block + Vorstellungsbesuche (Jour Fixe). Für TN mit theaterpädagogischen Vorkenntnissen. Inhalte: Schauspielpraxis, Regie, Dramaturgie, Einblicke in div. Kunstformen. Der Abschluss Theaterpädagog*in BuT® ist eine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung. Start: 13.04.2024

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Am Mo. 15.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-110
- 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).

Train-the-Trainer*in

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Höchst, Seminargästehaus Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1890 €; zzgl. Übernachtung/VP
- Für Dieses Konzept wendet sich auch an alle, die in kleinen und mittelständigen Unternehmen Verantwortung in der Aus- und Weiterbildungen innehaben. Unsere Ausbildung ist generell auch
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_TTT_15.04.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche und wirkungsvolle Durchführung von Trainings erfordert eine solide Basis an Methoden- und Vermittlungskompetenzen. Genau diese Fähigkeiten erwerben Sie in dieser praxisorientierten Ausbildung für Trainer:innen.

Hypnosystemisches Coaching – Methoden und Techniken für die Praxis

- Mo. 15.4. bis Mi. 17.4.2024 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1411241
- KOBIseminare

Hypnosystemisches Coaching hat in den letzten Jahren immer mehr Verbreitung gefunden. In diesem Ansatz werden Elemente moderner Hypnotherapie nach Milton Erickson mit systemisch-konstruktivistischen Konzepten und Embodiment-Modellen verknüpft.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht_BW_15.04.24
- 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.

Konstruktiver Umgang mit Ärger, Wut und Kritik mit Hilfe des „inneren Teams“

- Mo. 15.4. bis Mi. 17.4.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Frühbucherrabatt: 220 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 009-2024
- Forum Demokratie Düsseldorf

...auf Basis der „Gewaltfreien Kommunikation“ und Konzepten von Friedemann Schulz von Thun. Durch Auseinandersetzung mit dem Einfluss der inneren Anteile auf unseren Umgang mit Ärger werden wir Wege finden, damit sowohl beruflich als auch privat konstruktiv umzugehen.

Zertifizierte Fortbildung in Gesprächsführung: Motivierende Kurzintervention (MOVE)

- Mo. 15.4. bis Do. 18.4.2024 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0571 – 837 66 16 ▪ Kursnr.: YM20200
- VHS Minden

„MOVE“ unterstützt Beratende dabei, die entscheidende Hürde vom Erkennen zum Handeln kompetent zu bewältigen, indem sie schwierige Gesprächsthemen frühzeitig ansprechen und ihre Gesprächspartner*innen motivieren, ihr Verhalten zu überdenken und zu verändern.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_Hoechst_15.4
- 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.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs)

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Wesel
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 532 €; 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.

Authentisch kommunizieren in Alltag und Beruf

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Rehburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 690 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 091/24
- Denkhaus Loccum e.V.

In dieser Bildungsurlaubswoche werden Sie Ihre sozialen und kommunikativen Kompetenzen stärken, Ihre Selbstreflexion erweitern und authentisch sein.

Train-the-Trainer*in

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1890 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TTT_15.04.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche und wirkungsvolle Durchführung von Trainings erfordert eine solide Basis an Methoden- und Vermittlungskompetenzen. Genau diese Fähigkeiten erwerben Sie in dieser praxisorientierten Ausbildung für Trainer:innen.

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
- KOB!seminare

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.

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: 26.4.24 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 2770 €; 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 (AAT/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

Godly Play – Gott im Spiel – Vertiefungskurs. Spielerisch-kreativ in die Bibel eintauchen &

- Di. 16.4. bis Do. 18.4.2024 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich, EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Vorkenntnisse: absolvierter Godly Play Erzählkurs
- Für ausgebildete Godly Play-Erzählerinnen und Erzähler
- Infos unter 05644/400
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

In diesem Kurs können Sie mit Godly Play weiter auf dem Weg sein: Kenntnisse vertiefen, Erfahrungen austauschen, das Repertoire an biblischen Geschichten erweitern. Eine Auswahl der neuen, in Deutschland entwickelten Godly Play – Gott im Spiel – Geschichten wird vorgestellt.

Wirtschafts- und Betriebsmediation &

- Am Fr. 19.4.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 445 €
- Vorkenntnisse: Weiterbildung in Mediation mit mind. 120 Zeitstunden
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4828
- VHS Duisburg

In diesem Bildungsurlaub haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, Konflikte im unternehmerischen Umfeld zu klären. Es wird außerdem Gelegenheit geboten, Mediation im Rahmen der Auflösung eines Arbeitsvertrages auszu-probieren. Bitte Teilnahmevorausss. beachten!

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 bis-weißen nur schwer für reflektierende und emotionale Prozesse erreichbar sind. Der Bildungsurlaub kombiniert Theorie und Praxis für eine gelungene Integration in den Berufsalltag.

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 Kinetik und die verbale und körperbezogene narrative Expositionstherapie.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht_BW_22.04.24
- 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.

Einführung in die Mediation:**Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft? ☞**

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C481K
- 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.

Systemaufstellung und Familienaufstellung

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Sundern, Altenhellfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 599 €; o. Ü., inkl. VP/694 € im EZ/634 € im DZ
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA106-100
- 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.

Motiviert und lösungsorientiert – Persönliches Ressourcen-Management im Arbeitsalltag

- Mo. 22.4. bis Mi. 24.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB14-110
- neues lernen

Wenn wir freiwillig und ohne Druck auf ein konkretes Ziel hin arbeiten können, fühlen wir uns kompetent, energetisiert und befähigt – wir sind motiviert. Hier kommen Sie Ihrem Motivationstyp auf die Spur, und erfahren, wie Sie sich und andere gut motivieren können.

Systemisches Konfliktcoaching ☞

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 520 €
- Für Für Mediator*innen
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 036- 2024/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Du lernst, wie Du durch Systemisches Coaching Klienten dabei unterstützen kannst konstruktive Lösungen für ihre Konflikte zu finden. Wenn die andere Konfliktpartei zu einer Mediation nicht bereit ist oder der Klient für sich selbst mehr Klarheit möchte.

Familienaufstellungen – transgenerationale Traumata lösen

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 495 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2403241
- KOBISeminare

Familienaufstellungen gestatten wesentliche Zugänge und Erfahrungen in Bereiche der Seele. Sie haben die besondere Gelegenheit, die ursprüngliche Form der Aufstellungsarbeit und des systemisch-phänomenologischen Ansatzes im geschützten Rahmen eines Seminars zu erfahren.

Mediation – Vertiefungsseminar 10

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 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-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.

Umgang mit (starken) Gefühlen im Job ☞

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W191433
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

In der Arbeitswelt erleben wir oft starke Emotionen wie Stress und Ärger. Dieser Kurs hilft, die eigene Gefühlswelt im Job zu verstehen und bewusst auszudrücken. Wir reflektieren, wie Gefühle im Beruf auftreten und vermitteln, wie man ihnen eine Stimme gibt.

Train the Trainer Kompakt Teil 2

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 24 4 801
- Bildungswerk Stenden

10-tägige Fortbildung für Seminarleiter*innen. Teil 2: Vor Gruppen sprechen; positive Handlungssprache; Videotraining zur persönlichen Wirkung vor der Gruppe; Schwierige Situationen im Seminar meistern; Prävention; Integration von Kritik; aus Fehlern und Niederlagen lernen.

Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen ☞

- Di. 23.4. bis Fr. 26.4.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C057K
- 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.

Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächstherapie nach Rogers

- April bis August 2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 850 €; Zertifikat
- Für Trainer*innen, pädagogische Berufe, Berater*innen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF04-110
- neues lernen

In dieser Ausbildung wird die Kunst des Zuhörens und die Entwicklung der therapeutischen Haltung in einem kontinuierlichen Prozess eingeübt und erfahren.

Toolbox Methodenkoffer für Coaching & Personalführung

- Di. 23.4. bis Do. 25.4.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2412241
- KOBISeminare

Technik ist hilfreich, Haltung entscheidet. Deshalb sehen wir uns in diesem Methoden-Seminar beides an: Welche Haltung ist wichtig, damit sie die vorgestellten Techniken mit guter Wirkung einsetzen können.

Systemischer Berater und Aufstellungsleiter

- Mi. 24.4. bis Sa. 24.8.2024 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 2900 €; 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 Psychodrama, Soziogramm, Gruppendynamik, Familienaufstellungen und Business-Organisationsaufstellungen. Durch die systemische Betrachtungsweise von Problemen und Strukturen können neue Lösungsansätze geschaffen werden.

Die Kunst der Beratung für Fortgeschrittene (2/1) – Burnout-Prävention – Helfen ohne Auszubrennen

- Mi. 24.4. bis Fr. 26.4.2024 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 23.KoopILBB.KBFBurn.
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Burnout-Prävention ist ein wichtiges Thema in Beratung, kollegialer Beratung und Selbstpflege. Neben der individuellen und strukturellen Gefährdung in Beruf und Alltag betrachten wir vor allem die Ressourcen, die uns vor Burnout schützen können und planen Veränderungen.

Dem Glück auf der Spur – Positive Psychologie in Beratung und Training

- Fr. 26.4. bis So. 28.4.2024 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 278 €; ermäßigter Preis: 229 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24FS0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Dieses Seminar soll eine erholsame Erfahrungsreise für Berater:innen, Therapeut:innen und andere psychosoziale Fachkräfte sein, um ihre berufliche Praxis, aber auch ihren persönlichen Alltag mit Elementen der positiven Psychologie zu bereichern.

Train the Trainer (EPQ):

Konfliktmanagement im Seminar – In kritischen Situationen gelassen reagieren Wahlpflichtmodul &

- Sa. 27.4. bis So. 28.4.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 5 €
- Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-603354
- VHS Köln

Wodurch entstehen Konflikte? Wie kann ich sie frühzeitig erkennen und darauf angemessen reagieren? Hier lernen Sie, was Sie bereits vor dem Seminarstart beachten können, damit ein reibungsloser Verlauf ermöglicht wird. Durch praktische Auseinandersetzung mit der eigenen Person als Trainer*in und gezielten Einsatz eigener Ressourcen erhalten Sie eine gute Basis für konfliktfreie Kommunikation. Sie erleben das Gelernte praktisch und füllen so Ihren „Werkzeugkoffer“. Für alle, die sich mehr Gelassenheit im Umgang mit Konflikten wünschen.

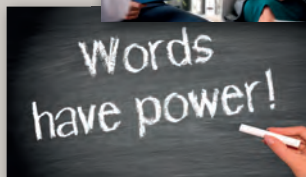
Ein Unterschied der einen Unterschied macht – Die eigene (Beratungs-) Arbeit macht- und diskriminierungssensibel gestalten

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS0501
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Der Bildungsurlaub hat zum Ziel, ein fachliches Verständnis von Macht- und Diskriminierungsverhältnissen auf individueller, institutioneller und gesellschaftlicher Ebene zu entwickeln, um diesen in der eigenen Arbeit empathisch und kompetent begegnen zu können.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

NLP-Basic Ausbildung



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst



Termine:

01.04. – 05.04.2024

07.10. – 11.10.2024

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut
(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12



Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation ⑩

- Mo. 6.5.2024 bis Di. 9.12.2025 in Moers
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2312 €; Ratenzahlung mögl.
- Für AusbilderInnen, SozialpädagogInnen, AnleiterInnen, Lehrkräfte, ErzieherInnen
- Infos unter 02841/1 40 96 61
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Laut der Verabschiedung der Rahmenregelung für Ausbildungsregelungen für behinderte Menschen gemäß § 66 BBiG/§42M HwO müssen Ausbilder eine reha-päd. Zusatzqualifikation von 320 Stunden nachweisen können. Diese beinhaltet Präsenz- und Selbstlernphasen.

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, Tagungshaus
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 12.5. bis Sa. 18.5.2024 in Stadtland-Seefeld, Seminarhotel Kunze Hof,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 720
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht_Kunzeh_12.05
- 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.

Die systemische Aufstellung: ein lösungsorientiertes Instrument in Mediation und Beratung

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401241
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub werden wir uns mit zwei einflussreichen Varianten der Aufstellungsmethode befassen. Aufstellungsarbeit eignet sich sehr gut, ein Beziehungsgeflecht und das damit verbundene Konflikt- und Lösungspotenzial aufzuzeigen.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_13.05.24
- 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.

Kraftquellen und Rituale eines modernen Schamanismus

- Mo. 13.5. bis Do. 16.5.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 336 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2303241
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Grundlagen des modernen Schamanismus kennen zu lernen und schamanisches Grundwissen zu erwerben. Vermittelt werden praktische Anleitungen für Rituale, die sich leicht im beruflichen Alltag anwenden lassen.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung ⑩

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-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. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 20.5. bis Fr. 24.5.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_20.05.202
- 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.

Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

- Di. 21.5. bis Fr. 24.5.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 392 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2411241
- 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).

Motivieren – mit Visualisierungs- und Moderationstechniken die Motivation halten

- Mi. 22.5. bis Fr. 24.5.2024 in Haltern am See
- In Tagesform
- Preis: 255 €
- Infos unter +49 251 60 97 60 ▪ Kursnr.: 240200020
- Bildungswerk der KAB

Inhalte ansprechend zu vermitteln, damit sie hängen bleiben, ist eine Kunst, womit wir uns auseinandersetzen. Wir lernen Botschaften auf der Flipchart zu kreieren, die Eindruck hinterlassen. Wir testen interaktive Methoden, um Vorträge lebendiger zu gestalten.

Train the Trainer (EPQ): Kreatives Visualisieren am Flipchart – Mit Bildern das Lernen lebendiger und effektiver gestalten

→ Am Sa. 25.5.2024 in Köln-Lindenthal
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 78 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei
 → Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-603164
 → VHS Köln

Durch einfache Skizzen, Bilder, Symbole oder Textcontainer Inhalte hervorheben und Neugierde wecken – erprobte Tipps, einfache, wirksame Kniffe können „Aha-Erlebnisse“ und Leuchten in den Augen der Lernenden erzeugen. Künstlerisches Talent nicht erforderlich – bringen Sie Neugierde und Freude an der Visualisierung mit!

Resilient im Berufsalltag

→ Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 in Bielefeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 169 €
 → Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 2415300B8
 → VHS Bielefeld

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie durch praktische Übungen und Entspannungsmethoden, wie Sie Ihre eigene Resilienz stärken und dieses Wissen in Ihren Alltag integrieren. So schaffen Sie die mentale Voraussetzung für ein zufriedenes und erfüllendes Berufsleben.

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: 2100 €; Ermäßigung Bildungsscheck u. Ratenzahlung möglich
 → Infos unter 02831/9 37 50-20 ▪ Kursnr.: Y5000G
 → VHS Gelderland

Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie sowie der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. 8 Module davon 2 Bildungsurlaube. Insgesamt 221 Ustd.

SIX PACK für den Berufsalltag – Kompetenztraining für Frauen auf Sylt

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Sylt/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 790 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2408241
 → KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie als Arbeitnehmerinnen und weibliche Selbstständige, damit Sie beruflich – wieder oder verstärkt – zusätzlichen Boden gewinnen können. Er befähigt Sie, sich selbst und Ihre individuellen Kompetenzen kennenzulernen und diesen sicher zu vertrauen.

Die Kunst der Beratung (1/2) – Perspektivenvielfalt in der systemisch-lösungsfokussierten Beratung

→ Mo. 3.6. bis Mi. 5.6.2024 in Brühl
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 330 €; inkl. Material und Online-Gruppensupervision
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.KoopILBB.KBPers.2
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Perspektivenvielfalt bereichert und entlastet die Beratung auf verblüffende Weise. In der Einzelberatung leiten uns zirkuläre Fragen, Splitting Team und die Arbeit mit inneren Stimmen und Anteile, in der Gruppe polyphone kollegiale Beratung und das Reflecting Team.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 540 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Glück_BW_03.06.2024
 → 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.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; Ü/VP 396
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wand_Höchst_03.06.24
 → 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.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_03.06.24
 → 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.

„Ziemlich beste Kolleg:innen“ – Wie gelingt eine Arbeitsbeziehung in sozialen Institutionen und ihren Arbeitsfeldern?!

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Hann. Münden
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 610 €; inkl. VP/Ü im EZ
 → Infos unter 02921/39 61 21
 → Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

In diesem Seminar wird der Fokus auf das Elementare eines Beziehungsgeschehens sowohl im Team als auch im Kontakt mit Klient:innen gelegt – auf das, was in andauernden, sozialen Konstellationen von Aufeinander-angewiesen-sein immer und sowieso geschieht.

Einführung in die Sterbebegleitung

→ Mi. 5.6. bis Fr. 7.6.2024 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 252 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2414241
 → KOBISeminare

Wir fühlen uns in der Begegnung mit Sterbenden und ihren Angehörigen oft ängstlich und überfordert. Theoretisches Wissen und Reflektieren eigener Einstellungen und Erfahrungen können unsere Handlungskompetenz in der Begleitung unterstützen.

Resilienztraining unter Segel

- Sa. 8.6. bis Fr. 14.6.2024 in Kappeln, Amazone Segelschiff Ostsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/VP 660
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Res_Amaz_08.06.24
- 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

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mo. 10.6. bis Mi. 12.6.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-111
- 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).

Emotionale Kompetenz – Umgang mit (starken) Gefühlen im Joballtag

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/ 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY04-111
- neues lernen

Ein Bildungsurlaub für Menschen, die ihre eigenen Gefühle im Job und Alltag reflektieren lernen möchten. Konzepte aus Transaktionsanalyse, Yoga und Entspannung, Stressforschung und Neurobiologie sind wichtige Eckpfeiler für den gemeinsamen Erkenntnisweg.

Filmkunst in der pädagogischen Arbeit

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 405 €; ermäßigter Preis: 333 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS0602
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Dieser Bildungsurlaub ist ein überwiegend praktisch orientierter Workshop, in dem du die Methode des Participatory Videos theoretisch und praktisch erlernst. Nach der Woche verfügst du über das Handwerkszeug, um diese Methode sofort in deinem eigenen Arbeitskontext einzusetzen.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs ⑩

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 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-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.

»Was Kinder stark macht«: Bewegung, Entspannung, Resilienz spielerisch fördern &

- Di. 11.6. bis Do. 13.6.2024 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 240 €; Ermäßigung auf Anfrage möglich; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Infos unter 05644/400
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Wie können wir Kinder stark machen für Alltagsanforderungen? Dieser Frage gehen wir auf den Grund. – Das Zusammenspiel aus Bewegung, Entspannung und Spiel kann Kinder gezielt in ihrer Entwicklung unterstützen. Ihre Resilienz wird gefördert, sie gewinnen Widerstandskraft.

Gestaltarbeit – bei sich bleiben, um anderen zu helfen

- Mi. 12.6. bis Fr. 14.6.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN in sozialen und psychologischen Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB03-111
- neues lernen

In dieser Einführung in die Methoden der Gestaltarbeit nach Fritz und Lore Perls lernen Sie wichtige gestalttherapeutische Grundprinzipien kennen. „Gestalt“ unterstützt Ihre individuelle Beratungskompetenz und ermöglicht ein ganzheitliches Verständnis für das So-Sein Ihrer Klient*innen.

Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner ⑩

- Mi. 12.6. bis Sa. 23.11.2024 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 4900 €; zzgl. Hotel- und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Weiterbildung Wirtschaftsmediation (IHK) umfasst 23 Präsenztage. 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.

Innere Ruhepunkte finden – Selbstfürsorge in Beruf und Alltag

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB14-111
- neues lernen

Selbstfürsorge ist ein Schlüssel, um in Zeiten ständiger Veränderung und starker Arbeitsverdichtung innerlich ruhig und gesund zu bleiben. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einblick in die verschiedenen Aspekte körperlicher, emotionaler, psychologischer und spiritueller Selbstfürsorge.

Mediation – Erweiterungsseminar ⑩

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 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-S55
- 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.

Ausbildung Krisenintervention und Prävention für Laien

→ Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg

→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 598 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende

→ Vorkenntnisse: Keine

→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: MHFA_BW_17.06.2024

→ 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.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarästetehaus

→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 498 €; Ü/VP 396

→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪

Kursnr.: Wand_Höchst_17.06.24

→ 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.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg

→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende

→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪

Kursnr.: ResWand_BW_17.06.24

→ 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.

Der neue „Un-Ruhestand“ – aktiv in eine neue Lebensphase/ Den Start in die neue Lebensphase erfolgreich gestalten & ☺

→ Di. 18.6. bis Do. 20.6.2024 in Köln-Lindenthal

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 161 €

→ Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: L-184929-BU

→ VHS Köln

Das Ende des Berufslebens steht in absehbarer Zeit an und Sie beschäftigen sich gedanklich mit der 3. Lebensphase. Hier finden Sie Unterstützung und Gleichgesinnte, mit denen Sie, unter fachkundiger Anleitung sowie mit unterschiedlichen Methoden konkrete Handlungsoptionen entwickeln können.

Die Kunst kluge Entscheidungen zu treffen &

→ Mi. 19.6. bis Fr. 21.6.2024 in Duisburg

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 204 €; Ermäßigung mgl.

→ Infos unter 0203/283 2063 ▪ Kursnr.: SZ4519

→ VHS Duisburg

Lernen Sie, Entscheidungen so zu treffen, dass Herz und Verstand dabei in Einklang sind. Sie lernen das Handwerkszeug, um den Entscheidungsprozess mit Ruhe schrittweise zu gestalten. Die Fortbildung vermittelt theoretisches Wissen und methodisches Können zum Treffen kluger Entscheidungen.

Wer bin ich in meiner Arbeitswelt? Werden Sie kreativ und entdecken Sie Ihr Potential mit Elementen aus der Gestalttherapie

→ Mo. 24.6. bis Sa. 29.6.2024 in Dießen/Ammersee

→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 869 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 145 €), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See

→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-A-230

→ BildungsForum Lernwelten

Methoden aus der Gestalttherapie und Achtsamkeit sowie Strategien zur lösungsorientierten Selbsterfahrung, Rollenspiele und Improvisationen helfen dabei, unser Potential in der Arbeitswelt wahrzunehmen und einen Blickwinkel einzunehmen, der mit unserem Wesen übereinstimmt.

Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) &

→ Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Duisburg

→ In Tagesform ▪ max. 20 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 wenden sich an Berufseinsteiger und erfahrene Trainer. Lernen Sie einen Pool an Methoden und Techniken kennen.

Einführung in die systemisch-integrative Gesprächsführung im Coaching: Zuhören – Verstehen – Lösungen finden &

→ Mo. 24.6. bis Do. 27.6.2024 in Essen

→ In Tagesform

→ Preis: 191 €

→ Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C073K

→ VHS Essen

Coaching als Personalentwicklung & Führung; Themen Berufsalltag, Kompetenzen, Stress, Konflikte; Person berücksichtigen statt nur Problemlösung; nachhaltige Klärung; systemisch-integrativer Ansatz; praktische Übungen; Dozentin ist Führungskraft, Coach & Supervisorin.

Trainer/in Resilienz

→ Mo. 24.6. bis So. 30.6.2024 in Höchst im Odenwald, Seminarästetehaus Odenwald,

→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 998 €; Ü/VP 594

→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr_Höchst_24.06.

→ 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.

Mediation Fortgeschrittenenkurs ⑩

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-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.

Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 271 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: L-381346-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.

Life/Work Planning:**Authentisch die berufliche Zukunft gestalten**

- Mo. 1.7. bis Mi. 3.7.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 270 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 2415704B8
- VHS Bielefeld

3 Tage Zeit für: Inspirationen und Erweiterung Ihrer beruflichen Handlungskompetenz! Die international bekannte Methode Life/Work Planning befähigt, sich der eigenen Fähigkeiten und Wünsche bewusst zu werden und ohne schriftliche Bewerbungen eine Stelle zu finden, die zu einem passt.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung ⑩

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-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. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

Starterpaket Systemische Beratung &

- Mo. 1.7. bis Mi. 3.7.2024 in Dortmund,
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190,40 €; Ermäßigung mögl.
- Für Fachkräfte & Führungskräfte aus sozialen, pädagogischen und therapeutischen Bereichen
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-81201D
- VHS Dortmund

Hier erfahren Sie eine praxisnahe Einführung in systemisches Denken und Handeln. Von A wie Auftragsklärung, K wie Kundentypen, P wie paradoxe Intervention, R wie Reframing, S wie Systemzeichnung bis Z wie zirkuläre Fragen u.v.m. wird Ihr Methodenspektrum erweitert.

Die Kunst der Beratung für Fortgeschrittene (2/2) – Jenseits von Worten – die lösungsfokussierte Kraft von Ritual, Symbol und Aufstellung nutzen

- Mo. 1.7. bis Mi. 3.7.2024 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.KoopILBB.KBF.Jens.
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ein Bild, eine Aufstellung, ein Sandspiel, ein Ritual vermögen in der Beratung oft mehr als Worte. Sie treffen unmittelbar unsere Emotionen, drücken Ambivalenzen aus und kreieren Lösungen. Wir werden sie in diesem Bildungsurlaub vorstellen und praktisch ausprobieren.

Ausbildung Lachyoga

- Fr. 5.7. bis So. 7.7.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ü/VP 198
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus_LachYo_05.07.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

TakeTiNa – Gelassenheit durch Rhythmus

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/ 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY09-111
- neues lernen

Nutzen Sie die Kraft des Rhythmus, um Ihre psychisch-emotionale Widerstandsfähigkeit zu stärken und auch in fordernden Situationen gelassen zu bleiben. Rhythmische Meditation und Achtsamkeit fördern tiefe Entspannung und Gelassenheit und Sie erleben das unbeschwertere Eintauchen in den Moment.

iPad für Lehrkräfte.**Grundfunktionen & digitale Tools** &

- Mo. 8.7. bis Mi. 10.7.2024 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161,50 €; inkl. Kurs-Skripte
- Vorkenntnisse: Geringe iPad Grundkenntnisse
- Für Lehrkräfte
- Infos unter 05731/8 69 55 15 ▪ Kursnr.: YB25953
- VHS Bad Oeynhausen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Lehrkräfte, die das/ ihr iPad als digitales Lernmittel im Unterricht einsetzen wollen. Im dreitägigen Seminar liegt der Fokus auf der unterrichtsbezogenen Vermittlung der Grundfunktionen und sicheren Handhabung des Geräts. Anschließend folgt die praxisorientierte Einführung in den didaktisch-spielerischen Einsatz von internetbasierten Tools und Apps (u.a. Oncoo, Kahoot, Mentimeter), die sich sinnvoll in den Unterricht und schulischen Alltag integrieren lassen.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_08.07.24
- 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.

Schreiben als Lebenskompass in Beruf und Alltag – Fokussieren mit Biografiearbeit

→ Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in KölnDünnwald
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 250 €
 → Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U351BR
 → Melanchthon-Akademie

Durch schriftliche Reflexion erkunden wir unsere Lebensgeschichte, um den roten Faden unseres Daseins zu entdecken. Die Erfahrungen, die wir im Verlauf unseres Lebens sammeln, beeinflussen auch unsere berufliche Entwicklung. Das Seminar wird Sie in die Lage versetzt werden, Ihr (Berufs)Leben mit neuen Vorzeichen zu gestalten.

Resilienztraining unter Segel (Kiel-Kiel)

→ Sa. 13.7. bis Fr. 19.7.2024 in Kiel, Pegasus Segelschiff II,
 → Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 548 €; Ü/VP 660
 → Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res_Training_13.7.24
 → 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

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
 → Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
 → Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Str Acht_BW_15.07.24
 → 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.

Einführung in die Schlüsselkompetenzen für die moderne Arbeitswelt

→ Sa. 20.7. bis Fr. 26.7.2024 in Neuhaulingersiel, DJH Resort
 → Mit Übernachtung • max. 13 Teilnehmende
 → Kinderbetreuung möglich
 → Preis: 930 €; Kinder bis 15 Jahre: 700 €
 → Für berufstätige Eltern mit Kindern ab 5 Jahre
 → Infos unter 0209/15 51 00 • Kursnr.: BU2409
 → aktuelles forum e.V.

Die (digitale) Transformation unserer Gesellschaft macht auch vor der Berufswelt nicht Halt. Angesichts dessen verändern sich auch Berufsprofile und Anforderungen an Fachkräfte. Spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten, die unter dem Begriff der Kompetenzen subsumiert werden, sind entscheidend um erfolgreich und effektiv im beruflichen Umfeld agieren zu können. Im Rahmen unserer Bildungseinheiten arbeiten wir mit einer ressourcenorientierten Perspektive, die den Fokus auf die Identifizierung, Nutzung und Stärkung von vorhandenen individuellen und kollektiven Fähigkeiten und Potenziale der Teilnehmenden legt. Der Grundgedanke hinter der ressourcenorientierten professionellen Arbeit ist es, dass Menschen und Systeme bereits über Ressourcen verfügen, die genutzt werden können.

BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNGEN

- Zertifizierte Peer-Berater/-in:
Wie ich bin, bin ich gut!
JAN–NOV 2024 960EUR
- Systemisches Coaching kompakt
MAI–SEPT 2024 1476EUR
- Fortbildung zum/zur Systemischen Berater/-in
AUG 2024–JUNI 2025 2375EUR
- Fortbildung Systemische/-r Mediator/-in (zertif. MedG)
SEPT 2024 – MAI 2025 2445EUR
- Systemische Moderationskompetenz
SEPT – OKT 2024 1400EUR
- Fortbildung Systemische Führungskompetenz
NOV 2024–März 2025 2240EUR
- Fortbildung zum/r zertifizierten Yoga-Übungsleiter/-in
NOV 2024–MÄRZ 2025 1484EUR
- Fortbildung Tanztherapie – Grundlagen
Nov 2024 – Feb 2025 816EUR

Ausführliches Informationsmaterial, auch über unser umfangreiches Bildungsurlaubsangebot, senden wir Ihnen gerne zu.

KOBIseminare
 Adlerstraße 83, 44137 Dortmund
 Tel.0231-534525-0 Fax 534525-10
 Anerkannte Weiterbildungseinrichtung
www.kobi.de

KOBIS
 SEMINARE

KOBIS
 e.V.

Train-the-Trainer*in

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Höchst, Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1890 €, zuzgl. Übernachtung/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_TTT_22.07.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche und wirkungsvolle Durchführung von Trainings erfordert eine solide Basis an Methoden- und Vermittlungskompetenzen. Genau diese Fähigkeiten erwerben Sie in dieser praxisorientierten Ausbildung für Trainer:innen.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 22.7. bis So. 28.7.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €, Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr_BW_22.07.2024
- 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.

Train-the-Trainer*in

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1890 €, Ü/VP: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TTT_22.07.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche und wirkungsvolle Durchführung von Trainings erfordert eine solide Basis an Methoden- und Vermittlungskompetenzen. Genau diese Fähigkeiten erwerben Sie in dieser praxisorientierten Ausbildung für Trainer:innen.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 29.7. bis Fr. 2.8.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €, Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_29.07.24
- 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.

Female Empowerment – meine Rolle, meinen Standpunkt im Beruf finden und vertreten ♀

- So. 18.8. bis Fr. 23.8.2024 in Breklum/Nordfriesland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €, Ü/DZ (EZ zzgl. 50 € gesamt), Vollpension, Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-220
- BildungsForum Lernwelten

Wie kann ich mich im beruflichen Alltag behaupten, dabei gut auf mich achten, meine Bedürfnisse im Blick behalten, mich regulieren und authentisch agieren? Sich selbst besser kennen zu lernen sowie die Rolle als Frau aktiv mitzugestalten, sind Ziele dieses Bildungsurlaubs.

Mediation – Vertiefungsseminar 10

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 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.: 90-SA
- 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.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 540 €, Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Glück_BW_19.08.2024
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €, Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht_BW_19.08.24
- 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.

Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-F0.1
- 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.

(Selbst-)bewusst Älterwerden im Beruf-Ressourcentraining und Zielentwicklung für Beruf und Übergang

- Am Mi. 21.8.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0221/931803-0 ▪ Kursnr.: U373BR
- Melanchthon-Akademie

In den späteren Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein wie in jüngeren Jahren. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben.

Fortbildung zum/zur Systemischen Berater/-in

- Am Fr. 23.8.2024 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2375 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3401244
- KOBISeminare

Systemisches Denken ist eine Haltung, die sich um einen angemessenen Umgang mit der Komplexität menschlichen Miteinanders bemüht. Diese Fortbildung vermittelt Basiswissen und -fertigkeiten systemischen Denkens und Handelns mit dem Schwerpunkt lösungsorientierter Beratung.

Weiterbildung Systemische Traumapädagogik

- Am Fr. 23.8.2024 in Bielefeld, Sennestadt
- In Tagesform • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 3780 €; inkl. Verpf./mit ÜN+VP im DZ: 4.506 €/mit ÜN im EZ + VP: 4.726. Dieser Frühbucherpreis gilt bis zum 31.05.2024.
- Vorkenntnisse: Die Zugangsvoraussetzungen finden Sie auf unserer Webseite oder bei www.organs-akademie.de
- Für Fachkräfte aus pädagogischen und psychotherapeutischen Arbeitsfeldern
- Infos unter 05205/91 26 30 • Kursnr.: 46467
- Haus Neuland

In unserer Weiterbildung „Systemische Traumapädagogik“ verbinden wir traumapädagogische Konzepte und Methoden mit dem systemischen Ansatz und vermitteln Ihnen grundlegendes Wissen und eine gefestigte Handlungssicherheit für Ihre Tätigkeit in pädagogischen und psychologischen Arbeitsfeldern.

online: Starterpaket Systemische Beratung. Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsaltag neu bestücken

- Mo. 26.8. bis Mi. 28.8.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 2415202B8
- VHS Bielefeld

In diesem online-Bildungsurlaub lernen Sie systemische Grundlagen und Methoden, reflektieren die eigene berufliche Praxis und Ihr professionelles Selbstverständnis. Sie erarbeiten individuell Methoden für Ihre Arbeit mit Kund*innen, Klient*innen, Teilnehmenden oder Kolleg*innen und Vorgesetzten.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wand_Höchst_26.08.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an alle, 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.

Mediation kompakt in Düsseldorf &

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 037-2024/2
- 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 lernst Du die Basics der Mediation kennen und trainierst das Verfahren.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mi. 28.8. bis Fr. 30.8.2024 in Köln
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB11-112
- 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).

Fortbildung Systemische/-r Mediator/-in (zertif. MedG)

- Mo. 2.9.2024 bis Fr. 9.5.2025 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2445 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3402234
- KOBISeminare

Mediation als Form der Konfliktregulierung wird erfolgreich sowohl in beruflichen als auch privaten Kontexten eingesetzt. Lernen Sie das Mediationsverfahren als lösungsorientierte Methode kennen u. erhalten Sie zusätzlich eine erweiterte systemische Perspektive!

Typisch systemisch – Kreativität und Humor als Quelle für Inspiration und professionelles Handeln &

- Mo. 2.9. bis Mi. 4.9.2024 in Köln, Maternushaus
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 510 €
- Für Mitarbeitende sozialer Einrichtungen
- Infos unter 0221/2 01 02 60 • Kursnr.: 23324-020
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Querdenken und Humor haben im systemischen Arbeiten eine lange Tradition: Erfrischend und ungewöhnlich bewirkt oft mehr als seriös und gewöhnlich. Arbeit kann kreativ sein und darf Spaß machen! Lernen Sie Humor in der sozialen Arbeit einzusetzen.

Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer &

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 271 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 • Kursnr.: A-381349-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.

Die Kunst der Beratung (1/3) – Klagende und unfreiwillige Klient*innen mit Humor und Expertise beraten

- Mi. 4.9. bis Fr. 6.9.2024 in Brühl
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Material und Online-Gruppensupervision
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 24.KoopLB.B.KBKlag.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Klagende, unfreiwillige, vielleicht sogar aggressive Klient*innen gelten als schwierig und belastend. Dieser Bildungsurlaub erprobt neue Sichtweisen und vermittelt entspannte und hilfreiche Strategien für Beratung und Abgrenzung in herausfordernden Beratungssituationen.

DGSF zertifizierte Aufbauweiterbildung „Systemische Therapie“ (1-jährig) ⑩

- Sa. 7.9.2024 bis So. 14.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2500 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: sozial-humanwissenschaftl. HSA & Praxiserfahrungen & Syst. Beraterweiterbildung
- Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: AbWTh 13
- 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 perspektivenerweiternd nutzen.

Resilienztraining unter Segel (Kiel-Kiel)

- Sa. 7.9. bis Fr. 13.9.2024 in Kiel, Pegasus Segelschiff II,
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/VP 660
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Training_Pega_07
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: · Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalschlägen 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

Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- Mo. 9.9. bis Mi. 11.9.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB05-112
- 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.

Jung und Alt im Unternehmen: wie Generationendialog gelingt

- Mo. 9.9. bis Mi. 11.9.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0228/ 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY04-112
- neues lernen

Menschen haben oft konkrete Vorstellungen davon, was attraktive Arbeit ausmacht und diese Vorstellungen unterscheiden sich wiederum oft zwischen den Generationen. Sie werden Ihre Position sowie andere Perspektiven reflektieren und Werkzeuge erhalten, um Kultur generationenübergreifend zu gestalten.

Fachberater Mobbing – Prävention und Intervention MoPI® ⑤

- 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

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarästetehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wand_Höchst_09.09.24
- 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.

Motiviert und lösungsorientiert – Persönliches Ressourcen-Management im Arbeitsalltag

- Mo. 16.9. bis Mi. 18.9.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB14-112
- neues lernen

Wenn wir freiwillig und ohne Druck auf ein konkretes Ziel hin arbeiten können, fühlen wir uns kompetent, energetisiert und beflügelt – wir sind motiviert. Hier kommen Sie Ihrem Motivationstyp auf die Spur, und erfahren, wie Sie sich und andere gut motivieren können.

Konfliktcoaching ⑩

- September 2024 bis April 2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1600 €; Zertifikat
- Für Trainer, Therapeuten, Supervisoren, Personalverantwortliche, Betriebsräte
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF00-112
- neues lernen

Als Konfliktcoach entwickeln und erweitern Sie Ihre Fähigkeit, Konflikte und Konfrontationen konstruktiv aufzulösen und zu tragfähigen Ergebnissen für alle Beteiligten zu führen.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarästetehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wand_Höchst_16.09.24
- 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.

Psychosoziale Krisenintervention – Kompetent Handeln in akuten Situationen ⑤

- Am Mo. 16.9.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 425 €
- 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!

Focusing –**Entdecken Sie die Kraft der inneren Wahrnehmung**

→ Mo. 16.9. bis Do. 19.9.2024 in Dortmund

→ In Tagesform

→ Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3406241

→ KOBISeminare

In diesem 4-tägige Bildungsurlaub lernen Sie die Grundlagen von Focusing kennen. Sie lernen, eine tiefere Verbindung zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen herzustellen, Stress abzubauen und ihre Kommunikation durch Achtsamkeit und Wertschätzung zu verbessern.

Mediation –**Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung**

→ Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Köln

→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 400 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 90-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. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

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: 1999 €; Ratenzahlung möglich

→ Infos unter 0228/9 44 90 10 • Kursnr.: 2466250046

→ 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.

Resilienztraining –**durch Wandern berufliche Resilienz trainieren**

→ Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg

→ Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende

→ Preis: 498 €

→ Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ResWand_BW_16.09.24

→ 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.

Zwischen den Stühlen: wie ich bei Konflikten konstruktiv vermitteln kann

→ Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Wuppertal-Elberfeld

→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 195 €

→ Infos unter 0202/5 63 26 66 • Kursnr.: 242W191255

→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Konflikte gehören zum menschlichen Alltag, ob wir sie mögen oder nicht. Sie werden verschiedene Vermittlungstechniken aus den Modellen der Mediation und der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und ausprobieren. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e.V.)

Einführung in die Transaktionsanalyse

→ Di. 17.9. bis Do. 19.9.2024 in Dortmund

→ In Tagesform

→ Preis: 288 €

→ Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3404241

→ KOBISeminare

Das Seminar wendet sich an Menschen aller Arbeitsgebiete und Verantwortungsebenen die sich persönlich weiterentwickeln möchten. Die Konzepte und Methoden werden gut verständlich dargestellt und mit praktischen Beispielen und Übungen veranschaulicht.

Der neue „Un-Ruhestand“ –**aktiv in eine neue Lebensphase/Den Start in die neue Lebensphase erfolgreich gestalten**

→ Di. 17.9. bis Do. 19.9.2024 in Köln-Lindenthal

→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 161 €

→ Infos unter 0221/221-2 31 82 • Kursnr.: L-184930-BU

→ VHS Köln

Das Ende des Berufslebens steht in absehbarer Zeit an und Sie beschäftigen sich gedanklich mit der 3. Lebensphase. Hier finden Sie Unterstützung und Gleichgesinnte, mit denen Sie, unter fachkundiger Anleitung sowie mit unterschiedlichen Methoden konkrete Handlungsoptionen entwickeln können.

„Therapeutisches Bogenschießen“ –**Fortbildung für Fachkräfte aus der pädagogischen und therapeutischen Arbeit**

→ Fr. 20.9.2024 bis Sa. 21.6.2025 in Detmold

→ Fortbildung in Intervallen • max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 1750 €; zzgl. Fremdkosten, Eintritte und Verpf.

→ Vorkenntnisse: Bogenschießkenntnisse

Für Pädagogen, Trainer und Coaches aus dem Bildungsbereich, Interessierte aus psychosozialen und therapeutisch-medizinischen Berufen

→ Infos unter 05231/9 77 80 23 • Kursnr.: 242-D5182

→ VHS Detmold – Lemgo

Die Fortbildung vermittelt Möglichkeiten/Methoden therapeutisches Bogenschießen mit versch. Zielgruppen sinnvoll & effizient anzuwenden. Integriert sind Elemente der Konstruktiven Bewegungstherapie (KBT), 15 Kurstage in 4 Modulen mit abschl. praxisorientierter Prüfung, Leistungsteam

Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächstherapie nach Rogers

→ September 2024 bis Februar 2025 in Köln

→ Fortbildung in Intervallen • max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 850 €; Zertifikat

→ Für Trainer*innen, pädagogische Berufe, Berater*innen

→ Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF03-112

→ neues lernen

In dieser Ausbildung wird die Kunst des Zuhörens und die Entwicklung der therapeutischen Haltung in einem kontinuierlichen Prozess eingeübt und erfahren.

Aufbruch zu neuen Wegen. Wandernd.

→ Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Köln

→ In Tagesform

→ Preis: 410 €; inklusive Fahrtkosten (zu Wanderungen)

→ Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB29-112

→ 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.

Impulscoaching – Kleine Anstöße für große Veränderungen

- Am Mo. 23.9.2024 in Horn-Bad Meinberg
- In Tagesform
- Preis: 672 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3405241
- 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.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 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.: 90-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.

Die Ressourcenschatzkiste

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Köln
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €; inkl. 10 € Material
- Für AN aus dem psychosozialen und pädagogischen Bereich
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U348BR
- Melancthon-Akademie

Sie erhalten einen Einblick in den theoretischen Hintergrund verschiedener ressourcenorientierter Ansätze und lernen eine Vielzahl von Methoden der Ressourcenaktivierung kennen. Die Übungen werden auf ihre Anwendung für das eigene Alltags- und Berufsleben reflektiert.

Ausbildung zur Trainerin/zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (FDD) – Stufe 1 (Basis) mit Online-Elementen

- Do. 26.9. bis Fr. 13.12.2024 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1200 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: GFK-Kenntnisse auf Grundausbildung Niveau
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 007-2024/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Du möchtest gerne Deine Erfahrungen einer wertschätzen, den gelungenen Kommunikation mit anderen Menschen teilen? Du möchtest einen Beitrag zur Verständigung und einem friedlichen Zusammenleben leisten? Du siehst in der GFK einen Weg, dies zu verwirklichen? In diesem Basistraining werden wir die Grundannahmen, die vier Schritte und die drei Säulen der GFK vertiefend betrachten und so Dein theoretisches Fundament festigen. Dabei spielt die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und damit die Entwicklung einer authentischen Trainerpersönlichkeit eine zentrale Rolle.

Ausbildung Lachyoga

- Fr. 27.9. bis So. 29.9.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ü/VP 198
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Aus_LachYo_27.09.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Aufbaukurs Systemische Beratung (Coach nach den Standards DGfC)

- September 2024 bis November 2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1750 €; zzgl. Kosten für externe Lehrcoachings
- Vorkenntnisse: Grundkurs „Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt“ o. ä. Weiterbildungen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF06-112
- neues lernen

Diese Weiterbildung vertieft Ihre Kompetenzen als systemisch arbeitende*r Berater*in. Hier können Sie die eigene Rolle als Coach weiterentwickeln und setzen Sie sich mit den unterschiedlichen Handlungsfeldern von Coaching handlungsorientiert auseinander und entwickeln so Ihr Coach-Profil.

Gestalttherapie – Arbeit mit dem „Inneren Kind“

- September 2024 bis März 2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 750 €; Zertifikat
- Für Trainer*innen, pädagogische Berufe, Berater*innen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF04-112
- neues lernen

In dieser Ausbildung erlernen und erfahren Sie Gestalttherapeutische Techniken und Haltungen, um KlientInnen helfen zu können, sich einseitiger Identifikationen bewusst zu werden und abgespaltene psychische Anteile (Pole) zurückzugewinnen.

Darüber reden wäre eine Möglichkeit – Kommunikation in Alltags- und Konfliktsituationen

- So. 29.9. bis Fr. 4.10.2024 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 786 €; Ü/HP, es stehen ausschließlich EZ zur Verfügung
- Infos unter 05721/7 03 71 20 • Kursnr.: 224400
- VHS Schaumburg

In diesem Seminar werden wir theoretische Grundlagen zum besseren Verständnis der eigenen Gesprächskultur kennenlernen und gleichzeitig neue Perspektiven für Konfliktsituationen entwickeln. Durch Übungen wird das Erlebte vertieft.

Gestaltarbeit – bei sich bleiben, um anderen zu helfen

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 in Köln
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN in sozialen und psychologischen Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB03-112
- neues lernen

In dieser Einführung in die Methoden der Gestaltarbeit nach Fritz und Lore Perls lernen Sie wichtige gestalttherapeutische Grundprinzipien kennen. „Gestalt“ unterstützt Ihre individuelle Beratungskompetenz und ermöglicht ein ganzheitliches Verständnis für das So-Sein Ihrer Klient*innen.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 30.9. bis Fr. 4.10.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ResWand_BW_30.09.24
- 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.

Lösungsorientierte Beratung – Einführung – 3tägiger Bildungsurlaub

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.LOB.Einf.4
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten. Die aus der Kurzzeittherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz. In diesem Training lernen Sie diesen Gesprächsführungsansatz kennen und anwenden.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 in Stadland-Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), Vollpension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-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.

Heldin, Powerfrau... oder ich selbst? – authentisch Auftreten im Beruf ☺

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 819 €; ÜN/DZ (EZ zzgl. 25 € gesamt), HP, Ferienwohnungen
- Für Frauen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-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.

Achtsamkeit in beratenden und begleitenden Berufen

- Mo. 7.10. bis Mi. 9.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4410241
- 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.

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Selbstmanagement-Training entwickelt auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur selbstbestimmten Gestaltung persönlicher Haltungs- und Handlungsmuster.

- Di. 8.10. bis Do. 10.10.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 760 €; (Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können: 660)
- Infos unter 0228/2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 20242001
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Sie lernen und Erleben ein ressourcenorientiertes Verfahren des Selbstmanagements, entdecken und nutzen Ihre Potenziale, erweitern Ihren persönlichen Handlungsspielraum und stärken die Selbstkompetenz. Anerkannt als Grundkurs für den Zertifikatslehrgang ZRM®-Trainer*in

Ausbildung Krisenintervention und -prävention für Laien Incl. MHFA-Zertifizierung

Werden Sie in Ihrem Unternehmen
Ersthelfer für die „Seele“



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst



Termine:

11.03. – 15.03.2024
17.06. – 21.06.2024
09.12. – 13.12.2024

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut
(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12
64625 Bensheim



Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs)

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Wesel
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 532 €; 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.

Was tue ich im Ruhestand?

Persönliche Ideenfindung für die dritte Lebensphase

- Di. 8.10. bis Do. 10.10.2024 in Bad Salzufen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 115 €; ohne Verpflegung
- Infos unter 05222/95 29 41 ▪ Kursnr.: 242-50601
- VHS Bad Salzufen

Der Übergang in den Ruhestand ist einer der ganz fundamentalen Veränderungen in unserem Lebenslauf. In diesem Seminar erhalten Sie im Austausch mit anderen Gelegenheit, Ihre individuellen Vorhaben, Wünsche und Ideen für Ihren Ruhestand zu entwickeln, zu sortieren und bei Bedarf zu erweitern.

Die Kunst der Beratung für Fortgeschrittene (2/3) – Lösungsfokussiertes Coaching für Einzelne, Paare und kleine Teams

- Mi. 9.10. bis Fr. 11.10.2024 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.KoopLBB.KBFLös.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Coaching unterstützt gezielt Prozesse der gelingenden beruflichen Entwicklung in der Einzelberatung und der Beratung von Teams. Wir erproben klassische und neue systemisch-fokussierte Anregungen, die unsere Coaching-Praxis und wirkungsvoll unterstützen können.

Das richtige Maß – die Work-Life-Balance

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 792 €; Ü/VP, EZZ 100 €
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 220800
- VHS Schaumburg

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben.

Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf. Für Frauen ♀

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Wittdün auf Amrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 825 €; 6 Ü/DZ (EZ zzgl. 90 € ges.), Halbpension, Pension (Anreise am 13.10., Abreise am 19.10.)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-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 13.10., Abreise 19.10.)

Wer bin ich in meiner Arbeitswelt?

Werden Sie kreativ und entdecken Sie Ihr Potential mit Elementen aus der Gestalttherapie

- So. 27.10. bis Fr. 1.11.2024 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 915 €; inkl. Ü im EZ/DZ (ggf. Aufpreis für DZ als EZ), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-230
- BildungsForum Lernwelten

Methoden aus der Gestalttherapie und Achtsamkeit sowie Strategien zur lösungsorientierten Selbsterfahrung, Rollenspiele und Improvisationen helfen dabei, unser Potential in der Arbeitswelt wahrzunehmen und einen Blickwinkel einzunehmen, der mit unserem Wesen übereinstimmt.

Ich bin Ich –

Identitätsstärkung für ein selbstbestimmtes Berufsleben

- So. 27.10. bis Fr. 1.11.2024 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 697 €; Ü/VP, (EZZ 100 €; EZZ App. 200 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 220100
- VHS Schaumburg

Unser Bildungsurlaub „Identitätsstärkung für ein selbstbestimmtes Berufsleben“ bietet Ihnen eine tiefgehende Erfahrung, um Ihre berufliche Identität zu festigen.

Performance Art (OT)

- Fr. 1.11.2024 bis Mo. 30.6.2025 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Für Theater, Tanz, Kunst-, Musik- und Kulturpädagog*innen, Künstler*innen und Kulturvermittler*innen jedweder Art, Fachkräfte aus der Bildungs- und Sozialarbeit.
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 2
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung: 8 Wochenenden. Abschluss: Ausführliches Zertifikat. Inhalte: Geschichte der Performance Art, Praxis in verschiedenen Feldern der Performance Art. Start: November 2024

Den eigenen Weg gehen

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 664 €; 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

Grundlagen der Personenzentrierten Beratung nach Carl R. Rogers

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 750 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4403241
- 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.

Systemisches Konfliktcoaching &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 520 €
- Für Für Mediator*innen
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 036-2024/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Du lernst, wie Du durch Systemisches Coaching Klienten dabei unterstützen kannst konstruktive Lösungen für ihre Konflikte zu finden. Wenn die andere Konfliktpartei zu einer Mediation nicht bereit ist oder der Klient für sich selbst mehr Klarheit möchte.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs)

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Moers
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 532 €; 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 Ausbildungsverordnung, zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

Train the Trainer Kompakt Teil 1

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 24 4 802
- Bildungswerk Stenden

10-tägige Fortbildung für Seminarleiter/innen. Teil 1: Seminare optimal gestalten – Methoden von Anfang bis Ende; Gehirngerechtes Lernen; Medieneinsatz; Erlebnisaktivierende Methoden; Gruppenprozesse steuern; Moderieren und Visualisieren; Rolle, Aufgabe, Verantwortung

Resilienz und Selbstfürsorge &

- Mo. 18.11. bis Mi. 20.11.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Frühbucherrabatt 210 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 011-2024
- Forum Demokratie Düsseldorf

Wir erarbeiten anhand von konkreten Methoden, wie wir einen souveränen Umgang mit Stressoren, Misserfolgen, Veränderungen und belastenden Lebensumständen entwickeln können. Dabei geht es nicht um noch mehr Leistung, sondern mit Kraft und Gelassenheit unsere Werte zu leben.

Train the Trainer (EPQ): So gelingen lebendige Seminare! Einführungswoche mit viel Praxis &

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-602004-BU
- VHS Köln

Wie lernen Erwachsene? Wie verhalten Menschen sich in Lerngruppen, und wie gestalte ich Lernen in Gruppen? Wie wähle ich Inhalte und Methoden sinnvoll aus, was gehört zur zielorientierten Kursplanung? In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie Wissen und praktische Werkzeuge für die Seminargestaltung an die Hand. Sie erarbeiten gleichzeitig vier Basismodule des Lehrgangs Train the Trainer (EPQ) (vorher: Erwachsenenpädagogische Qualifikation). Mit viel Gelegenheit zum praktischen Ausprobieren des Gelernten! Im Anschluss gehen Sie mit mehr Sicherheit und einem gefüllten Methodenkoffer in Ihre nächsten Seminar!

Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt

- Oktober 2024 bis September 2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1750 €; Zertifikat
- Für pädagogische, psychologische, heilende Berufe
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF05-112
- neues lernen

Das Ziel dieser Fortbildung ist es, systemisch und lösungs-fokussierte Beratungsarbeit in den eigenen beruflichen Kontext zu integrieren und persönliche Handlungskompetenzen zu erweitern.

Ich gönne mir eine Auszeit – Systemische Methoden für die Burnout-Prävention in sozialen Berufen

- Mo. 25.11. bis Mi. 27.11.2024 in Melle
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 340 €; zzgl. 200€ für Unterkunft und Verpflegung (vor Ort zu entrichten)
- 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.

Die Rente steht vor der Tür. Wie gestalte ich meine neue Freiheit? Wie gehe ich meinen Weg weiter? & ®

- Mi. 27.11. bis Fr. 29.11.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161 €
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-184928-BU
- VHS Köln

Der Bildungsurlaub unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf den Übergang in die Zeit nach dem Beruf.

Mediation kompakt in Düsseldorf &

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 037-2024/3
- 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 lernst Du die Basics der Mediation kennen und trainierst das Verfahren.

Mit Achtsamkeit und Wertschätzung – Interkulturelle Kompetenzen für den Berufsalltag

- So. 8.12. bis Fr. 13.12.2024 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; Ü/DZ (Aufpreis EZ 25 € gesamt), VP, Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-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, diese Vielfalt positiv nutzbar zu machen.

Starterpaket Systemische Beratung &

- Mo. 9.12. bis Mi. 11.12.2024 in Dortmund,
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190,40 €; Ermäßigung mögl.
- Für Fachkräfte & Führungskräfte aus sozialen, pädagogischen und therapeutischen Bereichen
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-81203D
- VHS Dortmund

Hier erfahren Sie eine praxisnahe Einführung in systemisches Denken und Handeln. Von A wie Auftragsklärung, K wie Kundentypen, P wie paradoxe Intervention, R wie Reframing, S wie Systemzeichnung bis Z wie zirkuläre Fragen u.v.m. wird Ihr Methodenspektrum erweitert.



Rhetorik und Kommunikation

Advanced NLP-Master – Führung (DVNLP)

- Mi. 24.1. bis Sa. 17.8.2024 in Iserlohn
- In Intervallen • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1590 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP- Practitioner und NLP-Master
- Infos unter 02371/2 17 19 44 • Kursnr.: 241_51637
- VHS Iserlohn

Qualifizierung auf NLP-Master-Niveau zum Thema Thema Führung. Inhalte: Rolle u. innere Haltung einer Führungskraft, innere u. äußere Konflikte in der Vorgesetztenposition, Führung u. Gesundheit, Stressmanagement, Strategien, Analyse u. Optimierung von Regeln. Mo – So jew. 9 – 17 Uhr

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining -online & 10

- Mo. 29.1. bis Mi. 31.1.2024,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502204-BU
- VHS Köln

Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung, Wirkung und Anwendung von Körpersprache, Ausbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken, Kommunikationsmodelle für Empathie und Gesprächsführung, Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stress.

Gebärdensprache – DGS – Stufe A1.2 &

- Mo. 29.1. bis Fr. 2.2.2024 in Bornheim
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 227 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AX42801
- VHS Bornheim – Alfter

Sie sind hörend und haben eine Kollegin/einen Kollegen, die/der hörgeschädigt oder gehörlos ist? Sie möchten sich beruflich in Richtung Gebärdensprache orientieren? Sie haben hörgeschädigte bzw. gehörlose Kundschaft oder Patientinnen/Patienten und möchten mit diesen besser kommunizieren können?

NLP-Basic-Kurs DVNLP &

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Dortmund
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Unterrichtsmaterialien im Preis enthalten
- Infos unter 0231/50 2 47 20 • Kursnr.: 24-81030D
- VHS Dortmund

Der NLP-Basiskurs (DVNLP) unterstützt Sie beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten und fördert Widerstandskraft (Resilienz). Sie gewinnen zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

Erfolgreiche Gesprächsführung im Berufsalltag – Ein Seminar auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) 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.

Lebendige Informationen – Storytelling als Kommunikationsform & 10

- 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.

NLP im beruflichen Alltag &

- Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: D122130
- VHS Düsseldorf

NLP ist die praktische Umsetzung eines Modells, das sich mit dem Zusammenhang zwischen sinnesspezifischer Wahrnehmung, Sprache, Denken und Verhalten befasst. Dieser BU vermittelt alle Grundtechniken, wie sie in normalen Gesprächssituationen und in der einfachen Einzelberatung erforderlich sind.

Das systemische Beratungsmenü – „schmackhafte“ Methodenkompositionen für den Gesprächs- und Beratungsalltag

- Mi. 21.2. bis Fr. 23.2.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 228 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4821
- VHS Duisburg

Dieser Online-Bildungsurlaub vermittelt umsetzbare Methoden für den lösungsorientierten Perspektivenwechsel mit individueller Zielerreichung. Die Teilnehmenden sollen ihre eigene Arbeit (sowie) und ihre individuelle Beratungs-kompetenz reflektieren und ergänzen können.

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 & 10

- 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 nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 26.2. bis Mi. 28.2.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184666-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 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 in vielen 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.

Intensivwoche: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208/455-43 34 ▪ Kursnr.: 241-3405
- 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.

Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184126-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.

Selbstbewusst sprechen & 10

- Mo. 4.3. bis Mi. 6.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 224 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502611-BU
- VHS Köln

Selbstbewusst sprechen bringt näher, wie ein professioneller Umgang mit der eigenen Stimme hilft, souveräner zu agieren, charmanter wahrgenommen zu werden und in stressigen Situationen gelassener zu bleiben.

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.

„Next Level Performance“. Persönlichkeit stärken. Im Assessment-Center überzeugen &

→ Fr. 8.3. bis So. 10.3.2024 in Bad Oeynhausen
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 219,50 €; inkl. „Bewerbungsmappe“ mit sämtlichen Aufgabenmustern und Report
→ Infos unter 05731/8 69 55 15 ▪ Kursnr.: YB25206
→ VHS Bad Oeynhausen

Dieses Seminar bereitet seine Teilnehmer:innen persönlichkeitsstärkend auf ihren nächsten beruflichen Entwicklungsschritt, das Assessment-Center, vor. Mit Hilfe des DISG-Persönlichkeitsmodells, identifizieren Sie Ihr individuelles Profil, lernen die 4 Verhaltensdimensionen und Ihre persönlichen Verhaltenstendenzen kennen. Sich der eigenen Stärken bewusst und gut vorbereitet auf das was kommt, wird die berufliche Herausforderungen als Chance begriffen und kann erfolgsversprechend gemeistert werden.

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.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg &

→ Mo. 11.3. bis Do. 14.3.2024 in Willebadessen/Niesee
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 320 €; VP, EZ
→ Infos unter 05644/400
→ 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.

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.

NLP-Basic (DVNLP und IN)

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Iserlohn
→ In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
→ Preis: 495 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien
→ Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 241_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

Stimmtraining für Ihren Beruf: Fitness, Durchsetzungskraft, Überzeugung &

→ Mi. 13.3. bis Fr. 15.3.2024 in Düsseldorf
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 225 €; inkl. Arbeitsmaterial
→ Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: D111160
→ VHS Düsseldorf

Dieses intensive Kompakt-Seminar bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für alle Berufsbereiche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme unabdingbar ist.

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
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 704 €; Ü/VP (EZZ 100 €)
→ Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ 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.

Konfliktlösung mit mediativen Mitteln

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208/455-43 34 ▪ Kursnr.: 241-3407
- 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.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Hassenroth, BIEK Seminar Gästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/VP 396
- 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.

Xpert personal business skills: Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen/erfolgreich verhandeln und argumentieren &

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235,90 €; inkl. 2 Lehrbücher
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: D110320
- VHS Düsseldorf

1. Vortragen: Redevorbereitung und -aufbau, Körpersprache, Stimme, Atmung. 2. Diskutieren/verhandeln: Argumentationstechniken, körpersprachliche Signale, Einwände, Aktives Zuhören, Fragetechnik, Botschaftsgeflecht, Killerphrasen. Video-Analyse. Zertifikatsprüfung möglich.

Nonverbales Selbstmarketing – Mit Nuancen Weichen stellen

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Bückeburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 05721/7 03 7114 ▪ Kursnr.: 220102
- 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!

Online texten – professionell & ®

- 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-a
- 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.

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

- Mi. 20.3. bis Fr. 22.3.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 236 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-502766-BU
- VHS Köln

Wir strukturieren Inhalte sinnvoll, verknüpfen Text mit einfachen Bildern und unser Gehirn freut sich, denn ein Großteil unserer Denkprozesse besteht aus dem Erkennen und Verarbeiten visueller Muster.

Lerncoach (nlpaed)

- Fr. 22.3. bis So. 7.7.2024 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1390 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 241_51655
- VHS Iserlohn

Dieses Seminar dient dazu, eigene Lernstrategien zu optimieren und andere als Coach beim Lernen zu unterstützen. Inhalte: Strategien u.a. zu Rechtschreibung, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen, Textaufgaben, Strukturieren größerer Wissensmengen, kennen. Fr – So 9 – 17 Uhr

Rhetorik und Kommunikation für Beruf und Alltag &

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 227 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 241-28002
- vhs Kreis Euskirchen

Sie lernen, unterschiedliche Arten von Reden zielsicher aufzubauen und zu gestalten. Sie üben u. a. Ihre Körpersprache, Stimme und Sprache wirkungsvoll einzusetzen. Sie erfahren Grundlegendes über Kommunikation und probieren unterschiedliche Gesprächstechniken aus.

Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf

- Mo. 25.3. bis Mi. 27.3.2024 in Schleiden, Johannes-Sturmius-Gymnasium
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 209 €; inkl. Materialkosten
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 241-28001
- vhs Kreis Euskirchen

Dieses 3-Tage-Seminar bietet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für Berufsbereiche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme unabdingbar ist. Alle Teilnehmenden erhalten eine kurze Präsentation und Feedback. Eine hohe Bereitschaft zum Mitmachen ist erwünscht.

NLP Basicausbildung

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 1890 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: NLP_Basic_01.04.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Neurolinguistisches Programmieren (NLP), entstand in den 1970er Jahren als ein Modell zur Steigerung von Motivation und Verbesserung der Kommunikation. Es hat vielfältige Anwendungen in verschiedenen Lebensbereichen wie Therapie, Verkauf, Führung, Partnerschaft, Umgang mit Kindern.

Schwarze Rhetorik:**Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft & ☹**

→ Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 286 €

→ 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.

Rhetorik und Verhandlungsführung

→ Di. 2.4. bis Do. 4.4.2024 in Dinslaken

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 162 €

→ Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 24150609

→ VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Klare Argumente und ein sicheres Auftreten sind Voraussetzung für erfolgreiche Verhandlungen. Diese setzen eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur voraus. Hier werden Strategien, Taktiken und Techniken der Rhetorik & professioneller Verhandlungsführung praktisch dargestellt und trainiert.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

→ Mi. 3.4. bis Fr. 5.4.2024 in Wesseling

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 131 €

→ Infos unter 02232/9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 241-8602

→ 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 friedliche Weise Gehör zu verschaffen. Methoden: kurze Theorie, lebendige Übungen und gemeinsame Reflektion.

Erfolgsfaktor Stimme:**Stimm- und Sprechtraining für den Beruf**

→ Mi. 3.4. bis Fr. 5.4.2024 in Brühl

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 156 €

→ Infos unter 02232/9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 241-8603

→ 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 als auch digital unabdingbar ist. Wie atmet man richtig, vermeidet Heiserkeit und Müdigkeit, usw.?

Lebendige Informationen –**Storytelling als Kommunikationsform & ☹**

→ Mi. 3.4. bis Fr. 5.4.2024 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-502593-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-Basic, DVNLP

→ Mi. 3.4. bis Mi. 29.5.2024 in Düsseldorf

→ In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 590 €

→ Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: D122140

→ VHS Düsseldorf

Die Ausbildung NLP-Basic vermittelt als erste Stufe der NLP-Ausbildungen die Basisfähigkeiten des NLP. Auf diesen bauen alle fortgeschrittenen Techniken auf.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

→ Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184669-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 3 großen S:**Schlagfertigkeit, Sensualität und Smalltalk &**

→ Mo. 8.4. bis Mi. 10.4.2024 in Köln-Lindenthal

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 198 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-182414-BU

→ VHS Köln

Schlagfertigkeit verbessert das Standing in Beziehungen aller Art. Sensualität ist wichtig, um die eigene Wahrnehmung zu deuten, andere besser zu verstehen. Smalltalk ist ein Instrument, das den Zugang zu anderen Menschen und Themen erleichtert sowie konstruktive Beziehungen ermöglicht.

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining & ☹

→ Mo. 8.4. bis Mi. 10.4.2024 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502612-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.

Intensivkurs praktische Rhetorik &

→ Di. 9.4. bis Fr. 12.4.2024 in Essen

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 156 €

→ Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C011K

→ VHS Essen

Selbstmanagement, Sprechunsicherheiten, Sprechausdruck, Architektur der Rede, Körperhaltung, Mimik & Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen & Pannen, stilsicher & gelassener werden, Debattieren als Königsdisziplin rhetorischer Übungen.

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 256.

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 – Sozi

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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

→ Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Essen
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 196 €
→ Infos unter 0201/84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C063K
→ 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.

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
→ Galli Training Center

Es ist eine Kunst, sich so zu präsentieren, dass die eigenen Stärken selbstsicher und authentisch sichtbar werden. Um die eigenen Stärken herauszuarbeiten, dient uns das Wissen über die Bedeutung der Körpersprache sowie das, von Johannes Galli entwickelte, Modell „Persönlichkeit durch Rollenwechsel“. Sie lernen durch Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen, sich selbst so auszudrücken, dass Sie authentisch und überzeugend präsentieren und Reden halten können.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache &

→ 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

Rhetorik I+II

→ Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Hagen
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 230 €
→ Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 241-4010
→ 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.

NLP-Basic, DVNLP

→ Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Arnsberg
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 495 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbuche, Schüler u. Studenten erhalten Rabatt.
→ Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich.
→ Infos unter 02931/1 42 81 ▪ Kursnr.: AA506-154
→ vhs Arnsberg – Sundern

Kommunikative Kompetenz als Schlüsselqualifikation ist neben Fachkompetenz ausschlaggebend für beruflichen Erfolg. NLP – Neurolinguistisches Programmieren – liefert Ihnen einen Werkzeugkasten mit hilfreichen Tools, die die zwischenmenschliche Kommunikation effektiver gestalten.

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen &

→ Di. 16.4. bis Do. 18.4.2024 in Aachen
→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 315 €
→ Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 241-21450
→ 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

Grundlagen der Moderation

→ Di. 16.4. bis Do. 18.4.2024 in Hagen
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 121,80 €
→ Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 241-4038
→ VHS Hagen

Sie lernen die Grundlagen der Moderation und Moderationstechniken kennen, aktivieren Teilnehmende und begleiten zu gemeinsamen Lösungen, steuern die Gruppe durch problematische Situationen und trainieren aktives Zuhören und erfolgreiche Fragetechniken.

Reden. Können.

→ Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Bielefeld
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 249 €
→ Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 2415204B8
→ VHS Bielefeld

Wo Menschen zusammenkommen, gehören Gespräche und Konflikte zum Alltag. Dieser Bildungsurlaub bietet die Chance, wichtige Ansätze in der Kommunikation wie die Typenlehre, Interventionstechniken und Fragemethoden kennen zu lernen und auf eigene Arbeits- und Alltagssituationen zu übertragen

Intensivwoche: „Mein inneres Zuhause“ – Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstliebe

→ Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 189 €
 → Infos unter 0208/455-43 34 ▪ Kursnr.: 241-3418
 → 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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) ☞ 10

→ 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?

Stand.Punkt! Souverän Besprechungen leiten und moderieren ☞

→ Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2024 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 141 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C047K
 → 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

NLP-Basic, DVNLP

→ Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Köln
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 690 €; inkl. Zertifikat DVNLP
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-110
 → 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.

Kommunikation und Gesprächsführung im Beruf, Alltag und Familie ☞

→ Mo. 13.5. bis Do. 16.5.2024 in Willebadessen/Niesen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 320 €; Ermäßigung auf Nachfrage möglich; VP, EZ
 → Infos unter 05644/400
 → Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Wertschätzend zuhören, die Sicht und Bedürfnisse des Gegenübers verstehen, aber auch eigene Positionen und Anliegen mit Worten, Körpersprache und Stimme klar und überzeugend vertreten – dies lässt Gespräche gelingen. In diesem Kurs erwarten Sie Inputs, Selbstreflexion, viele Übungen und Feedback.

Aufbaukurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ☞

→ Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in GFK
 → Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ 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.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

→ Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 490 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-08.05
 → 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 nach M. Rosenberg

→ Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarargstehaus
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 540 €; Ü/VP 396
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_13.05.24
 → 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.

Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic ☞

→ Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184127-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.

Konflikte konstruktiv lösen – Besprechungen erfolgreich moderieren

→ Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Hagen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 232 €
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 231-4039
 → VHS Hagen

Sie analysieren, reflektieren und erweitern Ihre Möglichkeiten, in Konfliktsituationen konstruktiv zu handeln. Durch verschiedene Wege zur Konfliktlösung erleben Sie, wie Sie schwierige Gespräche ziel- und lösungsorientiert managen und Besprechungen erfolgreich moderieren.

Gute Kommunikation im Beruf mit NLP &

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 24A4164
- 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.

Online texten – professionell & @

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 273 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ 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.

Rhetorik für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen &

- 21.5 – 24.5.24 und 18.6.24 online Abend in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: D110300
- VHS Düsseldorf

Sie lernen, was eine Rede überzeugend und erfolgreich macht, wie wichtig Haltung, Gestik, Mimik, Blickkontakt und Stimme sind. Sie üben Informationen verständlich zu vermitteln, erweitern Ihre sprachliche Ausdrucksfähigkeit, führen Präsentation durch, reduzieren Lampenfieber und Unsicherheit.

„Reden. Können!“ Interaktiver KommunikationsWorkshop für Teamleitungen &

- Fr. 24.5. bis So. 26.5.2024 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169,50 €; inkl. Kurs-Skript
- Vorkenntnisse: Interesse an Selbstreflexion, Persönlichkeitsentwicklung
- Für Teamleiter:innen, Führungskräfte
- Infos unter 05731/8 69 55 15 ▪ Kursnr.: YB25205
- VHS Bad Oeynhausen

Dieser Bildungsurlaub bietet Menschen in verantwortungsvollen Positionen die Möglichkeit, das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren. Dazu werden im Seminar unterschiedliche Kommunikationsansätze vorgestellt, die in praktischen Übungen auf ihre Wirksamkeit hin überprüft werden. Die so gewonnenen Erkenntnisse können, sofern erst einmal integriert, den eigenen Kommunikationsansatz erfolgversprechend erweitern.

Sommerakademie Gewaltfreie Kommunikation &

- So. 26.5. bis Do. 30.5.2024 in Wardenburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 0 €; zzgl. Kosten für U/Verpfl. je nach gewünschter Kategorie
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 006-2024
- Forum Demokratie Düsseldorf

Wie schaffen wir die Veränderung für uns als Gesellschaft, die wir uns wünschen? Sommerakademie Gewaltfreie Kommunikation: Raum für's Wesentliche, Raum für Mitgefühl, zum Wachsen, für Gemeinschaft. Besonderheit: Es gibt keine Teilnehmer&Seminarleitungen, jeder ist Teilgeber.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Kommunikation richtig lernen – auf dem Segelboot

unterwegs in der Ostsee

**Termine:**

ab Kappeln:

01.06. – 07.06.2024
15.09. – 21.09.2024

ab Kiel:

27.07. – 02.08.2024
17.08. – 23.08.2024

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut

(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12
64625 Bensheim



Systemisches Coaching kompakt

- Mo. 27.5. bis So. 22.9.2024 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1476 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401244
- KOBIseminare

Im systemischen Coaching geht es nach unserem Verständnis darum, mit kurzen Interventionen Prozesse ressourcenorientiert mit Herz und Verstand zu begleiten. Dabei liegt die Verantwortung für die Inhalte beim Klienten. Den Rahmen stellt der Coach zur Verfügung.

So machen Sie Eindruck:

Stimme – Sprechen – Körpersprache &

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 123 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C017K
- VHS Essen

Einüben gesunder Ruhe- & Sprechatmung; individuelle Resonanzräume; Lampenfieber & Stress; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Training von Elementen wie Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vortragsübungen mit Feedback

Schreibtraining: Berufliche Texte ansprechend und verständlich formulieren &

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5D025K
- VHS Essen

Berufliche Texte attraktiv, strukturiert & verständlich formulieren; Beispiele & Tipps für gute Schriftsprache, lesefreundliche Texte & wirkungsvolle Wortwahl; viel praktisches Üben per PC und Papier; Dozentin ist Kommunikationsdesignerin & Bloggerin.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ⑩

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502535-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 Kompakt &

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 398 €; Endpreis, inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 60124
- VSB-Bildungswerk

Lernen Sie, Ihre Körpersprache und Stimme wirkungsvoll einzusetzen und selbstsicher aufzutreten. Sie erproben die Grundlagen der Rhetorik und erhöhen somit Ihre rhetorische Kompetenz. Der Kurs wird mehrfach im Jahr angeboten. Ein Seminarablaufplan und weitere Termine können angefordert werden.

Kommunikationstraining unter Segel

- Sa. 1.6. bis Fr. 7.6.2024 in Kappeln, Amazone Segelschiff Ostsee,
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/VP 660
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Kom_Amaz_01.06.24
- 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.

Rhetorik und Kommunikation

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB04-111
- 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.

Professionelle Rhetorik & Gesprächsführung für überzeugende Kommunikation im Unternehmen &

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 20 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 sowie Grundlagen der Körpersprache. Trainieren Sie Ihre Fertigkeiten gemeinsam mit unserer erfahrenen Trainerin.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben &

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ 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.

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99
- Galli Training Center

Es ist eine Kunst, sich so zu präsentieren, dass die eigenen Stärken selbstsicher und authentisch sichtbar werden. Um die eigenen Stärken herauszuarbeiten, dient uns das Wissen über die Bedeutung der Körpersprache sowie das, von Johannes Galli entwickelte, Modell „Persönlichkeit durch Rollenwechsel“. Sie lernen durch Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen, sich selbst so auszudrücken, dass Sie authentisch und überzeugend präsentieren und Reden halten können.

Reden und Verhandeln kompakt/Rhetorik I + II

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 301 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-50105D
- VHS Dortmund

In praxisnahen Übungen und Rollenspielen lernen Sie, wie Sie Ihre Verhandlungsstrategie optimal planen und umsetzen können. Sie werden erfahren, wie Sie mit schwierigen Verhandlungspartner*innen umgehen und wie Sie Verhandlungen erfolgreich abschließen können.

Stimme-Spache-Präsenz im Berufsalltag ♀

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Extertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 323 €
- Für Frauen
- Infos unter 05282/9 80 40 ▪ Kursnr.: M502ZZ
- VHS Lippe-Ost

Für alle Frauen, die stimmlich präsent und souverän ihren (Berufs)-Alltag bewältigen und dabei entspannt bleiben möchten. In unterschiedlichen Gesprächssituationen liegt der Fokus auf Körperhaltung und Stimme.

Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen &

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W191166
- 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 e.V.)

Werkzeugkasten NLP

- Mo. 10.6. bis Mi. 12.6.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 2415205B8
- VHS Bielefeld

Dieses Seminar gibt einen ersten Einblick in NLP – Neurolinguistisches Programmieren. Neben einem Input zu den Grundlagen des NLP beinhaltet der Kurs praxisnahe Übungen zu den Themen Beziehungsgestaltung mit NLP, der Reflektion von eigenen Denk- und Verhaltensmustern und der Wirkung von Sprache.

Intensivwoche: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Vertiefungswoche

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208/455-43 34 ▪ Kursnr.: 241-3406
- 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.

NLP-Basic-Kurs DVNLP &

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Unterrichtsmaterialien im Preis enthalten
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-81032D
- VHS Dortmund

Der NLP-Basiskurs (DVNLP) unterstützt Sie beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten und fördert Widerstandskraft (Resilienz). Sie gewinnen zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

Die Macht der Stimme:

Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag &

- Mo. 10.6. bis Do. 13.6.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 147 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C013K
- 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

Wie Gespräche besser gelingen:

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation &

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W191222
- 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 e.V.)

Einführung in das neurolinguistische Programmieren (NLP)

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 02043-992449 ▪ Kursnr.: 241 0711
- VHS Gladbeck

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in das neurolinguistische Programmieren erhalten möchten. NLP bietet die Möglichkeit, eigene Reaktionen, Einstellungen, Handlungen und Verhaltensweisen durch Schulung der eigenen Wahrnehmung und der Sprache zu begreifen und gezielt zu verändern.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

- Mi. 12.6. bis Fr. 14.6.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2413241
- KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die Wege und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation mit vielen praktischen Übungen für Ihr Berufsleben.

Grundausbildung/ Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation – in Präsenz in Düsseldorf und online

- Do. 13.6. bis So. 8.12.2024 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1600 €; 1.500 € Frühbucherrabatt
- 1.200 € ermäßigt für Geringverdienende
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GFK
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2024/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Die Auseinandersetzung mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) führt zu Achtsamkeit und einer Sprache, in der wir uns auf Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die GFK nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Zwei Trainerinnen begleiten Dich. CNVC-zert.

Konflikte lösen mit NLP, Transaktionsanalyse und Gewaltfreier Kommunikation &

→ Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Herne-Wanne
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 24A4165
 → 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.

Intensivwoche: In sich ruhen, Halt finden, loslassen

→ Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0208/455-43 34 ▪ Kursnr.: 241-3437
 → VHS Mülheim an der Ruhr

Diese Intensivwoche unterstützt darin, durch Innehalten und Meditation mehr Ruhe, Gelassenheit und gesunde Auszeit ins Leben zu holen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Praxistraining

→ Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 196 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C067K
 → VHS Essen

Für Personen mit Grundwissen & erster Erfahrung: Auffrischung Theorie; Training lebensnaher Fälle, Eigenbeispiele willkommen; Konfliktlösung ohne Angriff; Gelassenheit & Handlungskompetenz; Wertschätzung, Akzeptanz & Selbstwirksam; Dozentin ist Mediatorin & GfK-Trainerin.

Selbstsicher auftreten – Position vertreten & ☹

→ Mo. 17.6. bis Do. 20.6.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 276 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502229-BU
 → VHS Köln

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

→ Di. 18.6. bis Do. 20.6.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 166 €; 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.

Gewaltfreie Kommunikation &

→ Di. 18.6. bis Do. 20.6.2024 in Bornheim
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 110 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AX10616
 → VHS Bornheim – Alfter

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) gehört seit Jahren zu den international erfolgreichsten Coaching- und Konfliktlösungsmethoden. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, einander in einer empathischen Haltung zu begegnen und selbst in angespannten Situationen einen achtsamen Umgang mit sich und anderen zu pflegen.

„Mitreden können!“ Rhetorik und Gesprächsführung &

→ Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Euskirchen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 213 €
 → Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 241-28005
 → 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 „Stolpersteine“ und üben den Einsatz von Körper und Stimme.

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance/ Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation & ☹

→ Mo. 24.6. bis Do. 27.6.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 276 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-50227-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 Vertiefungsseminar

→ Mo. 24.6.2024 bis Fr. 31.1.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg,
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 2550 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Gew_Vert-Höchst_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.

Systemische Beratung

→ Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Höchst im Odenwald, Seminargästehaus Odenwald,
 → Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 598 €; Ü/VP 396
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Syst_Ber_Höchst_24.6
 → 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.

Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg &

→ Di. 25.6. bis Fr. 28.6.2024 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 181 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C043K
 → 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.

NLP-Trainer (DVNLP und IN)

- Mi. 26.6.2024 bis Sa. 26.4.2025 in Iserlohn
- In Intervallen • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2580 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl.
- Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner und NLP-Master
- Infos unter 02371/2 17 19 43 • Kursnr.: 241_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.

Rhetorik und Gesprächsführung im Beruf &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Hürth
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Infos unter 02232/9 45 07 46 • Kursnr.: 241-8609
- 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.

Meditative Haltung und Schulstreitschlichtung – Eine Einführung &

- Mo. 1.7. bis Mi. 3.7.2024 in Euskirchen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 201 €
- Infos unter 02251/1 57 80 • Kursnr.: 241-28004
- 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.

Rhetorik und Schlagfertigkeitstraining &

- Mo. 1.7. bis Mi. 3.7.2024 in Euskirchen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 129 €
- Infos unter 02251/1 57 80 • Kursnr.: 241-28003
- vhs Kreis Euskirchen

Damit Sie durch Reden ihre Ziele leichter erreichen, wird die Behandlung von Einwänden + Gegenargumenten trainiert, um ihre Verhandlungssicherheit zu stärken. Reagieren Sie in schwierigen Situationen überzeugend und selbstbewusst. Sie erlernen und trainieren Techniken.

Trainer/in Kommunikation

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg,
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: KommTR_BW_01.07.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildung Kommunikationstrainer*in – die Inhalte: Wo Menschen zusammenkommen gehören Konflikte zum Alltag. In nahezu allen beruflichen Bereichen gehört die Kommunikation im Einzelgespräch, in Gruppen- bzw. Teamarbeit zum täglichen Ablauf. Nicht immer gestalten sich die Gespräche erfolgreich und konstruktiv. Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und der Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren.

Rhetorik für Frauen – Kompakt ♀

- Mi. 3.7. bis Fr. 5.7.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 24 4 002
- Bildungswerk Stenden

Redebeiträge lebendig und überzeugend gestalten; Einsatz von Körper, Geist und Stimme; Umgang mit Lampenfieber und Kritik; Vorbereitung, Aufbau und Struktur von Redebeiträgen; Ressourcen und Stärken nutzen; Kreative Schlagfertigkeit trainieren; Videotraining mit Feedback

Die Galli Methode® als Konfliktlösung

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Wiesbaden
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99
- Galli Training Center

Es geht um spielerische Konfliktlösung mit folgenden transformierenden Spielen: Sieben Kellerkinder® Aufstellung, Körpersprache Spiel, Clown Spiel und Märchenspiel.

Schwarze Rhetorik: Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft & 10

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502564-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.

Systemische Beratung

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024,
- Online-Bildungsurlaub • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Syst_Ber_Onli_08.07.
- 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.

Ganzheitliche Stimmgebung – Körper, Atem, Stimme

- Mo. 8.7. bis Do. 11.7.2024 in Köln
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U502BR
- Melanchthon-Akademie

Das Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Stimme beruflich einsetzen. Es werden grundsätzliche Kenntnisse vermittelt, die den Zugang zu und den Umgang mit unserer Stimme ermöglichen.

Rhetorik, Souveränität und Selbstsicherheit im Beruf &

- 09.7. – 12.7.24 und 13.8. online Abend in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 • Kursnr.: E110310
- VHS Düsseldorf

Sie können Ziele erreichen und schwierige Situationen meistern durch intensives Training der Kommunikationskompetenz in wichtigen Gesprächssituationen. Ziel: sich adäquat präsentieren, den eigenen Standpunkt überzeugend vertreten, mit Einwänden/Provokationen umgehen.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & 10

- Mo. 15.7. bis Mi. 17.7.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502536-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 M. Rosenberg

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/VP 396
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_15.07.24
- 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.

**„Eine Woche mit Giraffen!“ –
Im Kloster Steinfeld eine Woche
Gewaltfreie Kommunikation erleben**

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Kloster Steinfeld, Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 480 €; Standard EZ+VP= 378,50 EUR; Gehobenes EZ+VP= 474,50 EUR
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.GFK.BU-Woche.2
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Dieser Bildungsurlaub ist für Sie interessant, wenn Sie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kennenlernen, ausprobieren und in naturnaher Umgebung erleben möchten. Sie probieren anhand eigener Beispiele aus Beruf und privatem Alltag eine empathische und bewusste Kommunikation zur Konfliktlösung aus.

Selbstbewusst sprechen & 10

- Mo. 15.7. bis Mi. 17.7.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 224 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502613-BU
- VHS Köln

Selbstbewusst sprechen bringt näher, wie ein professioneller Umgang mit der eigenen Stimme hilft, souveräner zu agieren, charmanter wahrgenommen zu werden und in stressigen Situationen gelassener zu bleiben.

Souveräner Auftreten in beruflichen Situationen &

- Di. 16.7. bis Fr. 19.7.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 17 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.

Gespräche gestalten:**Wege zur gelungenen Kommunikation im Beruf**

- Sa. 20.7. bis Fr. 26.7.2024 in Neuhaarlingersiehl, DJH Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 930 €; Kinder bis 15 Jahre: 700 €
- zzgl. Kurtaxe u. ggf. Energiepauschale des DJH Resorts
- Die Anreise erfolgt selbst organisiert.
- Für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahre
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2407
- 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. Dazu setzen wir uns mit verschiedenen Modellen zur Gesprächsgestaltung auseinander und gehen immer wieder in die Eigenreflektion unseres derzeitigen Tuns, um die vielleicht auch noch schlummernden Potentiale zu entfalten.

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 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.

**Erfolg beginnt im Kopf –
Neuro-Linguistisches Programmieren
für Beruf und Karriere**

- Am Di. 23.7.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 253 €
- Infos unter 02151/86 26 56 ▪ Kursnr.: D52301
- 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.

Kommunikationstraining Pegasus (Kiel-Kiel)

- Sa. 27.7. bis Fr. 2.8.2024 in Kiel, Pegasus Segelschiff II,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/VP 660
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Kommtrain_Pega_27.07
- 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 nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.

Rhetorik und Kommunikation im Beruf &

- 30.7. – 2.8.24 und 27.8. online Abend in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: E110330
- VHS Düsseldorf

Fachinhalte und eigene Standpunkte selbstsicher und verständlich vertreten, frei und wirkungsvoll sprechen, überzeugen und begeistern. Techniken der freien Rede, optimale Vorbereitung für Vorträge, Gespräche oder Präsentationen. Übungen mit Video, Feedback.

Die sieben Kellerkinder® –**Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung**

- Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 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.

Gruppenprozesse und Moderation

- Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Gütersloh, Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 425 €; zzgl. EZ 327 € p.P., DZ 259 € p.P., Tagesgäste 145 € (ohne Frühstück, ohne Abendessen)
- Infos unter 05241/23 48 51 30 ▪ Kursnr.: -
- Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Gütersloh

In diesem Bildungsurlaub setzen wir uns aktiv mit Gruppenprozessen auseinander und werden eigenständig Moderationen planen und durchführen. Freuen Sie sich auf einen spannenden Bildungsurlaub mit hohem Praxisanteil und Einblicke in das Gruppenphasen-Modell nach Tuckman/Stahl, der Themenzentrierten Interaktion, der Lerntheorie, dem Moderationszyklus nach Seifert, der Gewaltfreien Kommunikation, dem Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun, verschiedenen Feedbacktechniken uvm.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_BW_05.08.2024
- 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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & 10

- Mo. 12.8. bis Mi. 14.8.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502537-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.

Ihr 'perfekter' beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining &

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 177 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AX10610
- 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.

NLP im Beruf &

- Di. 13.8. bis Fr. 16.8.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 160 €; 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.

Erfolgsfaktor Stimme:**Stimm- und Sprechtraining für den Beruf**

- Mi. 14.8. bis Fr. 16.8.2024 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 156 €
- Infos unter 02232/9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 241-8608
- 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 als auch digital unabdingbar ist. Wie atmet man richtig, vermeidet Heiserkeit und Müdigkeit, usw.?

Gelassen bleiben! Schwierige Gesprächssituationen souverän gestalten &

- Mi. 14.8. bis Fr. 16.8.2024 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 2462230002
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

In der beruflichen Kommunikation gibt es immer wieder schwierige Situationen, in denen wir manchmal sprachlos, rechtfertigend oder aggressiv reagieren und dabei die gewünschte eigene Souveränität vermissen lassen. Ein gelassener Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen ist erlernbar! Hilfreiche Strategien und Redewendungen werden unter Einbeziehung eines Kommunikationsmodells, durch Sensibilisierung für die Wirkung der Körpersprache und Stimme, Strategien der Abgrenzung sowie ein Konfliktlösungs- und Gelassenheitstraining spielerisch erarbeitet und eingeübt.

Kommunikationstraining Pegasus (Kiel-Kiel)

- Sa. 17.8. bis Fr. 23.8.2024 in Kiel, Pegasus Segelschiff II,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/VP 660
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Kommtrain_Pega_17.08
- 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.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-08.05
- 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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C065K
- 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.

NLP-Basic-Kurs DVNLP &

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Unterrichtsmaterialien im Preis enthalten
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-81034D
- VHS Dortmund

Der NLP-Basiskurs (DVNLP) unterstützt Sie beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten und fördert Widerstandskraft (Resilienz). Sie gewinnen zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

Ganzheitliche Stimmbildung – Körper, Atem, Stimme

- Mo. 26.8. bis Do. 29.8.2024 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 525 €; inkl. Übernachtung im EZ/VP
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U507BR
- Melanchthon-Akademie

Das Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Stimme beruflich einsetzen. Es werden grundsätzliche Kenntnisse vermittelt, die den Zugang zu und den Umgang mit unserer Stimme ermöglichen.

Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar &®

- Mo. 26.8. bis Mi. 28.8.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502568-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.

Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W191188
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Einen starken Auftritt hinlegen: ohne Unsicherheiten, mit klarer Stimme, den richtigen Worten und selbstsicherem Auftreten – lernen Sie, wie Sie sich im privaten und beruflichen Alltag souverän präsentieren. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark e.V.)

Gute Kommunikation im Beruf mit NLP &

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 24B4164
- 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.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

- Di. 3.9. bis Do. 5.9.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2024/8
- 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.

Erfolgreiches Moderieren &®

- Di. 3.9. bis Do. 5.9.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 275 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221/22-12 44 33 ▪ Kursnr.: A-502739-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.

Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184128-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.

Online texten – professionell &®

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 273 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-512320-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.

Wie Gespräche besser gelingen:**Vertiefung des Gewaltfreien Kommunikation &**

- Mi. 11.9. bis Fr. 13.9.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar oder Vergleichbares
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W191200
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Vertiefen Sie ihre erlernten Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation und festigen diese. Neben der Wiederholung des 4-Schritte-Modells und der Selbstneugier, üben Sie die empathische Grundhaltung und bringen auch eigene Themen ein. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Mark e.V.)

Schlagfertigkeit und Smalltalk – zwei Werkzeuge im Zusammenspiel

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 713 €; Ü/VP (EZZ: 150 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 222600
- VHS Schaumburg

Schlagfertigkeit ist eine Fähigkeit, die gerade beruflich und auch privat weiterhilft, um nicht hilflos da zu stehen, wenn man reagieren möchte. Damit man sprachlich gewandter auf und in Situationen agieren kann, üben wir zusätzlich Smalltalk.

Kommunikationstraining unter Segel

- So. 15.9. bis Sa. 21.9.2024 in Kappeln, Amazone Segelschiff Ostsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/VP 660
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Kom_Amaz_15.09.24
- 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.

Bühnenpräsenz – auftreten und sprechen vor Publikum

- Mi. 18.9. bis Fr. 20.9.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB32-112
- 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.

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-112
- 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.

Stimme wirkt!

- Mo. 23.9. bis Mi. 25.9.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 300 €; ermäßigt 246 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die Stimme ist ein wichtiges Kriterium für das eigene 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.

Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 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.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_BW_23.09.2024
- 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.

Konflikte lösen mit NLP, Transaktionsanalyse und Gewaltfreier Kommunikation &

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 24B4165
- 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.

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

- Am Mo. 30.9.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3403241
- 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 als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 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-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.

Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 870 €; Ü/DZ (EZ 110 € Aufpreis gesamt, Balkon 35 € Aufpreis gesamt), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 auf Norderey
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 811 €; inkl. U/VP; EZZ 100 €
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 221500
- VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaubsseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- Mo. 7.10. bis Sa. 12.10.2024 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 869 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 145 €), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-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.

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99
- Galli Training Center

Es ist eine Kunst, sich so zu präsentieren, dass die eigenen Stärken selbstsicher und authentisch sichtbar werden. Um die eigenen Stärken herauszuarbeiten, dient uns das Wissen über die Bedeutung der Körpersprache sowie das, von Johannes Galli entwickelte, Modell „Persönlichkeit durch Rollenwechsel“. Sie lernen durch Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen, sich selbst so auszudrücken, dass Sie authentisch und überzeugend präsentieren und Reden halten können.

Coaching für Vortrag, Rede und andere rhetorische Auftritte: – frei und überzeugend vortragen & @

- Mo. 7.10. bis Mi. 9.10.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502515-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 als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 819 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 25 € ges.), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-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.

Kommunikationstraining – klar, auf den Punkt und selbstbewusst kommunizieren

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 325 €
- Infos unter 0571/8 37 66-0 ▪ Kursnr.: YM20209
- VHS Minden

Wir üben das wirksame Sprechen und das selbstbewusste Auftreten. Sie lernen Ihre sprachliche und körpersprachliche Ausdruckskraft gezielt einzusetzen, Ihrer Überzeugungskraft mehr Wirkung zu verleihen, Ihre Sprechängste zu überwinden und Ihre Selbstsicherheit zu stärken.

Gespräche gestalten: Wege zur gelungenen Kommunikation im Beruf

- So. 20.10. bis Sa. 26.10.2024 in Neuharlingersiehl, DJH Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 930 €; Kinder bis 15 Jahre: 700 €
- zzgl. Kurtaxe u. ggf. Energiepauschale des DJH Resorts
- Die Anreise erfolgt selbst organisiert.
- Für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahre
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2410
- 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. Dazu setzen wir uns mit verschiedenen Modellen zur Gesprächsgestaltung auseinander und gehen immer wieder in die Eigenreflexion unseres derzeitigen Tuns, um die vielleicht auch noch schlummernden Potentiale zu entfalten.

Schlagfertigkeit, Argumentation und Smalltalk – Fit für berufliche Gespräche, Diskussionen und Meetings

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 819 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 25 € ges.), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-289
- BildungsForum Lernwelten

Wer lernen möchte, in beruflichen Gesprächssituationen besser zu reagieren, erhält das Handwerkszeug für eine schlagfertige, überzeugende Kommunikation. Gezielte Argumentation sowie Smalltalk werden als weitere Schlüsselkompetenzen trainiert.

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 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.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-08.05
- 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.

Reden kann doch jede! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten (für Frauen) ♀

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 905 €; Ü im DZ/EZ (Aufpreis DZ als EZ), VP, Gästehaus
- Für Frauen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-281
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr selbstsicheres und souveränes Auftreten mithilfe von Körpersprache, Sprech- und Schlagfertigkeitstechniken. Trainieren Sie den Umgang mit Dominanzstrategien und erweitern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Erfolg und Durchsetzungskraft im Beruf.

Reden und Verhandeln kompakt/Rhetorik I und II &

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 298 €; Bildungsscheck/-prämie mögl.
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 242-3312
- VHS Menden – Hemer – Balve

Die Rhetorikmodule „Grundlagen der Kommunikation – Wirksam vortragen“ und „Verhandeln, diskutieren und argumentieren“ werden vermittelt. Sie erlernen Rede-, Präsentations- und Verhandlungstechniken, die neben Fachkompetenz für den beruflichen Erfolg entscheidend sind.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-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.

Die Galli Methode® als Konfliktlösung

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99
- Galli Training Center

Es geht um spielerische Konfliktlösung mit folgenden transformierenden Spielen: Sieben Kellerkinder® Aufstellung, Körpersprache Spiel, Clown Spiel und Märchenspiel.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) &

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 325 €
- Infos unter 0571/8 37 66 16 ▪ Kursnr.: YM20204
- VHS Minden

Die „GfK“ ist ein Weg, für sich selbst einzustehen und andere Menschen mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen empathisch wahrzunehmen. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der „GfK“ kennen und gleichzeitig praktische Übungen anzuwenden und in den Alltag zu übertragen.

Schwarze Rhetorik:

Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft & @

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502565-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.

Online texten – professionell & @

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 273 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-512321-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.

Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation – Einführung in GfK

→ Mi. 4.12. bis Fr. 6.12.2024 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 24 4 701
 → Bildungswerk Stenden

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Der Weg zu mehr Verständnis und Einfühlbarkeit im Alltag. Eigene Bedürfnisse erkennen und kommunizieren. Konflikte erkennen, entschärfen, ansprechen und lösen – Alternative Wege in der Konfliktlösung.

Trainer Training – mit Zertifikatsübergabe

→ Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 490 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99
 → Galli Training Center

Die Teilnahme am Trainer Training setzt voraus, dass man alle o.g. 6 Module absolviert hat. Das Trainer Training führt zum Zertifikat als „Körpersprache- und Kommunikations-trainerIn“ nach der Galli Methode®.

Coaching für Vortrag, Rede und andere rhetorische Auftritte: – frei und überzeugend vortragen & 10

→ Mo. 9.12. bis Mi. 11.12.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502516-BU
 → VHS Köln

Dieses Gruppencoaching führt Sie in die Kunst der freien Rede ein, den Königsweg des überzeugenden Darstellens von Inhalten und Positionen.

Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar – online 10

→ Mo. 16.12. bis Mi. 18.12.2024
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-502569-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 (GfK) – Vertiefung

→ Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 345 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-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; Einschränkungende Gedankenmuster; Perspektivwechsel durch die GfK; Verbindende Kommunikation als Entscheidung



Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf

Großer Posaunen – Chorleitungskurs

→ Di. 2.1. bis Sa. 6.1.2024 in Rehbürg-Loccum
 → Mit Übernachtung
 → Preis: Auf Anfrage
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 002/24
 → Denkhäus Loccum e.V.

Die drei Ausbildungsstufen Grundkurs, Mittelkurs, Oberkurs finden in diesem neuen Kurs parallel statt. Innerhalb von 2 Jahren werden spannende und wichtige Einheiten vermittelt; neben der Chorleitung als solcher auch Instrumentalspiel und Instrumentalkunde, Musiktheorie uvm.

Grundstufe Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

→ Fr. 23.2.2024 bis So. 26.1.2025 in Bergisch Gladbach
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 1700 €; 1. Rate 250 € und 10 mtl Raten zu je 145 €
 → Für Pädagogen/-innen aus Kita, Grund- und Förderschule, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagoginnen/innen und Interessierte
 → Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 24/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 VHS Bergisch Gladbach und neues lernen! In-foveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 04.02.2024, 10 – 16 Uhr

Grundstufe Tanzpädagogik

- Fr. 23.2.2024 bis So. 26.1.2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1700 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 145 €
- Für Pädagogen/innen aller Schulformen, Sozialpädagoginnen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 24/G 47
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Basis ist die Vermittlung methodischer/didaktischer Impulse am Beispiel verschiedener Tanzstile wie Moderner Tanz, Jazztanz, Hip Hop, Tanzimprovisation, Musical und Internationale Tänze. Ergänzende Themen sind bewegte Anatomie, Körperarbeit und der praxisbezogene Transfer zur Anleitung von Tanz alters- und zielgruppenübergreifend. Die Grundstufe kann unabhängig von den übrigen Bausteinen als abgeschlossene Zusatzausbildung gebucht werden. Eine Kooperation von Tanzimpulse mit VHS Bergisch Gladbach und und neues lernen! Infoveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 03.02.2024, 10 – 16 Uhr

Gegenstandsfreie Malerei als Weg das Prozessbewusstsein zu schärfen &

- Mi. 28.2. bis Fr. 1.3.2024 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 298 €, inkl. Grundmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU01-124
- Treffpunkt Eickel e.V.

Im Malprozess erkunden wir die Farben und den Gestaltungsprozess. In die Übungsanleitungen fließen Aspekte der Farbenlehre wie Beispiele zeitgenössischer Künstler ein. Theoretische Grundlagen der Prozessbetrachtung sind die 7 Lernschritte

Papiertheater seitenweise/ Bücher, Aufklappkarten, Pop-ups

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 20 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-03-3398
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Werkstattkurs erkunden die Teilnehmer:innen Buchformen mit einfachen Bindetechniken oder Faltformen. Sie bilden die Grundlage für Erzählseiten: illustrativ in der Fläche, ergänzt durch Klappen oder Taschen, Einsteck- oder Ausklappmöglichkeiten.

Commedia dell'arte/Intensivworkshop

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-03-3461
- Figurentheater-Kolleg

In Workshop stehen die spielerischen Möglichkeiten der Hauptfiguren der Commedia dell'arte im Fokus der Arbeit. Der Kurs hat seinen Schwerpunkt im physischen Spiel. Der Kurs richtet sich an Menschen, die etwas Vorerfahrung (nicht zwingend mit Commedia dell'arte) oder viel Enthusiasmus mitbringen.

Museumspädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Am Fr. 8.3.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2560 €; 300 €/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
- 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.

Das Spiel mit dem Kofferschattentheater I/ Erste Stückerarbeitung

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 20 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: Teilnahme am Schattentheater-Baukurs
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-03-3428
- Figurentheater-Kolleg

Im Kurs erarbeiten die Teilnehmenden ein eigenes Stück. Eventuelle Probleme werden in gemeinsamen Gesprächen und Proben behandelt. Die Teilnehmenden sollten eine Spielidee, ein Kofferschattentheater aus dem Baukurs sowie vorgefertigte Figuren mitbringen.

Virtuelle Puppen und virtuelle Welten/ Von der Nutzer:in zur Gestalter:in

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-03-3499
- Figurentheater-Kolleg

In dieser Woche möchten wir mit Euch eine virtuelle Bühne mit virtuellen Puppen herstellen. Ihr erhaltet einen Überblick über die dazu erforderlichen Vorgehensweisen und die passenden Werkzeuge. Anhand einer konkreten Idee realisieren wir gemeinsam ein Beispiel-Projekt.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens &

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 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. Im pädagogischen Bereich und überall dort, wo Menschen Inhalte vermitteln, präsentieren oder überzeugen wollen, bindet eine spannende Geschichte, fesselnd vorgetragen, die Aufmerksamkeit des Publikums. Erlernen Sie lebendiges, spannendes, fesselndes und dynamisches Erzählen nach der Galli Methode®! Mit ausführlichem Skript.

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 Veranstaltungsbereich enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

Grundbildung Theaterpädagogik – Berufsbegleitende Fortbildung 2024 – 2026

- Sa. 16.3.2024 bis Sa. 11.4.2026 in Münster
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 3900 €
- Vorkenntnisse: Pädagogische Grundkenntnisse und geringe Vorerfahrungen
- Infos unter 0251/8 99 00 90 ▪ Kursnr.: FB 2141
- 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.

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.

Das ABC des Nähens – Theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: L-337210-BU
- VHS Köln

Im Bildungsurlaub wird ihnen vermittelt, wie sie einen Kurs/Workshop zum Thema Nähen für Kinder und Erwachsene gestalten können. Es wird der Umgang mit der Nähmaschine gezeigt und sie fertigen kleine Nähprojekte vom Schnittmuster über Zuschnitt bis zum fertigen Objekt.

Vom Ursprung bis zum Zusammenhalt

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 280 €; zzgl. 59 € Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330222-BU
- VHS Köln

Der Kurs vermittelt Grundlagen in Komposition und Bildersprache. Durch kontrastreiche Schichten entsteht ein mehrdimensionales, ausdrucksstarkes Werk auf 1 großen Leinwand. Wir arbeiten mit selbst hergestellten Spachtelmassen aus Baumaterialien und verschiedenen Steinmehlen.

Bühnenbautechnik/ Ein Rundumschlag für Einsteiger:innen und Profis

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 25 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-03-3429
- Figurentheater-Kolleg

Durch provisorische Aufbauten werden diverse grundsätzliche Ansätze demonstriert und zusammen mit den Teilnehmern auf ihre Stärken und Schwächen hin geprüft. An vielen Modellen werden verschiedene Möglichkeiten gezeigt, eine Bühne sinnvoll zu zerlegen und aufzubauen.

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 22.3.2024 bis Sa. 19.9.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 3960 €; +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: 2200 €; 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.

6 Gattungen in 6 Tagen/Figurespieltechniken: Hand-, Klappmaul-, Stab-, Tischfiguren, Marionetten, Objekttheater

- Sa. 23.3. bis Do. 28.3.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; 10 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-03-3497
- Figurentheater-Kolleg

Handfigur – Klappmaul – Marionette – Tischfigur – Stabfigur – Objekttheater An 6 Tagen werden 6 Gattungen der Puppenspiel-Techniken vorgestellt und mit Übungen auf ihre Stärken und auch Schwächen hin untersucht und erprobt. Für Anfänger*innen & Fortgeschrittene.

Drehen auf der Töpferscheibe &

→ Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
 → Preis: 320 €; zzgl. 40 € Material
 → Vorkenntnisse: keine
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-334059-BU
 → VHS Köln

Die Entstehung eines Gefäßes auf der Töpferscheibe ist ein Erlebnis. Im Kurs werden die Grundlagen des Drehens auf der Scheibe gelehrt. Unter Berücksichtigung ihrer jeweiligen Vorerfahrungen und Kenntnisse werden allen Teilnehmer*innen die handwerklichen Techniken und notwendigen Kniffe vermittelt.

**Die lebendige Stimme –
 Funktionales Stimmtraining
 für die Sing- und Sprechstimme &**

→ Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 420 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2301211
 → KOBIseminare

Sie erfahren durch spezielle Stimulanzen, Übungen und gemeinsames Singen, wie Sie Ihre Stimme selbstständig fördern und pflegen können und dadurch Stimmstörungen, wie z.B. Heiserkeit, vermeiden. Die Stimme wird insgesamt präsenter, lebendiger, zuverlässiger und belastbarer.

Nähen und Schneidern

→ Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 260 €; 12 € Materialkosten
 → Vorkenntnisse: keine erforderlich
 → Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-04-3432
 → 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.

**Textperimente –
 Ein Tag rund ums Kreative Schreiben**

→ Am Sa. 13.4.2024 in Münster
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 30 Teilnehmende
 → Preis: 95 €; inkl. Getränke und Mittagessen
 → Infos unter 0251/8 99 00 90 ▪ Kursnr.: PR 1143
 → Weiterbildung im Kreativ-Haus

Einfach mal mit Worten, Sprache, Schrift und Formen textperimentieren. An diesem Kreativ-Tag können Sie bei verschiedenen Dozentinnen mit allen Sinnen schreiben. Am Ende feiern wir jedes Wort, das den Weg aufs Papier gefunden hat. Vorkenntnisse sind nicht nötig.


**Weiterbilden
 Spezialisieren
 Neues erschließen**

- _____ Figurentheater
- _____ Bildende Künste
- _____ Darstellende Künste
- _____ Körper, Stimme, Präsenz
- _____ Neue Technologien
- _____ Organisation & Management

Figurentheater-Kolleg

44892 Bochum
 Hohe Eiche 27
 0234-284080
www.ft-k.de

Pantomime/Eine alte Kunst neu entdeckt

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-04-3431
- Figurentheater-Kolleg

Wie Darsteller:innen durch die Sprache des Körpers gezielt Komik oder Dramatik erzeugen können und wie sie diese Szenen so gestalten, dass der Verzicht auf verbale Sprache nicht als Einschränkung, sondern als Erweiterung empfunden wird, ist Inhalt dieses Pantomime-Kurses.

Aufbaustufe Tanzpädagogik

- Sa. 20.4.2024 bis So. 13.7.2025 in Bergisch Gladbach
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1750 €; 1. Rate 250 € nach Anmeldung + 10 mtl. Raten zu je 150 € je, *Quereinstieg 1.850 €
- Vorkenntnisse: Grundstufenausbildung, Quereinstieg nach Rücksprache mögl.
- Für Pädagogen/innen aller Schulformen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 24/A 25
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

In dieser 2. Ausbildungsstufe steht der künstlerische + choreografische Aspekt im Vordergrund. Hier werden die persönlichen tänzerischen Schwerpunkte intensiv trainiert. Die Tanztheorie + Tanz-Wissenschaft ergänzen die Tanzpraxis. Diese Stufe ist wegweisend für das eigene Profil im Beruf der Tanzpädagogin/des Tanzpädagogen. Nach erfolgreichem Abschluss dieser Aufbaustufe kann als letzter Baustein die Aufbaustufe mit Diplom (TI) besucht werden. Quereinstige nach Rücksprache möglich! Eine Kooperation von Tanzimpulse mit VHS Bergisch Gladbach und neues lernen!

Modieren von Gruppen und Arbeitsprozessen – Arbeitstechniken für den Alltag im Beruf und Ehrenamt

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 202 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: Z5502
- VHS Waltrop

Erlernen von Methoden und deren Ausübung. Themen: Ideenfindung, Situations- und Problemanalyse, Entscheidungsfindung, Präsentation und Argumentation, Moderation von Besprechungen. Es wird gearbeitet in Einzelarbeit, Gruppenarbeit und im Plenum.

Körper – Raum – Imagination/ Einführung in die Schauspieltechnik nach Michael Tschechow

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-04-3403
- Figurentheater-Kolleg

Im Laufe dieser fünf Tage lernen die Teilnehmer:innen die Grundelemente der Schauspieltechnik nach Michael Tschechow kennen: Körper, Raum und Imagination. Sie erfahren, wie sie diese gemäß ihrer individuellen künstlerischen Bedürfnisse anwenden können.

Die gefilzte Figur

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 20 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-04-3433
- Figurentheater-Kolleg

Ausgehend von den Grundtechniken des Nassfilzens filzt sich jedeR eine eigene Figur. Dann entwickeln wir zusammen eine kurze Szene mit den eigenen Filzpuppen, proben und spielen sie.

Kulturmanagement – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 26.4. bis Fr. 27.12.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2200 €; 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.

Masken unterwegs/Die Kunst der Verwandlung

- Fr. 26.4. bis Mi. 1.5.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €; 15 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-04-3476
- Figurentheater-Kolleg

„Masken unterwegs“ ist ein Walkact, das heißt ein Spiel, das auf der Improvisation mit und unter den Besucher:innen basiert. Dem voraus geht eine intensive Arbeit mit den Masken. Einzelne Charaktere werden erarbeitet und in vielen Einzel- und Gruppenübungen erforscht.

Steine aufwecken – Intuitives Arbeiten mit Marmor

- Do. 9.5. bis So. 12.5.2024 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: Ab 540 €
- Für Künstler:innen, Kunstpädagog:innen und -therapeut:innen, Waldorflehrer:innen sowie Interessierte ab 16 Jahren.
- Infos unter 02222/93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 24.024
- Alanus Werkhaus

In diesem Kurs lernen Sie praxisnah die Grundlagen der Marmor- und Steinbildhauerei kennen und erschaffen Ihre eigene Skulptur. Durch die Bearbeitung erwecken Sie die scheinbar tote Materie zum Leben. Wecken Sie die Form im Stein auf!

Fortbildung Clownerie/Klinikclownerie

- Sa. 11.5.2024 bis So. 13.4.2025 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Für Pädagog*innen, Sozial- und Kulturpädagog*innen, Lehrer*innen sowie Mitarbeiter*innen aus (inter)kulturellen, sozialen oder therapeutischen Berufsfeldern
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 8
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung mit einem Umfang von 10 Wochenenden. Die Teilnehmer*innen lernen die Grundlagen der Clownerie kennen und entwickeln eine eigene Clownsfigur, die in verschiedenen Kontexten z.B. als Klinikclown*in zum Einsatz kommen kann. Start: 11.05.2024

Zeichnerische Expeditionen – die Welt der Linien, Punkte und Flächen

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Rendsburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 586,90 €; 351,90 € Ü/V
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: D20736
- vhs Moers

Im Kurs geht es um verschiedene Facetten der Zeichnung. Er zeigt eine Vielzahl zeichnerischer Möglichkeiten auf. Visualisierung birgt Erkenntnis – ob in der Freizeit, der Ausbildung oder im Beruf, für Strategen oder Suchende, für Anfänger oder Fortgeschrittene.

Flipchart-Profi: Kreative Präsentationen mit „Hallo-Effekt“ erstellen!

- Di. 14.5. bis Fr. 17.5.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 241.5C019K
- 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

Bau einer Fadenmarionette

- Di. 21.5. bis Sa. 25.5.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 70 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-05-3510
- Figurentheater-Kolleg

Die Teilnehmenden bauen in diesem Kurs eine menschliche Fadenmarionette nach eigenen Entwürfen. Dabei werden die wichtigsten physikalischen, technischen und gestalterischen Voraussetzungen vermittelt. Handwerkliche Grundlagen werden nebenbei erlernt. Am Ende steht eine fertige Figur samt Spielkreuz.

Projektmanagement im künstlerischen Bereich

- Do. 30.5. bis So. 2.6.2024 in Alfiter
- In Tagesform
- Preis: Ab 540 €
- Für Pädagog:innen, Kursleiter:innen, Erzieher:innen im sozialen Bereich und Kunstschaffende, die für Gruppen (Kinder oder Erwachsene) ein künstlerisches Projekt anleiten.
- Infos unter 02222/93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 24.031
- Alanus Werkhaus

Anhand eines konkreten, crossmedialen Projekts, das im Kurs erarbeitet wird, lernen Sie handwerkliche und künstlerische Fertigkeiten sowie professionelle Kompetenzen zur Projektleitung, um eine komplexe Aufgabe im künstlerischen Bereich zu einem erfolgreichen Abschluss zu bringen.

Holzbildhauerei – Skulpturen schnitzen

- Do. 30.5. bis So. 2.6.2024 in Alfiter
- In Tagesform
- Preis: Ab 540 €
- Vorkenntnisse: Es bedarf keiner Vorkenntnisse oder besonderer Körperkraft.
- Für Alle, die sich für die Holzbearbeitung, Verformung und skulpturale Arbeit interessieren.
- Infos unter 02222/93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 24.032
- Alanus Werkhaus

Sie erforschen die Kunst der Holzbildhauerei und setzen Ihre kreativen Vorstellungen praktisch um. Neben der Freude über Ihre eigene handgefertigte Holzskulptur, bietet der Kurs Ihnen die bereichernde Erfahrung eines kreativen Prozesses und eine tiefere Verbindung zum vielseitigen Material Holz.

„Das bleibt im Kopf!“ – Sketchnotes und Visualisierung in beruflichen Kontexten erfolgreich nutzen

- Mo. 3.6. bis Mi. 5.6.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 303 €; ermäßigt 249 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS0601
- 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. Du musst neugierig, aber keine Zeichenkünstler:in sein – jede:r kann überzeugende Flipcharts gestalten.

Entwicklung eines Schattentheaters mit Kamera

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 20 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-06-3434
- Figurentheater-Kolleg

Im Kurs wird gemeinsam an Techniken, um den Schatten mit Kameras und Projektionen einzufangen, geforscht. Als gleichberechtigt Suchende bewegen sich die Teilnehmenden auf unsicherem Gelände mit Licht, Schatten, Kameras, Projektoren und digitalen Medien.

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

Stimme genießen/Stimm- und Sprechtraining

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-06-3490
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop wird die eigene Stimme neu entdeckt und genossen. Der ausbalancierte Körper dient der Stimme als Instrument und Resonanzkörper. So können wir unsere ganz eigenen Stimmressourcen – Volumen, Stimmumfang, Modulationsfähigkeit, lebendiger Klang, Weichheit – reaktivieren und erproben.

Fortbildung „Das Theater Augusto Boals (OT)“

- Sa. 29.6.2024 bis So. 30.3.2025 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Für Theaterpädagog*innen, Supervisor*innen, Coaches und (Unternehmens-)Berater*innen, therapeutisch Tätige, Pädagog*innen, Akteure der politischen Bildung
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 6
- Akademie Off-Theater nrw

Zusatzqualifikation für Theater, Bildungsarbeit, Coaching und Therapie. Umfang 6 Wochenenden. Die Teilnehmer*innen lernen das Theaterverständnis und theaterpädagogischen Ansatz von Augusto Boal kennen und werden befähigt die verschiedenen Methoden (u.a. Forumtheater) anzuwenden. Start: 29.06.2024

The power of the puppet/ Die Puppe als Schauspieler:in

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-07-3509
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer*innen, wie Leben in eine Puppe gebracht werden kann, um mit ihr auf der Bühne zu arbeiten. Kurzen dramatischen Studien folgt das Erarbeiten von Spielsituationen. Die Teilnehmenden interagieren nicht nur mit der Puppe, sondern auch untereinander.

35. Sommerakademie Alfter ⑩

- So. 7.7. bis Sa. 3.8.2024 in Alfter
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 380 €; für 1 Woche, 2 Wochen 685 €, 3 Wochen 990 €, 4 Wochen 1.295 €, Kinderatelier 380-450 €
- Für schöpferisch-suchende, künstlerisch-schaffende Menschen aller Generationen und jedweder Herkunft
- Infos unter 02222/93 15 95
- Alanus Europäisches Forum e.V. & Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V.

Raum für einen vielschichtigen Dialog mit anderen Menschen, mit dem Werkstoff, mit sich selbst. Angeboten werden 27 Kurse im Bereich Musik, Malerei, Bildhauerei, Tanz, Literatur, Fotografie, Schauspiel und ein Kinderkurs. Mit Übernachtungsmöglichkeit z.B.: Zelt/Gästehaus/priv. 06.07.–03.08.2024. Wochenweise buchbar. In jeder Woche finden ca. 7 Kurse parallel statt. Ein reichhaltiges Rahmenprogramm vom Tageseinstieg, über kleine Vorträge und einen freitäglichen Rundgang mit festlichem Ausklang machen jede Woche zu einem Gesamtwerk. Das Thema im „Hintergrund“ ist in diesem Jahr: „Werkzeugenschaft“

Garantiert zeichnen lernen und mehr...

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; zzgl. 20 € Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330207-BU
- VHS Köln

Auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung basierend, beschreibt Betty Edward eine neue Methode, um das Zeichnen leichter zu erlernen. Wir erlernen an den fünf Wochentagen, welche unserer Hirn-Hemisphären wir betätigen wollen, um bestimmte Aufgaben zu erledigen.

Der Clown – Das clowneske Spiel/Der Einstieg

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-07-3334
- Figurentheater-Kolleg

Der Workshop will den Teilnehmer:innen die Chance geben, ihre Schwächen in clowneske Stärken zu verwandeln. An dieses Ziel werden sie vorsichtig herangeführt, etwa mit Hilfe geeigneter Bewegungs- und Vertrauensspiele und Improvisationen. Die Grundlage dieses Workshops ist die der Clown-Kunst.

Figurentheatertherapie/Therapeutische Arbeit mit Figuren und Objekten

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-07-3363
- Figurentheater-Kolleg

In der Kurswoche werden Möglichkeiten des therapeutischen Figurenspiels in der Gruppe erspielt, eine individuelle Handfigur unter therapeutischen Gesichtspunkten gestaltet und Theorie vermittelt. Die Kursteilnehmer*innen erhalten einen Einblick in die Methode des therapeutischen Puppenspiels.

Acryle Handwerkskunst von Köln nach Venedig

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €; zzgl. 54 € Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330222-BU
- VHS Köln

Der Kurs vermittelt Grundlagen des Mediums Acryl in Komposition und Bildersprache. Auf unterschiedlichen Malgründen legen wir strukturierte Oberflächen an und arbeiten überwiegend mit Naturmaterialien. Auf einer groben Leinwand entwickeln wir ein mehrdimensionales Bild.

Nähen und Schneiden

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 12 € Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-07-3512
- 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 Schneidens erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

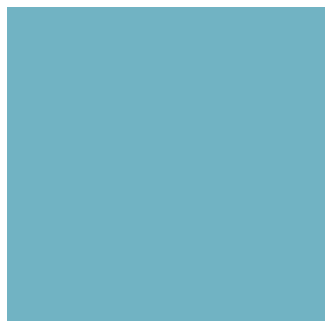
**Kunst
Persönlichkeit
Beruf
Gesundheit
Natur**



**BUCHEN
SIE IHREN
KURS!**



MIT KUNST NEUE PERSPEKTIVEN ERÖFFNEN



Weiterbildungen

Seminare

Kurse

Workshops

Fortbildungen

Bildungsurlaube



werkhaus.alanus.edu

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.: M203ZZ
- 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.

Vedic Art ®

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: Ab 470 €
- Für Alle, die Ihre eigene Kreativität erweitern und neue Impulse bekommen möchten.
- Infos unter 02222/93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 24.042
- Alanus Werkhaus

Vedic Art® wurde vom schwedischen Künstler Curt Källman (1938 – 2010) entwickelt und ist eine Methode für Kunst, Kreativitäts- und Persönlichkeitsentwicklung. Erfahren Sie, wie Vedic Art® Ihnen helfen kann, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Privat- und Berufsleben zu finden.

Professionell fotografieren – Mit Licht gestalten

- So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in Plön
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 999 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit der eigenen Digitalkamera
- Infos unter 02133/25 74 58 ▪ Kursnr.: 242-21101
- VHS Dormagen

Studienreise an den Plöner See – Professionell fotografieren – Mit Licht gestalten In der Woche beschäftigen Sie sich mit Fotografie – von der professionellen Aufnahmetechnik, der praktischen Handhabung im beruflichen und alltäglichen Umfeld bis zur Präsentation auf einer Webseite.

GottesdienstWerkstatt: »Sprich als Prophet« – Überzeugte Verkündigung. Mündiges ChristSein. &

- Di. 3.9. bis Do. 5.9.2024 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 315 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Mitarbeiter/-innen in Gottesdienst und Gemeinde, im Haupt- und Ehrenamt und andere Interessierte
- Infos unter 05644/400
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Mit Dr. B. Konermann nähern wir uns zeitgemäßen Formen der Verkündigung und des mündigen ChristSeins. Wie hat es angefangen – und wie geht es weiter im gemeinsamen Priestertum aller Getauften? Wie können wir heute miteinander Gemeinde sein und Gottesdienst feiern?

Land Art

- Do. 5.9. bis Sa. 7.9.2024 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: Ab 500 €
- Für Alle, die sich künstlerisch und spielerisch mit ihrer Umgebung auseinandersetzen möchten.
- Infos unter 02222/93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 24.048
- Alanus Werkhaus

Das künstlerische Arbeiten im Dialog mit Orten in der Landschaft steht im Zentrum des Kurses. Dieser beginnt mit kurzen Wahrnehmungsübungen und Experimenten – aufbauend entwickeln Sie individuelle Arbeitsansätze. Der Blick in Kunstgeschichte und zeitgenössische Kunst dient dabei als Inspiration.

Ostfriesland und sein besonderer Charme (Tourismus: Marketing, PR)

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Norden
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 812 €; Ü/HP, EZZ 30 EUR
- Infos unter 05721/7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 220300
- VHS Schaumburg

Wir lernen am Beispiel Ostfriesland, wie sich eine Küstenregion unter Wahrung ihrer eigenen Identität touristisch vermarktet. Berücksichtigt werden dabei Aspekte von Recherche-, Kultur-, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie Marketing, Werbung und Eventmanagement.

Improvisationstheater – Basics/ Die Kunst der Improvisation

- Mo. 9.9. bis Do. 12.9.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234/28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-09-3508
- Figurentheater-Kolleg

Spontan, überraschend und authentisch – das ist die Improvisation. Ihre Trainingsmethoden finden immer mehr Anklang in allen Bereichen des (Arbeits-) Lebens, bei denen es um Kommunikation geht.

Mit Licht gestalten – Intensiv-Seminar zur digitalen Fotografie und Präsentation

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 in Steingaden
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 839 €; im Einzelzimmer
- Infos unter +49 251 60 97 60 ▪ Kursnr.: 240500003
- Bildungswerk der KAB

Wir befassen uns überwiegend mit praktischen Beispielen in der Architektur, Stillleben und Naturfotografie. Damit erlernen wir professionelle Aufnahmetechniken, deren Einsatz im beruflichen und alltäglichen Umfeld sowie die Bearbeitung der Aufnahmen für die Präsentation auf z.B. der Website.

36. Winterwerkstatt Alfter ®

- Fr. 27.12.2024 bis So. 5.1.2025 in Alfter
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 360 €; Kinderatelier 150, dies sind die geplanten Preise,
- Infos unter 02222/93 15 95
- Alanus Europäisches Forum e.V. & Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V.

Zum Jahreswechsel Raum für das Abtauchen in die inspirierenden Ateliers und Bewegungsräume der Alanus Hochschule und des Alanus Werkhauses und Aufwachen mit und an den Künsten: Malerei, Bildhauerei, Tanz, Musik und Fotografie, Stille, Kinderatelier.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.



Sprachen

Englisch

Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231/50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 24-32208D
- VHS Dortmund

In dieser Veranstaltung liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikation in englischer Sprache. Die Themenschwerpunkte sind u.a. Sprechen über Lebensmittel, sich in einer fremden Stadt orientieren und Informationen über sich selbst geben.

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: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231/50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 24-32501D
- VHS Dortmund

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: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231/50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 24-34001D
- VHS Dortmund

In dieser Intensivwoche erarbeiten Sie u. a. folgende Themenkomplexe: Verfassen von E-Mails, Telefonieren, Kundenkontakt, Gesprächsführung und Business Small Talk.

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.

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.

B1 Englisch für Beruf und Alltag

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €
- Vorkenntnisse: Gutes A2-Niveau
- Infos unter 02323/16 31 79 ▪ Kursnr.: 23A5361
- VHS Herne

Die Aktivierung von Grammatik und Wortschatz des Alltags, Redewendungen für relevante Sprechabsichten sowie die Vermittlung/Vertiefung von Kenntnissen zur mündlichen (auch telefonischen) und schriftlichen Kontaktaufnahme mit ausländischen Besuchern werden Lernziele dieses Kompaktseminars sein.

Intensivwoche Englisch (B1+) &

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: D40604L
- 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+.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage 10

- Mo. 4.3. bis Fr. 15.3.2024 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 für den Beruf – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58341
- 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.

The Power of Storytelling: Access the Tools of Storytelling to improve your English

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2024 auf Baltrum/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.

A Week of Business English (C1)

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: D485361
- 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.

A Week of English (B1)

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 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.: D482291
- 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 – 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.

Englisch intensiv für den Beruf (A2–C1)

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 493 €; o. Ü., inkl. Mittagessen & Sauna-Nutzung/797 € im EZ, inkl. HP
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA406-212
- 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.

English B1plus Social Skills in Business Communication &

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 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.

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.

English Refresher – A1/A2

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Vorkenntnisse: geringe
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 241-6140
- VHS Rhein-Erft

Geringe Grundkenntnisse der englischen Sprache werden schnell aufgefrischt und vertieft. Zugleich vermittelt der Kurs das Grundwissen, das Sie für den Berufsalltag benötigen. Der Kurs ist vor allem für Teilnehmende geeignet, die vor langer Zeit Englisch in der Schule gelernt haben.

English A1 Beginners &

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 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-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.

Intensivkurs Englisch zum Auffrischen B1

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176,50 €
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse auf dem Niveau A2.
- Infos unter 0208/455-43 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.

Englisch für Anfänger*innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: Z4321
- VHS Waltrop

Grundlagen der englischen Sprache, Einblicke in die englische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen in Alltag, Urlaub und Beruf.

English Intensive Refresher Course A2/ B1

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Leverkusen
- 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

English Intensive Refresher Course B1/ B2 – Business and Everyday English

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K40020BU
- 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 Refresher Intensive – Kleingruppenintensivkurs Stufe B1

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: Z4122
- VHS Waltrop

Dieser Kurs frischt auf und erweitert in sehr kompakter Form und kurzer Zeit Grundkenntnisse der englischen Sprache. Wichtigstes Ziel ist die aktive Kommunikation sowohl für private als auch berufliche Zwecke. Die Gruppenstärke: 5–10 Teilnehmende.

Englisch Intensivwoche (B1)

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: C502726
- 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.

Englisch im Alltag und im Beruf B1 – Bildungsurlaub

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02812/03 25 90 ▪ Kursnr.: 241-31101
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Durch zahlreiche kommunikative Übungen werden Ihre Kenntnisse der englischen Sprache in Alltagssituationen und im beruflichen Kontext aufgefrischt, vertieft und ausgebaut. Theoretische Phasen wechseln sich mit kreativ-kooperativen Aktivitäten ab, wodurch Ihr Wissen optimal im Gehirn verankert wird.

Englisch intensiv A2/B1 (Kleingruppe) für den Alltag und den Beruf

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Oelde
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 134 €
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse
- Infos unter 02522/7 27 22 ▪ Kursnr.: 124-406034
- VHS Oelde-Ennigerloh

Die Weltsprache sprechen zu können, ist unverzichtbar für das eigene berufliche Fortkommen. In diesem Kurs erlernen Sie intensiv die Grundlagen der englischen Sprache verbunden mit einem interkulturellen Einstieg zu wiederholen und zu vertiefen

Heads Up! – Spoken English for Business &

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 241.4G128E
- 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.

Grammatik Intensiv und Sprechpraxis (A1/A2)

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: länger nicht genutzte Grundkenntnisse, z.B. Kenntnisse aus dem Stand von ca. 3-4 Jahren Schulenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: D480002
- VHS Düsseldorf

Wir wiederholen zentrale Themen der englischen Grammatik und üben und vertiefen sie anhand einfacher Texte und Gespräche. Für alle, die ihre Grundkenntnisse im Englischen festigen wollen und Sicherheit im Sprechen suchen. Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

English A2 Refresher &

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 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

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage

- 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

A2 Englisch für Alltag und Beruf

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €
- Vorkenntnisse: Gutes A2-Niveau
- Infos unter 02323/16 31 79 ▪ Kursnr.: 23A5360
- VHS Herne

Die Wiederholung ausgewählter Kapitel der Grammatik, relevante Sprechabsichten im Alltag und Small Talk. Die Vermeidung von Fehlerquellen im Gespräch sowie die Vermittlung/Schulung der praxisnahen Lexik sind Lernziel.

Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations &

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 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.

English Communication – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58351
- 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 at work (A2/B1)

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Vorkenntnisse: 3-4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 241-6141
- VHS Rhein-Erft

Für Teilnehmende, die systematisch ihre Englischkenntnisse für den Beruf auffrischen und verbessern wollen.

English for the Office – Englisch für das Büro &

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 370 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 42124
- VSB-Bildungswerk

Praxistraining für die Kommunikation auf Englisch im Büroalltag: Telefonieren, E-Mails, Geschäftsbriefe, Weitergabe von Nachrichten und Informationen, Kundenkontakt, Vokabular für das Büro. Einen Kursablauf, weitere Termine und ein Einstufungstest können angefordert werden.

Intercultural Communication in English

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS11-110
- neues lernen

This course is designed to practice your intercultural communication skills in both personal and professional settings. Learn vocabulary, grammar and false friends in a relaxed atmosphere in role plays, small talk, group discussions and various exercises (Level B1/B2).

B2 Englisch für Alltag und Beruf mit Vorkenntnissen

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €
- Vorkenntnisse: Gutes A2-Niveau
- Infos unter 02323/16 31 79 ▪ Kursnr.: 23A5362
- VHS Herne

Das Wochenseminar behandelt grundlegende Situationen, Sprechanlässe und kommunikative Strukturen aus dem beruflichen Alltag. Wenn Sie über Grundlagen der englischen Sprache auf gehobenem Mittelstufenniveau verfügen sind Sie in diesem Seminar richtig. Lehrmaterial wird im Kurs verteilt und ist im Entgelt begriffen.

Englisch intensiv für Alltag und Beruf A2-B2

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 491 €; o. Ü., inkl. VP/723,- € im EZ/635,- € im DZ
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933/9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AA406-211
- vhs Aarnberg – 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.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⓘ

- Mo. 13.5. bis Fr. 24.5.2024 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

Business English B1 Basic English for the Office &

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 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, Fax, Kundenkontakte. Kursbuch: At work, Englisch für den Beruf A2/B1

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.

English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte) &

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A2/B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 241.4G122E
- 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

Bildungsururlaub Englisch für Wiedereinsteiger

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130,50 €
- Vorkenntnisse: geringe bis mittlere Kenntnisse verfügen
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: U5428B
- VHS Rur-Eifel

Über praktische Übungen, Konversationen und Dialoge sollen das Vokabular und grammatische Notwendigkeiten wieder hervorgehoben werden. Gerne können auch Themen des Bereichs Business Englisch erarbeitet werden.

Intensive English – Niveau B2+ &

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: Gutes Niveau B2
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 241-15506
- VHS Aachen

This course will focus on speaking, listening, reading and writing skills. The mixed-media approach will draw upon texts, online resources, and problem-solving to explore the use of the English language in many settings. Specific needs can be addressed during the course.

English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte) &

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 241.4G130E
- 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

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⓘ

- Mo. 10.6. bis Fr. 21.6.2024 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

Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations & ⓘ

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 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.

English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte) ☞

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 241.4G124E
- 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

Online-Bildungsurlaub: Grammatik Intensiv und Sprechpraxis (A2/B1)

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 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.: D480205-D
- 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.

Easy Conversation – Leichte Konversation – Intensivwoche (A2/B1)

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42075
- VHS Krefeld

Mit mindestens fünf Jahren Schulenglisch sind Sie gut gerüstet, um sich in diesem Kurs in einfachen Gesprächen zu üben. Sie werden von der Kursleitung angeleitet und zum freien Sprechen motiviert. Abwechslungsreiche, alltagsnahe Themen stehen im Vordergrund. Grammatik wird punktuell wiederholt.

Englisch Auffrischung von Anfang an – A1 – Für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (Kleingruppe) ☞

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 173,10 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: YM60511
- VHS Minden

In dieser Intensivwoche wiederholen wir noch einmal die Grundlagen, reaktivieren und erweitern den Wortschatz, frischen notwendige Grammatik auf und üben praktische Redewendungen für Alltagssituationen, damit Sie im aktiven Sprechen weniger Hemmungen haben.

„English Refresher“ für Beruf und Alltag, B1 ☞

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der englischen Sprache auf der Sprachstufe A2/B1
- Infos unter 05231/9 77 80 24 ▪ Kursnr.: 241-L4423
- VHS Detmold – Lemgo

You can understand this text but need help to improve your spoken English! Kursinhalte: • Verbesserung des gesprochenen Englisch in alltäglichen Situationen, am Arbeitsplatz und in der Freizeit • Training der Hörfähigkeit, Verbesserung der Grammatik Einstufungstest erforderlich.

Englisch für den Wiedereinstieg – Intensivwoche (A1)

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €; zzgl. Kosten für Lehrbuch
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42070
- VHS Krefeld

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen des Englischen und erarbeiten sich einen Wortschatz, um sich in Alltagssituationen ausdrücken sowie einfache Fragen stellen zu können. Der Kurs ist für den Wiedereinstieg. Vier Jahre Schulenglisch (auch lange zurückliegend) werden vorausgesetzt.

English Communication for Work – B1/B2 – Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (Kleingruppe) ☞

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 191,50 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: YM60512
- VHS Minden

In this course you will learn to express yourself more fluently and confidently in business or private conversations, meetings and negotiations. Requirements: a good basic knowledge of English (about 5 to 6 years at school).

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ☞

- Mo. 24.6. bis Fr. 5.7.2024 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

English B1 Refresher ☞

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 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 ▪ 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

Englisch: Focus on Conversation & Grammar A2/B1

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Mettmann
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: A2/B1
- Für Teilnehmer*innen mit A2/B1-Niveau
- Infos unter 02104 1392-0 ▪ Kursnr.: K3298
- vhs Mettmann-Wülfrath

In diesem Seminar werden Sie verschüttete Kenntnisse der englischen Grammatik auffrischen und Ihre Fähigkeiten, ein Gespräch auf Englisch zu führen, erproben und erweitern. Dies geschieht in zwangloser Atmosphäre, sei es im Dialog, in der Kleingruppe oder in der gesamten Kursgruppe.

A Creative English Week – B1 ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: Niveau B1
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 241-15312
- 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.

English Refresher B2 Business – Boot Camp 2. Hälfte ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 241.4G132E
- 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

Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231/50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 24-32209D
- VHS Dortmund

In dieser Veranstaltung liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikation in englischer Sprache. Die Themenschwerpunkte sind u.a. Sprechen über Lebensmittel, sich in einer fremden Stadt orientieren und Informationen über sich selbst geben.

Englisch mit Vorkenntnissen (A2.1) ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231/50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 24-32502D
- VHS Dortmund

In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

Englisch mit Vorkenntnissen (A2.1). ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231/50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 24-32508D
- VHS Dortmund

In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

Easy English „on the road“ – Intensivwoche (A1/A2)

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42071
- VHS Krefeld

In diesem Kurs gewinnen Sie Sicherheit in Urlaubs- und Reisesituationen überall dort, wo man Englisch spricht. In intensiver aber stressfreier Lernatmosphäre erproben Sie sich in touristischen Situationen (im Hotel, im ÖPNV, im Restaurant). Grammatikgrundlagen werden anschaulich vermittelt.

English Refresher Course Upper Intermediate (B2.2) ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sehr gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231/50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 24-33600D
- 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, group presentations and a language game.

English for Your Job ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit soliden Kenntnissen.
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 241-28008
- 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.)

Business English B1/B2 ☞

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: Gutes Niveau B1/Anfang B2
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 241-15403
- VHS Aachen

Conversation, writing, grammar and vocabulary in a business context. This course offers practice for email writing, telephoning, presentations and negotiating. The classes will be taught by a native speaker.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ☞

- 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

Brush-up Your English! – A2 ☞

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 242W152652
- 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. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 242W152654
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. 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 und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

English Conversation and Grammar Brush-up B1/ B2

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K40040BU
- 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.

Englische Woche – A2 ☺

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Vorkenntnisse: Englisch: A1-Niveau
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430521
- VHS Münster

Englisch für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life Elementary. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 27.05.2024

Englische Woche – B1 ☺

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Vorkenntnisse: Englisch: A2
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430522
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit guten Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life Pre-Intermediate. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 27.05.2024

Englische Woche – B2 ☺

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Vorkenntnisse: Englisch: B1
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430523
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life Upper-Intermediate. Split Edition A Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 27.05.2024

Englische Woche – C1 ☺

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Vorkenntnisse: Englisch: B2
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430524
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fachkundigen Sprachkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Keynote Advanced. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 27.05.2024

Englische Woche – A1 ☺

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430520
- VHS Münster

Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life Beginner. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 27.05.2024.

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.

English Powercourse – B1 ☺

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 242W152655
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. 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 und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

Brush Up Your English (B2/C1)

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: gute Abitur-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: E471711
- VHS Düsseldorf

Intensive advanced level practice in modern English usage, to help you express yourself more fluently and confidently in a wide range of situations and language registers – authentic reading and listening texts to extend your vocabulary – grammar revision to suit the needs of the group.

Online-Bildungsurlaub: Business English (B1/B2)

- Mo. 29.7. bis Fr. 2.8.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: E485331-D
- VHS Düsseldorf

Perform with more confidence in English-speaking business contexts through activating and extending your professional vocabulary and strategies. Topics include giving presentations, discussing products, projects and ideas, socialising, and language and strategies for discussions and negotiations.

English Upper-Intermediate – B2 &

- Mo. 29.7. bis Fr. 2.8.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 242W152657
- 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.

Englisch für Urlaub und Reise (A1) &

- Mo. 29.7. bis Fr. 2.8.2024 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: D40601
- vhs Moers

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse. Von Anfang an wird die Gesprächsfähigkeit trainiert. Den thematischen Rahmen gibt ein Urlaub in einem englischsprachigen Land vor. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage www.vhs-moers.de.

Business English – Intensivwoche (B1)

- Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42092
- VHS Krefeld

In diesem Kurs erarbeiten Sie die Fertigkeiten, sich im beruflichen Kontext sicher zu bewegen. Ebenso werden die Standards von E-Mail und Brief sowie Vorstellungsgespräche bei englischsprachigen Firmen trainiert. Vorkenntnisse entsprechend 6 Jahren Schulenglisch werden vorausgesetzt.

Englisch A2 Refresher – Intensivseminar

- Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: D40602
- 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.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 5.8. bis Fr. 16.8.2024 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

Sommerskurs: Englisch für Fortgeschrittene, B2 &

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Vorkenntnisse: Teilnahmevoraussetzung: Sprachkenntnisse auf der Stufe B1/B2
- Infos unter 05231/9 77 80 24 ▪ Kursnr.: 242-L4440
- VHS Detmold – Lemgo

You can speak English well but need more practice and advice on the best way to say things. The emphasis of this advanced course is on conversation and expressing yourself on a range of complex topics from business to education and the environment.

Brush up your English (Niveaustufe B1/B2)

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: gute solide Sprachkenntnisse auf mindestens Niveau B1
- Infos unter 02043/99 24 55 ▪ Kursnr.: 242 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 für die Niveaustufen A2/B1/B2/C1 &

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 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 vorheriger Einstufung statt. Interessen der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Englisch A2/B1 für die Verwaltung und verwandte Bereiche &

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 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 Refresher –**Intensiv-Auffrischungswoche (B1/B2)**

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42074
- VHS Krefeld

In diesem Intensivkurs frischen Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (ab 6 Jahre Schulenglisch bzw. mindestens Niveau B1+) ihre (vor längerer Zeit erworbenen) Englischkenntnisse auf. Grammatik wird schwerpunktmäßig wiederholt. Lerninhalte stammen aus authentischem Material zu aktuellen Themen.

English Intensive Refresher Course A2

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K40030BU
- VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about three years of English. Learning games, video clips, pair and group work will help you to speak more freely at work or when travelling abroad. Small group: 6 to 10 participants

**Englisch Sprechen und Verstehen
in Alltag und Beruf –****Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩**

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse erforderlich
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN19.08.24BB
- 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.

**Englisch Sprechen und Verstehen
in Alltag und Beruf –****Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩**

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A1 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN26.08.24BB
- 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.

**Englisch auffrischen und vertiefen –
an der Nordsee (B1/ B2)**

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 870 €; inkl. Ü/DZ (Aufpreis EZ 110 € ges., Aufpreis Balkon 35 € ges.), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-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.

English Refresher Week

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS13-112
- 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.

**Englisch Intensiv-Sprachkurse in England –
5 oder 10 Tage ⑩**

- Mo. 16.9. bis Fr. 27.9.2024 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 für Anfänger*innen

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS07-112
- 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.

Brush-up Your English! – A2 &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 242W152653
- 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 for Advanced Learners – C1 &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 242W152659
- 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. We will cover issues such as collocations, phrasal verbs, word families, prepositions, conditionals, synonyms and whatever else is requested.

Let's do it ... in English – Reden, Spielen, Lernen – alles, außer Deutsch!

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 690 €; 690,- € mit Übernachtung und Vollverpflegung/
540,- € als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 119/24
- Denkhäus Loccum e.V.

Alles ist dabei: Diskussionen, Textinfos auf Englisch, Spiele, lesen, Filme gucken, Klosterführung auf Englisch und Spaß haben. Eines hat allerdings Pause: Die deutsche Sprache.

Englisch mit Vorkenntnissen (A2.1) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231/50 2 74 71 • Kursnr.: 24-32509D
- VHS Dortmund

In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

Englisch mit Vorkenntnissen (B1.1) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231/50 2 74 71 • Kursnr.: 24-33100D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessernden mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

English Powercourse – B1 &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 24 75 • Kursnr.: 242W152656
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z. B. 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 und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 825 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 24-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.



Französisch

Intensivseminar Einstieg Französisch (A0)

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform
- Preis: 150 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: D40800L
- vhs Moers

Ein kompakter Einstieg in die französische Sprache für Menschen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund, aber natürlich erlernen Sie auch begleitend die grundlegende Grammatik der Grundstufe A1.

Französisch A1.1 &

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 • Kursnr.: D493111
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu A1“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

Französisch A2.1 &

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Französisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 • Kursnr.: D493411
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu A2“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

Französisch für (Wieder-) Anfänger*innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Waltrop
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
- Infos unter 02309/9 62 60 • Kursnr.: Z4221
- VHS Waltrop

Grundlagen der französischen Sprache, Einblicke in die französische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

Französisch – Intensivsprachkurs – für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse &

→ Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
 → Für Anfänger*innen
 → Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8110A
 → VHS Duisburg

Intensivwoche zum schnellen Einstieg ins Französische. Ziel ist es einfache Gesprächssituationen in Alltag und Beruf zu bewältigen. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

Französisch Aufbaukurs (A1/A2) &

→ Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
 → Vorkenntnisse: Niveaustufe A1 abgeschlossen
 → Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8110B
 → VHS Duisburg

Grundkenntnisse auffrischen und ausbauen. Ziel ist es, gängige Situationen in Alltag und Beruf sicher zu bewältigen. Freies Sprechen wird trainiert und relevante Grammatik geübt.

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

Französisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

→ Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 199 €
 → Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42362
 → VHS Krefeld

In diesem lerneffektiven Intensivkurs erwerben Sie die ersten Grundlagen des Französischen. Abwechslungsreiches Lernmaterial und alltagsnahe Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Wissenswertes über französischsprachige Länder und Kulturen rundet den Kurs ab.

Französisch-Intensivwoche (A1) für den Wiedereinstieg – mit Vorkenntnissen

→ Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 199 €; zzgl. Kosten für Lehrbuch
 → Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42364
 → VHS Krefeld

Wenn Sie in der Schule Französischunterricht hatten, glauben Sie, alles vergessen zu haben und sehen sich als Anfänger*in, sind aber vielmehr Wiedereinsteiger*in! In diesem Kurs lernen Sie mit der richtigen Mischung aus Wiederholung, Aktivierung und Neuaufbau von Wortschatz und Strukturen.

Französisch A1/A2 für Auffrischer und Wiedereinsteiger

→ Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: D40801L
 → vhs Moers

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die etwa einem Schuljahr oder vier Semestern an der vhs entsprechen. Wortschatz und Grammatik des Anfängerniveaus A1 werden intensiv wiederholt, gefestigt und erweitert.

Französisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

→ Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/50 2 47 05 ▪ Kursnr.: 24-36112D
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer kurzen Zeit Grundkenntnisse der französischen 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.

Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

→ Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse (ca. 1 Jahr)
 → Infos unter 0231/50 2 47 05 ▪ Kursnr.: 24-36124D
 → VHS Dortmund

Mitnehmen können Sie aus diesem einwöchigen Intensivlehrgang jede Menge – sowohl sprachlich als auch kulturell werden Sie sich Land und Leuten nähern.

Französisch mit Vorkenntnissen (A2) &

→ Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Französischen (A2-Niveau)
 → Infos unter 0231/50 2 47 05 ▪ Kursnr.: 24-36201D
 → VHS Dortmund

Mitnehmen können Sie aus diesem einwöchigen Intensivlehrgang jede Menge – sowohl sprachlich als auch kulturell werden Sie sich Land und Leuten nähern.

Französisch Bildungsurlaub für Anfänger*innen A1

→ Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Wesel
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 199 €; Die Materialkosten sind im Preis enthalten
 → Vorkenntnisse: Keine
 → Infos unter 02812/03 25 90 ▪ Kursnr.: 241-31202
 → vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Die gesprochene Kommunikation hat in diesem Kurs absolute Priorität. Das Gelernte wird durch die entspannte Lernatmosphäre im Langzeitgedächtnis verankert. Mit der Geschichte „Das Spiel des Zufalls“ entdecken Sie mit Aline die Provence und machen sich mit alltäglichen Situationen des französischen Lebens vertraut.

Französisch A1 für Anfänger – Intensivkurs ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 101,50 €; Staffelpreise: € 101,50 ab 10 Pers., € 127,75 ab 8 Pers., € 169,75 ab 6 Pers.
- Für Für Anfänger*innen
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y4270G
- VHS Gelderland

Sie suchen einen gründlichen und kompakten Einstieg in die französische Sprache? Dann sind Sie bei uns genau richtig! In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie spielerisch und mit vielen Alltagssituationen erste Schritte des Französisch.

Intensivauffrischung Französisch (B1) ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfranzösisch
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: A-440512 BU
- VHS Köln

Die wichtigsten Kapitel der französischen Grammatik werden systematisch wiederholt. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Sie erwerben im Sprechen und Schreiben Kenntnisse für das Berufsleben. Lehrbuch: Voyages neu (B1).

Französisch A2: – Intensivkurs ☞

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 101,50 €; Staffelpreis: € 101,50 ab 10 Pers., € 127,75 ab 8 Pers., € 169,75 ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y4271G
- VHS Gelderland

Für Interessenten mit Grundkenntnissen A2, etwa 2 – 3 Jahre Schulfranzösisch oder etwa 3 Semester bei der VHS.

Le Français A2 – Cours de rafraîchissement – Auffrischerkurs

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K41010BU
- VHS Leverkusen

Frischen Sie Ihre verschütteten Französisch-Kenntnisse wieder auf, wenn Sie nach Frankreich fahren möchten. Für Teilnehmende mit 2 Jahren Französischkenntnissen.

Französisch für Alltag und Beruf (A1) ☞

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Für Anfängerinnen und Anfänger
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: A-440511 BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet Anfänger*innen eine Einführung in die französische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um eine einfache Verständigung im alltäglichen und beruflichen Bereich zu ermöglichen. Lehrbuch: Voyages neu A1.

Französisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –**Professionelles Training in der Kleingruppe** ⑩

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR15.07.24BB
- 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.

Le Français A1 RAPID –**Cours de rafraîchissement – Auffrischerkurs**

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K41000BU
- 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 Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –**Professionelles Training in der Kleingruppe** ⑩

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A2 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR02.09.24BB
- 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.



Spanisch

Spanisch 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 0231/50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 24-38003D
 → VHS Dortmund

Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur!

Spanisch für Anfänger*innen, A1

→ Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Detmold
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Vorkenntnisse: Anfänger*innen, ohne Vorkenntnisse
 → Infos unter 05231/9 77 80 24 ▪ Kursnr.: 241-D4703
 → VHS Detmold – Lemgo

Grundlagen der spanischen Sprache: Grammatik und Wortschatz. Kommunikation: Erlernen von Kommunikationsfähigkeiten für den Alltag. Kulturelle Einblicke: Spanien und Südamerika. Lehrbuch bitte zum 1. Kurstag mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6

Intensivkurs Spanisch I für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse &

→ Mo. 22.1. bis Fr. 26.1.2024 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Vorkenntnisse: Keine
 → Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 241.4S001M
 → VHS Essen

Hier finden Sie einen Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen, in Situationen des beruflichen und privaten Alltags in Kontakt mit Spanisch sprechenden Menschen zu treten, einfache Äußerungen zu tätigen und zu verstehen. Interkulturelle Besonderheiten fließen in den Unterricht ein.

Spanisch – A2 Auffrischung

→ Mo. 19.2. bis Fr. 23.2.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 44 ▪ Kursnr.: A-460542-BU
 → VHS Köln

Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf A2-Niveau sprechen und die Grammatik wiederholen und vertiefen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf den Zeiten: pretérito perfecto, indefinido, imperfecto, pluscuamperfecto, futuro simple sowie condicional. Es bleibt auch Gelegenheit zu sprechen! Lehrbuch: Con gusto nuevo A2.

Spanisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1)

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Bergisch Gladbach
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 207 €
 → Vorkenntnisse: keine
 → Für Anfänger/-innen
 → Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: KK422111
 → VHS Bergisch Gladbach

Diese Intensivwoche bietet Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse einen Einstieg in die spanische Sprache. Dabei stehen der Aufbau eines Grundvokabulars, Grundzüge der Grammatik sowie landeskundliche Aspekte im Vordergrund. Kursbuch: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)

Spanisch – Intensivsprachkurs – für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse &

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
 → Für Anfänger*innen
 → Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8305
 → VHS Duisburg

In diesem Kurs erwerben Sie bei ganztägigem Unterricht Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Das Lehrmaterial wird im Kurs gestellt. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

Spanisch A1 Teil 2

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
 → Vorkenntnisse: 1-2 Semester Spanisch
 → Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 44 ▪ Kursnr.: A-460522-BU
 → VHS Köln

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse intensiv zu vertiefen und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in Alltags- und Berufssituationen. Vorkenntnisse: 1 – 2 Semester Spanisch. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6

Spanisch A1.2 &

→ Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 120 €
 → Vorkenntnisse: 1 Semester Spanisch
 → Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: D533123
 → VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 5.

Spanisch für Anfänger*innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

→ Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Waltrop
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 153 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
 → Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: Z4320
 → VHS Waltrop

Grundlagen der spanischen Sprache, Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

Spanisch A1 – Stufe 2

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Wuppertal
- In Tagesform
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 1 Semester
- Infos unter 0202/5 63 26 07 • Kursnr.: 241W177151
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmer*innen, die bereits geringe Vorkenntnisse im Spanischen haben und diese innerhalb einer Woche schnell und intensiv erweitern und vertiefen möchten. Die Sprechfertigkeit für Beruf und Alltag wird in dieser Seminarwoche ausgebaut. Das Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Spanisch: Intensivkurs für Anfänger

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Voerde
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €
- Infos unter 02064/4 13 50 • Kursnr.: 24142200
- 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.

Spanisch A1.1 ☞

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 • Kursnr.: D533114
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining: „Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

Spanisch Superlearning 4 (A2.2) ☞

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Spanisch A1
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: D42204L
- 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 aus 4 Semestern.

Online Spanisch – Sprachtraining Intensiv II – Niveau A 1.2 Bildungsurlaub

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Wesel
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 204 €; Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.
- Vorkenntnisse: A1.1
- Infos unter 0281/2 03 25 90 • Kursnr.: 241-31303
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Wenn Sie Spanisch-Vorkenntnisse besitzen und Ihre gesprochene Kommunikation verbessern möchten, ist dieses Seminar das Richtige für Sie. In diesem Seminar hat die mündliche Kommunikation durch die Superlearning-Methode absolute Priorität. Sie lernen hier effizient in einer angenehmen Lernatmosphäre.

Spanisch – A1 Teil 1

- Am Mo. 15.4.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 44 • Kursnr.: A-460518-BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine Einführung in die spanische Sprache und erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe 10

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A1 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: SP22.04.24BB
- 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.

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

Spanisch Superlearning 1 (A1.1) ☞

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: D42202L
- 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 intensiv A1 für den Alltag und Beruf ☞

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Oelde
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 134 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02522/7 27 22 • Kursnr.: 124-42211
- VHS Oelde-Ennigerloh

Spanien und Lateinamerika sind wichtige Handelspartner. In diesem Kurs erlernen Sie intensiv die Grundlagen der spanischen Sprache verbunden mit einem interkulturellen Einstieg.

Spanisch – A2 – Teil 1

→ Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 44 ▪ Kursnr.: A-460541-BU
 → VHS Köln

Der Kurs richtet sich an Personen, die erweiterte Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur erwerben möchten, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8.

Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Düren
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 130,50 €
 → Vorkenntnisse: ohne Vorkenntnisse
 → Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: U5701B
 → VHS Rur-Eifel

Erlernen Sie die ersten Grundzüge der spanischen Sprache: Buchstabieren, Zahlen, Begrüßung, Verabschiedung, nach dem Befinden fragen und antworten, sich verabreden, eine Verabredung absagen, ein Hotel buchen, ein Essen und ein Getränk bestellen etc.

Bildungsurlaub Spanisch Auffrischung B1

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 44 ▪ Kursnr.: A-460741-BU
 → VHS Köln

Für Teilnehmende, die nach längerer Zeit wieder in die Sprache einsteigen wollen. Neben der Wiederholung der Zeiten und wichtiger Satzkonstruktionen stehen auch weitere Grammatikthemen auf der Tagesordnung, wobei auch die Wünsche der Teilnehmenden Berücksichtigung finden sollen. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1.

Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

→ Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Düren
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 130,50 €
 → Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: U5765B
 → VHS Rur-Eifel

Curso para conversar y profundizar la gramática.

Intensivkurs Spanisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse &

→ Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 141 €
 → Vorkenntnisse: Keine
 → Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 241.4S002M
 → VHS Essen

Hier finden Sie einen Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen, in Situationen des beruflichen und privaten Alltags in Kontakt mit Spanisch sprechenden Menschen zu treten, einfache Äußerungen zu tätigen und zu verstehen. Interkulturelle Besonderheiten fließen in den Unterricht ein.

Spanisch A1 Teil 3

→ Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
 → Vorkenntnisse: A1.2
 → Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 44 ▪ Kursnr.: A-460532-BU
 → VHS Köln

Teilnehmende können in vier Tagen auf dem bereits Gelernten aufbauen wollen. Sie sollten die regelmäßigen und unregelmäßigen Formen des Präsens und Perfectos beherrschen, also etwa zwei Bildungsurlaubskurse oder vergleichbare Kenntnisse haben. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6.

Intensivkurs Spanisch II – für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen &

→ Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 141 €
 → Vorkenntnisse: erste Kenntnisse A1
 → Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 241.4S003M
 → VHS Essen

Dieser Kurs ist 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. Das Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1 – (Kleingruppe)

→ Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Minden
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 173,10 €; Keine Ermäßigung möglich
 → Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: YM61903
 → 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 Bildungsurlaub A1

→ Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Extertal
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 197 €
 → Infos unter 05282/9 80 40 ▪ Kursnr.: M420ZZ
 → VHS Lippe-Ost

Eine Woche lang beschäftigen wir uns mit Themen und Situationen, die Sie in den spanischsprachigen Ländern benötigen. Der Kurs ist in Erarbeitungs-, Anwendungs- und Selbstlernphasen unterteilt.

Intensivkurs Spanisch A1.1

→ Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 176,50 €
 → Infos unter 0208/455-43 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 Superlearning 2 (A1.2) ☞

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Spanisch A1
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: D42203L
- 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.

**Conversación fácil – Intensivwoche (A2/B1) –
Leichte spanische Konversation**

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42554
- VHS Krefeld

Tauchen Sie ein in die spanische Sprache und treffen Sie Gleichgesinnte! Motivierende Redeanlässe führen Sie an das freie Sprechen heran, sodass Smalltalk zu Ihnen vertrauten Themen nichts mehr im Weg steht. Gezielte Grammatikeinheiten bessern da nach, wo es nötig ist.

**Spanisch mit geringen Vorkenntnissen – A1 –
(Kleingruppe)**

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 173,10 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: YM61913
- VHS Minden

Dieser Kurs richtet sich an Spanischlernende, die bereits ein VHS-Semester (30 bis 40 Unterrichtsstunden) besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse haben. Trainiert werden Wortschatz, Redewendungen und grammatische Strukturen für Gesprächssituationen in Alltag und Beruf.

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Spanischen
- Infos unter 0231/50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 24-38110D
- VHS Dortmund

Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur!



Stadt Köln

**Passend für alle!**

Demokratie gestalten, klimafit werden,
Python programmieren, urban sketchen,
Ukulele zupfen, Imkern, KI verstehen,
vegan leben, Improtheater spielen,
Apps entwickeln, Drehbuch schreiben,
achtsam leben, auf Spanisch kochen,
und, und, und.

Jetzt aus über
3.000 Angeboten der
Volkshochschule wählen.
www.vhs.koeln



... zusammen halt.

VHS

Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.1) &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Spanischen (ca. 3 Jahre)
- Infos unter 0231/50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 24-38402D
- VHS Dortmund

Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur!

Spanisch Kompakt für Beruf und Alltag (A1) &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: P04-050
- 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: 20.05.2024. Letzte Abmeldemöglichkeit: 03.06.2024

Spanisch-Sprachtraining Intensiv I – Niveau A 1.1 Bildungsurlaub

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 204 €; Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0281/2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 241-31302
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schernbeck

Die gesprochene Kommunikation hat in der dem Seminar zugrunde liegenden SuperLearning-Methode absolute Priorität. Durch den Einsatz von Entspannungstechniken im Wechsel mit intensiven Sprachübungsphasen lernen Sie stressfrei, effektiv und zielführend.

Spanisch Intensivkurs für Anfänger:innen, Stufen 1-4 & ⑩

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10-12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; 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.: 45324
- 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 können angefordert werden.

Spanisch für Beruf und Alltag – A1.1 &

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 148 – 221 €; 4-5 TN = 221 €/6-10 TN = 148 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 241-16205
- 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: 21. Juni 2024

Spanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 24-38000D
- VHS Dortmund

Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur!

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.3) &

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Spanischen
- Infos unter 0231/50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 24-38207D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erweitern. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur!

Spanisch Anfangskurs &

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Herne Wanne
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Für Anfänger/innen
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 29 20 ▪ Kursnr.: 24A5503
- VHS Herne

Vorwiegend mündliches Training für Anwendung in alltäglichen Situationen wie Begrüßung, Vorstellung, Termine, beim Essen, auf Reisen, im Hotel etc. Information zu interkulturellen Besonderheiten, konkreter Berufsbezug nach Bedarf. Muttersprachliche Dozentin.

Spanisch A1 – Stufe 1 &

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Wuppertal
- In Tagesform
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0202/5 63 26 07 ▪ Kursnr.: 241W177152
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Kurs richtet sich an 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-Intensivwoche (A1.2) für den Wiedereinstieg – mit Vorkenntnissen

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42553
- VHS Krefeld

Wenn Sie einmal Grundkenntnisse auf A1-Niveau erworben hatten, bietet diese Intensivwoche Wiederholung und Aktivierung, um wieder Sicherheit in einfachen Standardsituationen zu gewinnen. Grammatik wird wiederholt, aber vor allem werden Sprech- und Hörfähigkeit trainiert.

Spanisch A1 Intensivkurs ☞

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 87 €; Staffelpreis: € 87 € ab 10 Pers., € 109,50 ab 8 Pers., € 145,50 ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y4570G
- VHS Gelderland

Sie möchten im Urlaub Spanisch lernen und das am liebsten mit einer Muttersprachlerin? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Nach 30 Stunden intensivem Spanisch können Sie sich sowohl mündlich als auch schriftlich verständigen.

Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.2) ☞

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Spanischen
- Infos unter 0231/50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 24-38412D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erweitern. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur!

Spanisch A1.1 ☞

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: E533111
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

Spanisch A2.2 ☞

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150,10 €
- Vorkenntnisse: 3-4 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: E533421
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con gusto nuevo A2“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 5. Grammatischer Schwerpunkt: Indefindo – Imperfecto.

Español para principiantes A1 – Spanisch für Anfänger

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K41605BU
- VHS Leverkusen

Sie benötigen die spanische Sprache in Ihrem Job. Sie lernen Smalltalk, Dinge des Alltags und sich mit Ihren Freunden zu unterhalten. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ISBN-Nr. 978-3-12-514671-6 Klett-Verlag

Spanisch A2.3 ☞

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 4-5 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: E533431
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con gusto nuevo A2“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 9. Grammatischer Schwerpunkt: Indefindo – Imperfecto.

Spanisch A1.2 ☞

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 1 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: E533122
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 5.

Spanisch A2.1 ☞

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: E533412
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con gusto nuevo A2“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1. Grammatischer Schwerpunkt: Indefindo – Imperfecto.

Spanisch B1.1 ☞

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 5-6 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: E533711
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Con gusto nuevo B1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

Spanisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €; zzgl. Kosten für Lehrbuch
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42552
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet die Möglichkeit, Grundkenntnisse der spanischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu aufzubauen. Der Fokus liegt auf der Sprechfertigkeit, die in abwechslungsreichen Übungen trainiert wird. Kulturell Wissenswertes rundet den Kurs ab.

Español para principiantes A1 – Spanisch für Anfänger

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K41600BU
- VHS Leverkusen

Sie benötigen die spanische Sprache in Ihrem Job. Sie lernen Smalltalk, Dinge des Alltags und sich mit Ihren Freunden zu unterhalten. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ISBN-Nr. 978-3-12-514671-6 Klett-Verlag

Spanisch für Anfänger/innen A1

- Mo. 26.8. bis Do. 29.8.2024 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02043/99 24 55 ▪ Kursnr.: 242 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 Anfänger*innen (A1) &

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 248 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 242-28007
- vhs Kreis Euskirchen

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die in intensiverer Form Kenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten. Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation, so werden erste Sprechanlässe geschaffen und die hierfür notwendigen Grammatik- und Wortschatzkenntnisse vermittelt.

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. 31)
 © As_seen/Photocase.de (S. 44)
 © tmcphotos/Shutterstock.com (S. 45)
 © Georgejmclittle/Shutterstock.com (S. 56)
 © complize/Photocase.de (S. 60)
 © pixelnest/Photocase.de (S. 65)
 © FERNANDO BLANCO CALZADA/Shutterstock.com (S. 67)
 © BEST - BACKGROUNDS/Shutterstock.com (S. 68)
 © simonthon.com/Photocase.de (S. 72)
 © Maksim Kabakou/Shutterstock.com (S. 73)
 © Aleksandr Pobedimskiy/Shutterstock.com (S. 76)
 © ChrisSes/Photocase.de (S. 80)
 © PolaRocket/Photocase.de (S. 83)
 © wavebreakmedia/Shutterstock.com (S. 84)
 © ESB Professional/Shutterstock.com (S. 93)
 © Studiovin/Shutterstock.com (S. 160)
 © Dotshock/Shutterstock.com (S. 184)
 © zettberlin/photocase.de (S. 202)
 © Arthimedes/Shutterstock.com (S. 211)
 © nito/Shutterstock.com (S. 221, 224, 230, 233, 233, 235)
 © mirzamk/Shutterstock.com (S. 234)
 © Netfalls/Remy Musser/shutterstock.com (S. 240)
 © Luis Louro/shutterstock.com (S. 245)



Italienisch

Italienisch für Anfänger*innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 189,50 €; inkl. Kopien, Kaffee, Obst, Tee, Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: Z4420
- VHS Waltrop

Grundlagen der italienischen Sprache, Einblicke in die italienische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag und im Beruf.

Italienisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1)

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Anfänger/innen
- Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: KK409112
- 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. Kursbuch: Con piacere A1 (Ernst Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-525180-9)

Bella Italia – Eine Woche Italien in Köln

- Am Mo. 8.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS24-110
- neues lernen

Tauchen Sie ein in die Sprache, Kultur und Geschichte Italiens und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Fähigkeiten in der Landessprache. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen im Präsenzsens und einem leichten Grundwortschatz.

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1) &

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Lehrmaterial
- Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 02323/16 29 20 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 24A5604
- VHS Herne

Vertiefung vorhandener Kenntnisse im Umfang von etwa 30 Stunden. Erweiterung des Wortschatzes, Hörverstehen und Sprechen in grundlegenden Kommunikationssituationen (Reisen, Gewohnheiten, Verkehr, Familie, Ernährung u. A.) unter Einbezug interkultureller Besonderheiten. Muttersprachliche Dozentin.

Italienisch – Intensiv (A1)

- Di. 9.4. bis Fr. 12.4.2024 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: C506016
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Möchten Sie – aus beruflichen oder anderen Gründen – besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieses lerneffektive Kompaktseminar für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in die italienische Sprache und Kultur „einzutauchen“. Täglich 9.00 bis 15.30 Uhr

Intensivkurs Italienisch A1.1

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176.50 €
- Infos unter 0208/455-43 15 ▪ Kursnr.: 241-1749
- VHS Mülheim an der Ruhr

Buongiorno a tutti! Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen.

Englische Sprachwelten entdecken

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS08-111
- neues lernen

Schlüpfen Sie in fremde Charaktere und erleben Sie sich selbst auf neue Art und Weise. Ob Sie in eine Café-Szene eintauchen oder eine imaginäre Stadtführung unternehmen – Sie setzen Ihre Sprachkenntnisse in authentischen Kontexten ein und gewinnen so an Selbstvertrauen im Umgang mit der Sprache.

Italienisch für Alltag und Beruf (A1) &

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Für Anfängerinnen und Anfänger
- Infos unter 0221/221-2 76 68 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: L-450501-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet Anfänger*innen eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Durch kommunikations-orientierten Unterricht, Grammatikübungen, Rollenspiele, ergänzt durch Landeskunde werden Grundkenntnisse vermittelt, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1.

Italienisch A1 – Stufe 1 &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Wuppertal
- In Tagesform
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0202/5 63 26 07 ▪ Kursnr.: 241W175151
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieses Intensivseminar richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Italienischen für Beruf und Alltag erwerben wollen.

Online: Intensivkurs Italienisch für die Reise A1.1

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176.50 €
- Infos unter 0208/455-43 15 ▪ Kursnr.: 241-1751
- VHS Mülheim an der Ruhr

Ein Pizza, „un caffè“ oder „due cappuccini“ in einer Bar bestellen oder den Weg erfragen – vieles geht im Urlaub leichter, wenn man die Sprache beherrscht. Nutzen Sie diesen Kurs zur Vorbereitung auf Ihre nächste Reise.

Italienisch A1.1 &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: E503111
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining, „Con piacere nuovo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1.

Italienisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 24-37009D
- VHS Dortmund

Wenn Sie außer Pasta und Pizza keine Italienischkenntnisse haben, Sie aber in kurzer Zeit Italienisch lernen und mehr über Italien erfahren möchten, dann ist dieser Kurs mit hohem Lerntempo für Sie richtig.

Italienisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €; zzgl. Kosten für Lehrbuch
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42440
- VHS Krefeld

Bella Italia! In diesem Intensivkurs erwerben Sie Grundkenntnisse des Italienischen. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Abgerundet wird der Kurs durch interessante und hilfreiche Informationen zu Kultur und Gepflogenheiten.

Italienisch A1.2 &

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Ein Semester Italienischunterricht
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: E503121
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining, „Con piacere nuovo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 4.

Italienisch Anfangskurs ☞

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Für Anfänger/innen
- Infos unter 02323/16 29 20 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 24AB5602
- VHS Herne

Allgemeine Einführung in die Sprache, Ausspracheregeln, Grundlagen der Grammatik soweit für einfache Kommunikationssituationen benötigt. Im Kurs erfolgt vorwiegend mündliches Training (Hörverstehen und Sprechen) in grundlegenden Situationen des Alltags unter Einbezug interkultureller Besonderheiten.

Italienisch – Einstieg in die Sprache

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS20-111
- neues lernen

Für alle, die die italienische Sprache und mehr über die Kultur erlernen möchten. Sie werden in die klangvolle Welt der italienischen Sprache eintauchen. Von den Grundlagen bis zu praktischen Redewendungen werden Sie Schritt für Schritt lernen, wie Sie sich im Alltag verständigen können.

Intensivwoche Einstieg Italienisch

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: D40901L
- 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.

Spanisch – Sprachstart und Entdeckungsreise

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS46-111
- neues lernen

Das ist die Gelegenheit, die Grundlagen der Sprache spielerisch zu erlernen und zeitgleich in die reiche Geschichte und die lebhaftige Gegenwart Spaniens und Lateinamerikas einzutauchen. Es erwartet Sie ein ausgewogenes Programm mit interaktiven Lerneinheiten, Grammatik, Aussprache und Konversation.

Italiano per Principianti A 1 – Schnupperkurs Italienisch

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K41300BU
- VHS Leverkusen

Der Einstieg in die italienische Sprache wird Ihnen in dem einwöchigen Sprachkurs leichtfallen. Sie erhalten in kompakter Form leichte Grundkenntnisse. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch ISBN-Nr. 978-3-12-525201-1 Klett Verlag

Italienisch Sprechen und Verstehen**in Alltag und Beruf –****Professionelles Training in der Kleingruppe** ⑩

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT02.09.24BB
- 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.

Intensivwoche Italienisch A1.1 für Anfänger:innen

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02043/99 24 55 ▪ Kursnr.: 242 0680
- VHS Gladbeck

Dieser einwöchige 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 lernen

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; 750,- € mit Übernachtung und Verpflegung/580,- € als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 117/24
- Denkhäus Loccum e.V.

Andiamo in vacanza! Wir nehmen den Bildungsurlaub wörtlich und begeben uns auf gleich zwei Reisen: Nach Italien und zu uns selbst. In diesen fünf Tagen tauchen wir tief in die melodische Sprache Italienisch ein.

Italienisch mit Vorkenntnissen (A1.2) ☞

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Italienischen
- Infos unter 0231/50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 24-37901D
- VHS Dortmund

Der Bildungsurlaub Italienisch ist für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.



Türkisch

Türkisch A1 Teil 2

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 31 57 ▪ Kursnr.: A-478106-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse intensiv zu vertiefen und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in Alltags- und Berufssituationen. Vorkenntnisse: 1 – 2 Semester Türkisch. Lehrbuch "Ne güzel!" Ab Lektion 3.

Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-40112D
- VHS Dortmund

Nutzen Sie die Möglichkeit innerhalb einer kurzen Zeit erste Grundkenntnisse der türkischen Sprache zu erlernen. 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. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Türkischen
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-40118D
- VHS Dortmund

Nutzen Sie die Möglichkeit mit diesem Bildungsurlaub Ihre Türkisch-Kenntnisse zu vertiefen. Jeden Tag wird ein anderes Alltagsthema ausgewählt und mündlich bearbeitet.

Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-40113D
- VHS Dortmund

Nutzen Sie die Möglichkeit innerhalb einer kurzen Zeit erste Grundkenntnisse der türkischen Sprache zu erlernen. 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. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Türkischen
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-40119D
- VHS Dortmund

Nutzen Sie die Möglichkeit mit diesem Bildungsurlaub Ihre Türkisch-Kenntnisse zu vertiefen. Jeden Tag wird ein anderes Alltagsthema ausgewählt und mündlich bearbeitet.



Deutsch

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in einer Gruppe ⑩

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 285 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, zzgl. 60 € Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE12.03.24BB
- 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.

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in einer Gruppe ⑩

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 265 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, zzgl. 60 € Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE12.08.24BB
- 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.



Gebärdensprache

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) &

→ Mo. 15.1. bis Fr. 19.1.2024 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Infos unter 0241/4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 241-13003
 → 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.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) &

→ Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Infos unter 0241/4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 241-13004
 → 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 5 + 6 &

→ Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 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-405515-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.

Intensivkurs:

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache – DGS 1

→ Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 169 €
 → Infos unter 0208/455-43 15 ▪ Kursnr.: 241-1880
 → 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.

Deutsche Gebärdensprache 1 (DGS 1)

→ Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 155 €
 → Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: D42801L
 → 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.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

→ Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Düsseldorf
 → In Tagesform
 → Preis: 180 €
 → Infos unter 0211 /8 99 41 50 ▪ Kursnr.: D420300
 → 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. Grundkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse

→ Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → Infos unter 0211 /8 99 41 50 ▪ Kursnr.: D420400
 → VHS Düsseldorf

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse: Praktische Dialog-Kommunikationsübungen, Erarbeitung wichtiger Grundlagen der DGS-Grammatik. Vorausgesetzt werden DGS-Grundkenntnisse, wie sie in DGS 1/2 erworben werden. Die inhaltlichen Schwerpunkte werden nach Absprache festgelegt.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS) &

→ Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Vorkenntnisse: eventuell Seminar 1/2 DGS
 → Infos unter 0241/4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 241-13005
 → 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.

Vertiefung bereits erworbener DGS-Kenntnisse

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211 / 8 99 41 50 ■ Kursnr.: D420500
- VHS Düsseldorf

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre bereits vorhandenen DGS-Kenntnisse weiter zu vertiefen. Voraussetzung für die Teilnahme sind grundlegende DGS-Kenntnisse, wie sie im Kurs DGS 2 erworben werden. Die genauen thematischen Schwerpunkte werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

Deutsche Gebärdensprache 5 + 6

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 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-405516-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 3 + 4

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 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-405325-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.



Niederländisch

Niederländisch ohne Vorkenntnisse A1.1

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/ 50 2 47 29 ■ Kursnr.: 24-39301D
- VHS Dortmund

In dieser Intensivwoche haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit erste Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu erlernen. 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 II für Anfänger/ -innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Essen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Einfache Sätze sprechen und verstehen können
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ■ Kursnr.: 241.4N011M
- VHS Essen

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen in der Sprache gedacht. Sie sollten schon ein wenig Niederländisch verstehen und einfache Sätze sprechen können. Vermittelt werden aufbauende Grundkenntnisse für den privaten und beruflichen Alltag.

Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I

- Mo. 5.2. bis Fr. 9.2.2024 in Geldern
- In Tagesform ■ max. 11 Teilnehmende
- Preis: Ab 116 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ■ Kursnr.: Y4370G
- VHS Gelderland

Möchten Sie aus beruflichen Gründen besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Mit diesem Kurs finden Sie einen überzeugenden Einstieg in die neue Sprache. Er vermittelt den Stoff von zwei Semestern in einer Woche.

Niederländisch A2/B1: Intensivkurs III

- Mo. 12.2. bis Fr. 16.2.2024 in Geldern
- In Tagesform ■ max. 11 Teilnehmende
- Preis: Ab 116 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ■ Kursnr.: Y4373G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf.

Niederländisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse ☞

- Mo. 26.2. bis Fr. 1.3.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 241.4N001M
- VHS Essen

In diesem Bildungsurlaub werden Grundkenntnisse der niederländischen Sprache für den beruflichen und privaten Alltag vermittelt. Sie erhalten auch Einblicke in die Kultur und Gesellschaft der Niederlande und Flanderns. Lehrbuch: Goed idee! A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528606-1

Intensivwoche Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Duisburg, West
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 168 €; inklusive Kopien
- Für Einsteigerinnen und Einsteiger
- Infos unter 02842/9 11 20 ▪ Kursnr.: F8944-034
- 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 Lehrbuch- und Übungsbuch Taal Vitaal A1 + A2: ISBN – 9783190052523

Niederländisch – A1 – Teil 1 ☞

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung nicht mögl.
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-472013-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Sie erhalten auch interessante landeskundliche Informationen. Kursbuch Wat leuk! aktuell (A1)

Intensivkurs Niederländisch V- B 1.1. (Teil 2)

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: A1, A2, Beginn B1
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 241.4N015M
- VHS Essen

In diesem Bildungsurlaub werden Ihre Kenntnisse des Niederländischen erweitert und vertieft, so dass Sie im beruflichen und privaten Alltag kommunikative Situationen kompetenzorientiert bewältigen können, wie z.B. sich an Diskussionen beteiligen, verschiedene Textarten effektiv lesen und verstehen.

Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1 ☞

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150,50 – 223,50 €; 4-5 TN = 223,50 €/6-10 TN = 150,50 € pro Woche inklusive Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 241-16511
- 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: 1. März 2024

Niederländisch I für Anfänger*innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1-

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 158 €; inkl. Kopien, Kaffee, Tee, Obst und Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: Z4520
- VHS Waltrop

Grundlagen der niederländischen Sprache, Einblicke in die niederländische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

Intensivkurs Niederländisch A1.1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 146,65 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Anfänger*innen
- Infos unter 02821/8 47 22 ▪ Kursnr.: Z777100
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Dieses Seminar richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die Sprache suchen.

Niederländisch-Intensivwoche (A1.1) Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Di. 2.4. bis Fr. 5.4.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42140
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Das freie Sprechen mit abwechslungsreichen Übungen steht dabei im Vordergrund. Kulturell Wissenswertes rundet den Kurs ab.

Niederländisch – A1 – Teil 2

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung nicht mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 30 Unterrichtsstunden Niederländisch
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-472022-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an sich an Teilnehmende, die vorher den Bildungsurlaub A1 oder einen Anfängerkurs besucht haben. Lehrbuch: Wat leuk! aktuell 1. Ab Lektion 5.

Niederländisch Intensiv (A1.2)

- Di. 9.4. bis Fr. 12.4.2024 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 106 €
- Vorkenntnisse: leichte
- Infos unter 02843/90 74 00 ▪ Kursnr.: C510025
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen, die besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen möchten. Zeiten: 9.30 – 14.30 Uhr.

Niederländisch für Beruf und Alltag – A2-B1, Teil 1 &

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 148 – 221 €; 4-5 Teilnehmende: 221,- €/ab 6: 148,- € (Preis ohne Lernmaterial)
- Vorkenntnisse: Niveau A2
- Für für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 241-16525
- VHS Aachen

Die Ziele der Veranstaltung sind: Informationen austauschen, Gespräche über verschiedene Situationen am Arbeitsplatz führen, Texte über das Alltagsleben, die Arbeit bzw. Ausbildung oder persönliche Texte und berufsbezogene E-Mails zu lesen oder schreiben. Anmeldefrist: 5. April 2024

Niederländisch für Beruf und Alltag II – A2 &

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150,50 – 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.: 241-16522
- 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: 26. April 2024

Niederländisch für Alltag und Beruf – Niveau A1 –

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2024 in Gronau
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02562/1 26 61 ▪ Kursnr.: 241-4635
- Euregio-VHS Gronau

Direkt an der niederländischen Grenze erwerben Sie in kompakter Form Grundkenntnisse der niederländischen Sprache, um diese in alltäglichen und beruflichen Situationen anwenden zu können. Landeskundliche und interkulturelle Themen runden das Programm ab.

Intensivwoche Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Duisburg, West
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 168 €; inklusive Kopien
- Für Einsteigerinnen und Einsteiger
- Infos unter 02842/9 11 20 ▪ Kursnr.: F8944-035
- 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 Lehrbuch- und Übungsbuch Taal Vitaal A1 + A2: ISBN – 9783190052523

Niederländisch für Beruf und Alltag B1/B2, Teil 2 &

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 148 – 221 €; 4-5 Teilnehmende: 221,- €/ab 6: 148,- € (Preis ohne Lernmaterial)
- Vorkenntnisse: Niveau B1
- Für für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 241-16541
- VHS Aachen

De onderwerpen van deze cursus zijn: Grammatica, woordenschat, cultuur, leertechnieken en cultuur op de werkplek. We gebruiken lees-, luister-, spreek- en schrijfvaardigheid. Uiterste inschrijfdatum: 17 mei 2024

Intensivkurs Niederländisch III – für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen &

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse A1
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 241.4N014M
- VHS Essen

Haben Sie schon die beiden vorhergehenden Bildungsurlaube besucht oder auf anderen Wegen gute Kenntnisse auf A1 Niveau erworben? Hier können Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen.

Niederländisch Aufbaukurs (A1/A2) &

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Anfänger und Fortgeschrittene
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8660B
- VHS Duisburg

Grundkenntnisse auffrischen und ausbauen. Ziel ist es, gängige Situationen in Alltag und Beruf sicher zu bewältigen. Freies Sprechen wird trainiert und relevante Grammatik geübt.

Niederländisch – Intensivsprachkurs – für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Für Anfänger*innen
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8660A
- VHS Duisburg

Intensivwoche zum schnellen Einstieg ins Niederländische. Ziel ist es einfache Gesprächssituationen in Alltag und Beruf zu bewältigen. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsformeln.

Niederländisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: D527060
- 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 Begrüßungsformeln, dann Unterrichtsmaterial von unserer muttersprachlichen Dozentin: Silvia Wrede.

Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 116 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y4371G
- VHS Gelderland

Möchten Sie aus beruflichen Gründen besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Mit diesem Kurs finden Sie einen überzeugenden Einstieg in die neue Sprache. Er vermittelt den Stoff von zwei Semestern in einer Woche.

Niederländisch Anfängerkurs A 1.1

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0281/2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 241-31702
- 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. Das Lehrmaterial wird auf die Plattform vhs.cloud hochgeladen. Die Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig vor dem Kursstart zugeschickt.

Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-39310D
- VHS Dortmund

Nutzen Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit erste Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu erlernen. 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 Anfangskurs ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 24A5902
- VHS Herne

Vorwiegend mündliches Training für Anwendung in alltäglichen Situationen wie Begrüßung, Vorstellung, Termine, beim Essen, auf Reisen, im Hotel etc. Information zu den Niederlanden, interkulturelle Besonderheiten, konkreter Berufsbezug nach Bedarf. Muttersprachliche Dozentin.

Niederländisch A2: Intensivkurs II ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 116 €; Staffelpreise: € 116 € bei 10 Pers., € 146 € bei 8 Pers., € 194 € bei 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y4372G
- 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 A1 Bildungsurlaub ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 83 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AX41403
- VHS Bornheim – Alfter

Sie lernen in authentischen Situationen, im Alltag und auf Reisen sprachlich zurechtzukommen. Vermittelt werden Basiswortschatz, Grammatikkenntnisse, Hörverständnis und Kommunikation. Sie bekommen einen guten Einblick in die niederländische Sprache und können erste Gespräche führen.

Niederländisch A2/B1: Intensivkurs III ☞

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 116 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y4374G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf.

Niederländisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1)

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Anfänger/-innen
- Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: KK414111
- VHS Bergisch Gladbach

In diesem Kurs erwerben Sie mit allen Sinnen Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und sind nach kurzer Zeit in der Lage, einfache Gespräche auf Niederländisch zu führen. Auch Landeskunde über die Niederlande und Flandern sind Bestandteil des Kurses. Kursbuch wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Niederländisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42141
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Wissenswertes über Kultur und Gepflogenheiten runden den Kurs ab.

Niederländisch B1: Intensivkurs IV ☞

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 116 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y4375G
- 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.

Intensivkurs Niederländisch A1.1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 12.8. bis Do. 15.8.2024 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 146,65 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Anfänger*innen
- Infos unter 02821/8 47 22 ▪ Kursnr.: A771100
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Dieses Seminar richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die Sprache suchen.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.

Niederländisch B2: Intensivkurs V &

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 116 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y4376G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I – 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.

Niederländisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßig. möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: D527090
- 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 B2 Intensivkurs:
Niederlandekunde im Film &**

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 116 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y4377G
- VHS Gelderland

Der Kurs setzt die Intensivkurse I–IV oder entsprechende Vorkenntnisse (9–10 VHS–Semester B1) voraus. Stellen Sie sich ein auf Film, Film, Film... Zur Vorbereitung auf den Kurs lesen bitte das Buch „Oeroeg“ von Hella S.Haasse. Im Kurs besprechen wir Namen, wichtige Ereignisse, Worte oder Sätze und besonders schöne Textpassagen, die Sie zu- vor markiert haben.

Vorankündigung: Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 116 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y4378G
- VHS Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-39311D
- VHS Dortmund

In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer kurzen Zeit erste Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu erlernen. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

Niederländisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse der niederländischen Sprache
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-39321D
- VHS Dortmund

In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit ihre Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

Norwegisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-39411D
- VHS Dortmund

In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer kurzen Zeit die ersten Grundkenntnisse der norwegischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

**Vorankündigung: Niederländisch A2:
Intensivkurs II &**

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 116 €; Staffelpreise: € 116 € bei 10 Pers., € 146 € bei 8 Pers., € 194 € bei 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y4379G
- 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.



Weitere Sprachen

Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 8.1. bis Fr. 12.1.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 24-41391D
- VHS Dortmund

In dieser Woche erhalten Sie eine Einführung in die Sprache und lernen Redewendungen, die in typischen Situationen mit Besuchern hilfreich sind. Auch Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln werden vermittelt.

Dänisch A1.1

- Fr. 9.2. bis Mi. 14.2.2024 in Oelde
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02522/7 27 22 ▪ Kursnr.: 124-4031
- VHS Oelde-Ennigerloh

In diesem Wochenkurs lernen Sie intensiv die Grundlagen der dänischen Sprache kennen. Die Sprache unserer nördlichen Nachbarn ist mit dem Deutschen sehr verwandt und deswegen für Deutschsprachige nicht allzu schwer zu erlernen.

Neugriechisch für AnfängerInnen @

- 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 @

- 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.

Schwedisch für Anfänger (A1.1) & @

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2024 in Düsseldorf, direkt am Düsseldorfer Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: D547091
- VHS Düsseldorf

Kommunikativ ausgerichteter Bildungsurlaub für Anfänger, die z.B. für Arbeit, Urlaub oder ein Studium in Schweden in kurzer Zeit Schwedisch sprechen lernen wollen. Beginn mit Begrüßungsfloskeln, dann Unterrichtsmaterial von unserer erfahrenen Dozentin: Ilona Hoppe.

Koreanisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1.1)

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Anfänger/-innen
- Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: KK426911
- VHS Bergisch Gladbach

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die keine Vorkenntnisse in der koreanischen Sprache haben. Ziel dieses Kurses ist es, das Koreanische Alphabet „Hangeul“, sowie einfache Grundlagen der Sprache und der Grammatik zu vermitteln. Kursmaterial wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Polnisch für Anfänger (A1.1) & @

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: D553095
- VHS Düsseldorf

Kommunikativ ausgerichteter Bildungsurlaub für Anfänger, die z.B. für Verhandlungen, die Arbeit, oder Urlaub in Polen in kurzer Zeit Polnisch sprechen wollen. Beginn mit Begrüßungsfloskeln, dann Unterrichtsmaterial von unserer muttersprachlichen Dozentin: E. Janik Ramus.

Kurdisch (Kurmanci) A1 Teil 1 &

- Mo. 25.3. bis Do. 28.3.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 10 ▪ Kursnr.: A-484405-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten.

Japanisch Intensiv A1.1.1

- Am Do. 28.3.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 171 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: D448111
- VHS Düsseldorf

Zügiges Lerntempo! Beginn mit Lektion 1 in dem Lehrbuch *Minna no Nihongo*, Band 1, Rômajî-Ausgabe (wird in Kopie zur Verfügung gestellt). Für diesen Kurs werden keinerlei Schriftzeichenkenntnisse vorausgesetzt. Sie werden im Kurs erarbeitet.

Norwegisch Intensivkurs für Anfänger:innen & 10

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 275 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 30 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 15724
- VSB-Bildungswerk

Der Kurs führt Sie in die Aussprache und Grammatik der Sprache ein. Sie lernen den Gebrauch eines Basiswortschatzes, 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.

Neugriechisch für Beruf und Alltag – A1 &

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 148 – 221 €; 4-5 TN = 221 €/6-10 TN = 148,- € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Für Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 241-16631
- VHS Aachen

Der Kurs führt eine intensive Einführung in die griechische Sprache und ist eine gute Vorbereitung auf die berufliche und private Verständigung während der nächsten Reise nach Griechenland. Weitere Informationen sind online unter der Kursnummer zu finden. Anmeldefrist: 28. März 2024

Neugriechisch Fortgeschrittene 10

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-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.

Russisch für Fortgeschrittene 10

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 89-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.

Portugiesisch A1.1 (brasilianische Variante) &

- Mi. 1.5. bis So. 5.5.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: D538112
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining: „Beleza! neu A1-A2“, Kursbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag, ab Lição 1.

Neugriechisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42805
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Kurs bietet die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse des Neugriechischen in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Wissenswertes über Kultur und Gepflogenheiten rundet den Kurs ab.

Online: Intensivkurs Griechisch A1.1

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176.50 €
- Vorkenntnisse: Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt
- Infos unter 0208/455-43 15 ▪ Kursnr.: 241-1814
- VHS Mülheim an der Ruhr

Sie möchten Kenntnisse der griechischen Sprache erwerben? Dann ist dieser einwöchige Intensivsprachkurs genau richtig für Sie! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Sprache von Grund auf.

Conversação fácil – Intensivwoche (A2/B1): Leichte portugiesische Konversation

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42571
- VHS Krefeld

Sie haben gute Grundkenntnisse des Portugiesischen? Kommen Sie in unseren Intensivkurs, um Ihre Ausdrucksfähigkeit und Ihr Hörverstehen zu trainieren! Sie werden mit abwechslungsreichem Material zum Sprechen motiviert und bauen den Wortschatz zu Themen wie Essen, Sport, Mode und Kultur aus.

Schwedisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-39501D
- VHS Dortmund

Nutzen Sie die Möglichkeit innerhalb einer kurzen Zeit erste Grundkenntnisse der schwedischen 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.

Arabisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-42112D
- VHS Dortmund

In dieser Intensivwoche erhalten Sie eine Einführung in das arabische Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen bei der Begrüßung und des Kennlernens hilfreich sind.

Portugiesisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42570
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der portugiesischen Umgangssprache zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Abgerundet wird der Kurs mit interessanten Informationen über Land und Leute.

Schwedisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1 (Kleingruppe) &

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2024 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 168 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: YM61802
- VHS Minden

In diesem Wochenkurs lernen Sie intensiv die Grundlagen der schwedischen Sprache kennen. Wir konzentrieren uns auf typische und praxisnahe Alltagssituationen, auf die Aussprache und das Hörverständnis.

Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 24-41491D
- VHS Dortmund

Sollten Sie schon immer die russische Sprache und das kyrillische Schriftsystem erlernen wollen, ist dies eine gute Möglichkeit, dies in kompakter Form zu tun. Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag und Beruf zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

Ukrainisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 24-41691D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, innerhalb von einer Woche die ersten Grundkenntnisse der ukrainischen Sprache zu erlangen. Gesprächsthemen aus dem Alltag sollen Ihnen helfen, einen praktisch nutzbaren, elementaren Wortschatz aufzubauen, um sich in einfachen Situationen zurechtzufinden.

Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 24-41392D
- VHS Dortmund

Sie haben keine Vorkenntnisse in Polnisch, aber beruflich oder privat in Polen zu tun? Sie haben hier in Deutschland Freunde oder Bekannte, die Polnisch sprechen und möchten sich in ihrer Muttersprache verständigen können?

Norwegisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-39410D
- VHS Dortmund

In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer kurzen Zeit die ersten Grundkenntnisse der norwegischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

Portugiesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-40210D
- VHS Dortmund

Sollten Sie schon immer die Grundlagen der portugiesischen Sprache erlernen wollen, ist dieser Bildungsurlaub eine gute Möglichkeit, dies zu tun. Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

Arabisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Arabischen
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-42121D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub wiederholen Sie die Buchstaben des arabischen Alphabets. Sie erwerben und üben grammatische Grundlagen, führen Dialoge mit einfachen Sätzen durch und erhalten einen Einblick in kulturelle Besonderheiten.

Japanisch mit Vorkenntnissen (A2.1) &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Japanischen
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-42445D
- VHS Dortmund

Wenn Sie Japanisch Niveaustufe A2.1 intensiv in einer Woche erlernen oder auffrischen möchten, sind Sie richtig bei uns. Sie können in dieser Woche nicht nur die Konversation, sondern auch den kulturellen Hintergrund kennenlernen und die faszinierenden Schriftzeichen erlernen.

Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-42512D
- VHS Dortmund

In dieser Intensivwoche werden einfache Grundlagen der koreanischen Schrift, Sprache und Grammatik vermittelt. Gesprächsthemen aus dem Alltag sollen den Teilnehmenden helfen, einen praktisch nutzbaren, elementaren Wortschatz aufzubauen, um sich in einfachen Situationen zurechtzufinden.

Koreanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Kenntnisse, Kenntnisse des koreanischen Schriftsystems
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-42520D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs bietet Ihnen alltägliche Situationen aus verschiedenen Lebensbereichen wie Uhrzeiten, Wochenende und Landeskunde an. Wir helfen Ihnen Grundwortschatz und Ihre Grammatik zu erweitern und anzuwenden sowie Ihre sprachliche Ausdrucksfähigkeiten zu verbessern.

Japanisch Anfangskurs für Alltag und Beruf ☞

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 24A5862
- VHS Herne

Erwerb grundlegender Kenntnisse für eine erste mündliche Verständigung. Einführung in das Schriftsystem (Hiragana, Katakana) und die Aussprache. Hörverstehen und Sprechen in grundlegenden Kommunikationssituationen (Begrüßung, Vorstellung u.A.) unter Einbezug interkultureller Besonderheiten.

Russisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: D42606
- VHS Krefeld

In diesem lerneffektiven Kurs erwerben Sie eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Kultur und Gepflogenheiten runden den Kurs ab.

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch A2 Bildungsurlaub

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K42000BU
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die in einem kompakten Kurs ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen möchten. Es erwartet Sie ein breites Spektrum an Informationen über Land und Leute. Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema! Band 1 ISBN-Nr. 978-3-9810940-0-8 Joachim Hubig Verlag

Japanisch A1 – Anfänger – Bildungsurlaub

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K42050BU
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende ohne Japanisch Vorkenntnisse. Erlernen der Grundlagen: Vorstellung, Begrüßung und Einkaufen. Die Schriftzeichen werden Sie im Seminar erarbeiten. Lehrbuch: Marugoto A1 Rikai ISBN-Nr. 978-4-384-05753-9 Bei Beantragung von Bildungsurlaub gilt folgender Anmeldeschluss: 27.05.2024

Chinesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-42212D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen Einstieg in die chinesische Sprache. Ziel dieses Kurses ist es, einfache Grundlagen der Sprache und der Grammatik zu vermitteln. Gesprächsthemen aus dem Alltag sollen den Teilnehmer*innen helfen, einen praktisch nutzbaren, elementaren Wortschatz aufzubauen.

Japanisch Intensiv – Sprache, Schrift und interkulturelle Kompetenz, Stufen 1-4 ☞ 10

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 370 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Für Stufe 1 keine, für 2-4 persönliche Einstufung möglich
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 17124
- VSB-Bildungswerk

Machen Sie erste Erfahrungen in der japanischen Sprache. Sie erlernen einen Basiswortschatz, einige grundlegende Schriftzeichen, Grammatik Grundlagen und erhalten Einblicke in die japanische Gesellschaft und Kultur. Ein Ablaufplan und weitere Termine können angefordert werden.

Japanisch Intensiv – Bildungsurlaub

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: K42055BU
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende, die ihre Japanisch Kenntnisse von ca. einem Jahr wieder auffrischen möchten. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben Bei Beantragung von Bildungsurlaub gilt folgender Anmeldeschluss: 03.06.2024

Koreanisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1.1)

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2024 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Anfänger/-innen
- Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: KK426912
- VHS Bergisch Gladbach

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die keine Vorkenntnisse in der koreanischen Sprache haben. Ziel dieses Kurses ist es, das Koreanische Alphabet „Hangeul“, sowie einfache Grundlagen der Sprache und der Grammatik zu vermitteln. Kursmaterial wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Chinesisch – A1 – Teil 1

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-486102-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die chinesische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch landeskundliche Informationen erhalten. Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch. Ab Lektion 1.

Ungarisch Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: Ungarisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 90-U11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs baut auf unseren Einführungskurs Ungarisch auf. Sie erfahren zudem Wissenswertes über das Land und die Kultur.

Russisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 90-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.

Hebräisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 90-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.

Hocharabisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 90-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.

Neugriechisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 90-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 Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 90-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.

Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 24-41492D
- VHS Dortmund

Russisch bietet sich als eine der großen Weltsprachen geradezu an. Sollten Sie schon immer die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem erlernen wollen, ist dieser Bildungsurlaub eine gute Möglichkeit, dies in kompakter Form zu tun.

Ukrainisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 24-41692D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, innerhalb von einer Woche die ersten Grundkenntnisse der ukrainischen Sprache zu erlangen. Gesprächsthemen aus dem Alltag sollen Ihnen helfen, einen praktisch nutzbaren, elementaren Wortschatz aufzubauen, um sich in einfachen Situationen zurechtzufinden.

Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 21.10. bis Mo. 28.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 24-41393D
- VHS Dortmund

Sie haben keine Vorkenntnisse in Polnisch, aber beruflich oder privat in Polen zu tun? Sie haben hier in Deutschland Freunde oder Bekannte, die Polnisch sprechen und möchten sich in ihrer Muttersprache verständigen können?

Dänisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-39110D
- VHS Dortmund

In dieser Intensivwoche haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit die Grundkenntnisse der dänischen Sprache zu erwerben. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch Informationen zu Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

Portugiesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-40211D
- VHS Dortmund

Sollten Sie schon immer die Grundlagen der portugiesischen Sprache erlernen wollen, ist dieser Kurs eine gute Möglichkeit, dies zu tun. Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

Arabisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-42114D
- VHS Dortmund

In dieser Intensivwoche erhalten Sie eine Einführung in das arabische Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen bei der Begrüßung und des Kennlernens hilfreich sind.

Japanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ■ Kursnr.: 24-42412D
- VHS Dortmund

Wenn Sie Japanisch von Anfang an intensiv erlernen möchten, sind Sie richtig bei uns. Sie können in unserer Intensivwoche nicht nur die Konversation, sondern auch den kulturellen Hintergrund kennenlernen und die faszinierenden Schriftzeichen in einer freundlichen Atmosphäre erlernen.

Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ■ Kursnr.: 24-42514D
- VHS Dortmund

In dieser Intensivwoche werden einfache Grundlagen der koreanischen Schrift, Sprache und Grammatik vermittelt. Gesprächsthemen aus dem Alltag sollen den Teilnehmern helfen, einen praktisch nutzbaren, elementaren Wortschatz aufzubauen, um sich in einfachen Situationen zu rechtzufinden.

Koreanisch mit Vorkenntnissen (A1.3) ☺

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Koreanischen
- Infos unter 0231/50 2 47 29 ■ Kursnr.: 24-42530D
- VHS Dortmund

In dieser Woche können Sie Ihre Koreanisch-Kenntnisse vertiefen. Sie lernen Alltagsgespräche u.a. zum Thema Wegbeschreibung, öffentliche Verkehrsmittel und Urlaub. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche und interkulturelle Aspekte integriert, welche einen Einblick in Land, Leute und Kultur vermitteln.

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 256.



Studienreisen

Budapest – deutsche und europäische Geschichte in der Donaumetropole.

- So. 14.4. bis Fr. 19.4.2024 in Budapest, Ungarn
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im DZ; 1x Abendessen, Eintritte lt. Programm, EZZ 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F24003
- Forum Unna

Budapest – die Donaumetropole und Ungarns stolze Hauptstadt blickt auf eine bewegte und folgenreiche Vergangenheit zurück.

Dublin – Irlands kulturelles, wirtschaftliches und politisches Zentrum

- Mo. 22.4. bis Fr. 26.4.2024 in Dublin, Irland
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 850 €
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ■ Kursnr.: 5-24-046-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. 6.5. bis Sa. 11.5.2024 in Palermo, Italien
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 710 €; eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ■ Kursnr.: 5-24-031-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: Rechtsrucks in Italiens Regierung, Anti-Mafia-Bewegung auf der Insel, sowie Kunst & Kultur.

Riga – Lettlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven

- Mo. 20.5. bis Sa. 25.5.2024 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 815 €; eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-24-037-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Lettland ist erst seit 1990 ein eigenständiger souveräner Staat. Die Landeshauptstadt Riga ist das kulturelle, wirtschaftliche und politische Zentrum des Landes. Schwerpunktthema des Bildungsseminars ist die Geschichte vom 20. Jahrhundert bis heute.

Luxemburg – auf den Pfaden der EU

- Mo. 10.6. bis Fr. 14.6.2024 in Luxemburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Infos unter 0231/8 38 00 33 ▪ Kursnr.: 5-24-045-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Luxemburg gehört zu den Gründungsländern der Europäischen Union. Auf dem Programm stehen: die Geschichte der Stadt, Besuch in der Festungsanlage und den Kasematten, der Europäische Gerichtshof, der Rechnungshof, eine Fahrt zum Dreiländereck, das Europäische Museum Schengen sowie ein Besuch bei der Agentur Frontex.

Tallinn – Estlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven

- Mo. 1.7. bis Sa. 6.7.2024 in Tallinn,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 830 €; eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-24-036-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Estland gilt als eines der Pionierländer des eGovernment und der Digitalisierung der öffentlichen Verwaltung. Zudem wird die Geschichte des Landes und der Hauptstadt Tallinn im 19. und 20. Jahrhunderts insbesondere während der Sowjetzeit thematisiert.

Georgien: Am Kaukasus gepflanzt, zum Weinrebenkreuz geflochten. Studienseminar in Georgien

- Fr. 23.8. bis Di. 3.9.2024, Georgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05644/400
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Die Begegnung mit Fachleuten aus Politik, Kirche und Gesellschaft ermöglicht einen Blick „hinter die Kulissen“, der zu einem besseren Verständnis Georgiens, auch in Bezug zu Deutschland und Europa, führt. Verbindliches Vorbereitungsseminar der Hegge in Willebadessen: 23.-24.08.24.

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 €; Vollverpflegung inkl. Kaffee/Tee/Wasser/Gebäck
- Für Freiberufler, Selbstständige, Künstler und engagierte Arbeitnehmer, die über grundlegende PC-Kenntnisse verfügen.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: Y2820
- 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.

Der Norden Irlands und Nordirland: Kultur, Geschichte und Konflikte

- Mi. 11.9. bis So. 15.9.2024 in Belfast, Nordirland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1389 €; inkl. Flüge, Transfers, DZ mit Halbpension, Eintrittsgelder, EZ-Zuschlag = 220 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 91/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Das Ziel unserer Reise hat unruhige Zeiten hinter sich und ist politisch und geschichtlich betrachtet interessant. Der Grafschaft Donegal kommt aufgrund ihrer Lage als „Außenposten der EU“ und Grenze zu Nordirland besondere Bedeutung zu. Wir besuchen den Glenveagh Nationalpark. Weiter geht es nach Nordirland zum berühmten Giants Causeway und zur Whisky-Destillerie Bushmills. Im Mittelpunkt des Besuchs von Belfast stehen Orte, an denen immer wieder Konflikte zwischen Katholiken und Protestanten aufbrechen, wo es aber auch Friedensbemühungen gibt. Die Besichtigung des dortigen Hafens, wo die „Titanic“ 1912 gebaut wurde und eine Stippvisite zur Mellifont Abbey auf dem Rückweg nach Dublin runden die Reise ab.
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/irland-und-nordirland-hvhs-91-24/>

Barcelona hinter den Kulissen

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Barcelona, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 620 €
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-24-034-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Auf unserer Reise durchwandern wir die Geschichte der Stadt – von der Sagrada Família, dessen Bau 1822 begann, bis hin zu aktuellen Themen wie der katalonische Autonomiebewegung und dem Bau von Superblocks.

Dublin – Irlands kulturelles, wirtschaftliches und politisches Zentrum

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Dublin, Irland
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 850 €
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-24-033-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. 21.10. bis Sa. 26.10.2024 in Palermo, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 710 €; eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-24-032-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.

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 Off-Theater nrw

Salzstraße 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: www.sommerakademie-alfter.de

Alanus Werkhaus

Johannishof · 53347 Alfter
 Tel.: 02222/93 21-17 00
 E-Mail: weiterbildung@alanus.edu
 Web: www.werkhaus.alanus.edu

Arbeit & Leben Berg-Mark

Robertstraße 5a · 42107 Wuppertal
 Tel.: 0202/30 35 02 · FAX: 0202/370 39 23
 E-Mail: berg-mark@arbeitundleben.nrw
 Web: www.aul-bergmark.de

Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Ravensberger Park 4 · 33607 Bielefeld
 Tel.: 0521/5 57 77 20 · FAX: 0521/55 77 72 33
 E-Mail: info@aulbi.de
 Web: www.aulbi.de

Arbeit und Leben Kreis Herford

Kreishausstraße 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 33 · FAX: 0231/8 38 00 56
 E-Mail: kunter@auslandsgesellschaft.de
 Web: auslandsgesellschaft.de/studienreisen-jugendaus-
 tausch/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

Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen

Leonhardstr. 18-20 · 52064 Aachen
 Tel.: 0241/4 79 96 – 0 · FAX: 0241/4 79 96 10
 E-Mail: bischoeffliche-akademie@bistum-aachen.de
 Web: www.bischoeffliche-akademie-ac.de

**CaritasCampus –
Diözesan – Caritasverband für das Erzbistum Köln**

Georgstraße 7 · 50676 Köln
 Tel.: 0221/20 10-0
 E-Mail: weiterbildung@caritasnet.de
 Web: www.caritas-campus.de

CJD Institut für Weiterbildung NRW

Pestalozzistraße 1 · 47445 Moers
 Tel.: 02841/1 40 94 02 · FAX: 02841/1 40 91 05
 E-Mail: cjd-weiterbildung-nrw@cjd.de
 Web: www.cjd-weiterbildung-nrw.de

Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6 · 31547 Rehburg-Loccum
 Tel.: 05766/9 60 90 · FAX: 05766/96 09 44
 E-Mail: info@denkhaus-loccum.de
 Web: www.denkhaus-loccum.de

**Deutschland- und Europapolitisches
Bildungswerk NRW**

Brochterbecker Straße 28 · 49545 Tecklenburg
 Tel.: 05482/9 39 80 · FAX: 05482/93 98 20
 E-Mail: info@depb.de
 Web: www.depb.de

DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Bismarckstraße 77 · 40210 Düsseldorf
 Tel.: 0211/17 52 3210 · FAX: 0211/17 52 31 61
 E-Mail: ohansen@dgb-bw-nrw.de
 Web: www.dgb-bildungswerk-nrw.de

Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Hegge 4 · 34439 Willebadessen
 Tel.: 05644/400 · FAX: 05644/85 19
 E-Mail: bildungswerk@die-hegge.de
 Web: www.die-hegge.de

Euregio – VHS Gronau

Von-Keppel-Straße 10 · 48599 Gronau
 Tel.: 02562 12 666 · FAX: 02562 12 7666
 E-Mail: vhs@gronau.de
 Web: www.vhs-gronau.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

**Ev. Erwachsenen- und Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.**

Olpe 35 · 44135 Dortmund
Tel.: 0231/54 09 10 · FAX: 0231/54 09 49
E-Mail: info@ebwwest.de
Web: www.ebwwest.de

**Ev. Erwachsenenbildung
im Kirchenkreis Gütersloh**

Moltkestraße 10 · 33330 Gütersloh
Tel.: 05241 / 23 48 51 30
E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de
Web: www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung

Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Potthoffstraße 40 · 58332 Schwelm
Tel.: 02336/40 03 44
E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de
Web: www.eeb-en.de

Evangelischer Kirchenkreis Paderborn

Klingenderstraße 13 · 33100 Paderborn
Tel.: 05251/5002-59
E-Mail: stefanie.kolbusa@kkpb.de
Web: www.kirchenkreis-paderborn.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: www.ebsoar.de/

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 Straße 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.: 02303-22441
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.: 0234-67661 · FAX: 0234-6406407
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, 0228/883-7155 und 0228/883-7133
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

Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Zur Hude 9 · 59519 Möhnesee
Tel.: 02924/80 60 · FAX: 02924/80 64 02
E-Mail: info@Heinrich-Luebke-Haus.de
Web: www.heinrich-luebke-haus.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

Estermannstraße 204 · 53117 Bonn
Tel.: 0228 674663 · 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.: 02223/7 30 · FAX: 02223/7 36 01
E-Mail: info@azk-csp.de
Web: www.azk.de

Kath. Bildungsforum im KD Wesel

Martinistraße 9 · 46483 Wesel
Tel.: 0281/46 09 64-0 · FAX: 0281/2 30 69
E-Mail: kbf-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**

Laurentiusstraße 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

**kirchenkreis moers neues evangelisches forum
(Zweigstelle des EEB Nordrhein e.V.)**

Mühlenstraße 20 · 47441 Moers
Tel.: 02841 100135/136
E-Mail: neuesevforum@kirche-moers.de
Web: die-gute-bildung.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

Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.

Marktstraße 34 · 45355 Essen
Tel.: 0201/24 87 282 · FAX: 0201/24 87 634
E-Mail: kontakt@kneippbund-nrw.de
Web: www.kneippbund-nrw.de

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

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

Herwarthstraße 22 · 50672 Köln
Tel.: 0221/51 40 20
E-Mail: info@neues-lernen.info
Web: www.neues-lernen.info

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 Herne
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-Tigges-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 Bad Salzufen

Hermannstraße 32 · 32105 Bad Salzufen
Tel.: 05222/95 29 41 · FAX: 05222/9 52 88 941
E-Mail: volkshochschule@bad-salzufen.de
Web: www.vhs-badsalzufen.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 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 Detmold – Lemgo

Krumme Straße 20 · 32756 Detmold
Tel.: 05231/977-8010
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: vhs.duesseldorf.de/

VHS Duisburg

Steinsche Gasse 26 · 47051 Duisburg
Tel.: 0203/283-26 16 · FAX: 0203/283-41 01
E-Mail: info@vhs-duisburg.de
Web: www.vhs-duisburg.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: www.vhs-hagen.de

VHS Herne

Wilhelmstraße 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

Bahnhofstr. 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.: 02251/15-7 80 · FAX: 02251/15-7 75
E-Mail: vhs@vhs-kreis-euskirchen.de
Web: www.vhs-kreis-euskirchen.de

VHS Leverkusen

Forum/Am Büchelhof 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.: 05282/98 04 – 0
 E-Mail: info@vhslippe-ost.de
 Web: www.vhslippe-ost.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-Straße 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.: 0208/455-43 21/-22
 E-Mail: vhs@muehlheim-ruhr.de
 Web: vhs.muelheim-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 Oelde-Ennigerloh

Herrenstraße 7 · 59302 Oelde
 Tel.: 02522/72722
 E-Mail: vhs@oelde.de
 Web: www.vhs-oelde-ennigerloh.de

vhs Paderborn

Am Stadelhof 8 · 33098 Paderborn
 Tel.: 05251/88/1 43 00 · FAX: 05251/88 20 43
 E-Mail: vhs@paderborn.de
 Web: www.vhs-paderborn.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.: 05721/7 03 71 00 · 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: vhs-zib.de/

VHS Waltrop

Ziegeleistr. 14 · 45731 Waltrop
 Tel.: 02309/9 62 60 · FAX: 02309/96 26 20
 E-Mail: vhs@vhs-waltrop.de
 Web: www.vhs-waltrop.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

Ritterstraße 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

VS-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

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

WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Reuterstraße 157 · 53113 Bonn
 Tel.: 0228/2 01 61 42
 E-Mail: bildungszentrum@wilabonn.de
 Web: www.wila-bildungszentrum.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 Gedenkstätten 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 Volksuniversität 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

Aktienstraße 53 • 45473 Mülheim an der Ruhr
Tel.: (0208) 4 55 – 43 37

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!



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

