

2022
Seminare



Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen



September 2024 bis März 2025

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

Hier direkt
bestellen:



AUS- UND FORTBILDUNGEN — BILDUNGSURLAUBE — KURSE — WORKSHOPS

DAS NEUE KURSPROGRAMM '24/'25

www.sobi-muenster.de

Liebe Leserinnen und Leser,

nichts wird die Arbeitswelt in den nächsten Jahren so verändern wie der Einzug Künstlicher Intelligenz „KI“ in die Arbeitswelt, prognostizieren Expert*innen einhellig. Eine Veränderung, die über alle Branchen, Kompetenzlevels und Hierarchieebenen hinweg einsetzen wird. Welchen Veränderungsdruck dies für den individuellen Arbeitsplatz bedeuten wird ist, ist kaum absehbar.

Soviel aber ist gewiss: KI wird zusätzlichen Schub in die Innovationszyklen der Arbeitswelt bringen. Für Arbeitnehmer*innen bedeutet das: Die Fähigkeit, Veränderungen mitzugehen und aktiv mitzugestalten, wird zu einer beruflichen Schlüsselkompetenz.

Die erwirbt man /frau am besten mit regelmäßiger Weiterbildung. Sie trainiert nicht nur geistige Beweglichkeit und die Fähigkeit, sich auf Neues einzustellen, sondern sichert zudem Kompetenzzuwachs und Know how auf dem Stand der Technik. Auch gesellschaftliche Veränderungen, die die KI mit sich bringt, werden klarer, und können helfen, die eigene Position dazu zu bestimmen.

Bildungsurlaub und die Idee des lebenslangen Lernens leisten hier eine wertvolle praktische Unterstützung. Denn Bildungsurlaub bedeutet: Eine Woche der jährlichen Arbeitszeit in politische oder berufliche Weiterbildung investieren zu können, freigestellt von der Arbeit und mit Lohnfortzahlung.

Anregungen für Ihre Weiterbildung finden Sie in der vorliegenden Broschüre mit 2042 aktuellen Bildungsurlauben oder bei unserem Schwestermedium www.Bildungsurlaub.de, die übrigens dieser Tage ihr 25 jähriges Jubiläum feiert.

Viel Erfolg bei Ihrer Recherche!



Bernhard Eul-Gombert

BILDUNGSURLAUBE

Gesellschaft und Politik: Arbeit, Armut, Bundesrepublik, Europa & EU, Migration, New Work, Populismus, Rechtsextremismus, Polit. Städtetouren, Ruhestand, Verteidigungspolitik, Wirtschaft u.v.a. ... 4

Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit: Klimawandel, Wildkräuter, Landwirtschaft, Nachhaltigkeit, Imkern, Vor-Ort-Seminare u.a.: Bayrischer Wald, Freiburg, Hamburg, Juist, Mosel, Sylt, Vulkaneifel, Wupper u.v.a. ... 20

EDV: Einführungsveranstaltungen 28

„Office“-Anwendungen: Access, Büromanagement, Excel, Outlook, Pivot-Tabellen, Powerpoint, Word u.v.a. ... 29

Web-Design und -programmierung: Blogs, Chat GPT, CSS, HTML, JavaScript, Jimdo, SEO, Typo3, Wordpress u.v.a. ... 41

Grafik • Bildbearbeitung • Video: Gimp, Indesign, Illustrator, Inkscape, Lightroom, Photoshop, Scribus, Video u.v.a. ... 44

Betriebssysteme • Netzwerke • Server: Linux, Netzwerktechnik, Systemverwaltung u.v.a. ... 49

CAD: AutoCAD, Autodesk, Blender, Inventor u.v.a. ... 51

Programmierung: Appentwicklung, C#, C++, Datenbankdesign, Java, PHP, Python, SQL, VBA u.v.a. ... 53

Weitere Themen: Datensicherheit, DSGVO, Künstliche Intelligenz, Projektmanagement, Visio u.v.a. ... 57

Marketing • Soziale Medien: ChatGPT, Instagram, Leichte Sprache, Social Media, Podcast, PR u.v.a. ... 59

Elektro- & Steuerungstechnik: Automatisierungstechnik, Elektrofachkraft, Schaltberechtigung, Simatic, SPS ... 62

Technik • Handwerk • Gewerbe: CNC Fachkraft, Schweißtechniken, Spritzgießen, Techn. Betriebswirt*in u.v.a. ... 67

Kaufmännisches • Finanzen • Recht: AEVO, BWL, Buchführung, Datev, Fundraising, Wirtschaftsfachwirt u.v.a. ... 71

Management • Team • Führung: Agilität, Change Management, Coaching, Design Thinking, Inneres Team, Mitarbeiterführung, Organisationsberatung, Prozessoptimierung, Six Sigma, Unternehmenskultur u.v.a. ... 75

Gesundheit • Stressbewältigung: Achtsamkeit, Atemarbeit, Autogenes Training, Burn Out, Entspannung, Feldenkrais, Faszien, MBSR, Qigong, Resilienz, Rücken, Pilates, Stressbewältigung, Waldbaden, Yoga u.v.a. ... 85

Soft Skills • Psychologie • Pädagogik: Ausbildung der Ausbilder, Entscheiden, Focusing, Gestalt, Hypnose, Mediation, Motivation, System. Beratung / Coaching / Therapie, TAA, Train the Trainer, ZRM u.v.a. ... 156

Rhetorik und Kommunikation: Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikttraining, Moderation, NLP, Schlagfertigkeit, Selbstsicherheit, Stimmtraining, Story Telling, Verhandeln u.v.a. ... 182

Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf: Clown, Flipcharts, Malerei, Schattentheater, Tanzpädagogik u.v.a. ... 206

Sprachen:

Englisch 215

Spanisch 224

Französisch 229

Italienisch 232

Niederländisch 234

Deutsch 238

Deutsche Gebärdensprache 238

Türkisch 241

Weitere Fremdsprachen 242

Studienreisen 246

VERANSTALTERADRESSEN 247

INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB

 Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung 252

 Bildungsberatungsstellen, Auslagestellen der Broschüre, Infos für Weiterverteiler 256

 Impressum 242



Gesellschaft und Politik



Work-Life-Balance?! –

Backt bald keiner mehr nachts Brot? &

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Bonn, GSI e.V.
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €; die Leistung umfasst: Unterkunft, Verpflegung und Programmkosten. Für die Kinderbetreuung wird ein Zusatzbeitrag erhoben. Der Betrag kann aus sozialen Gründen reduziert werden.
- Infos unter 0228 / 8 10 71 80 ▪ Kursnr.: 5/301/24
- GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Vertiefen Sie sich in die Welt der Work-Life Balance! Unser Seminar bietet Ihnen 5 Tage voller anregender Diskussionen und wertvoller Informationen zu flexiblen Arbeitsmodellen. Entdecken Sie, wie Arbeit neu gedacht wird, wie sich die Arbeitswelt dadurch verändert und was für Auswirkungen das auf Ihr Leben hat. Seien Sie dabei!

Das Rheinland: Auf den Spuren der Bonner Republik

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 350 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 24.6.510.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Unser Seminar begibt sich auf die Spuren der Bonner Republik und des Rheinlandes, stellt bedeutende Personen und Orte vor und erklärt historische Zusammenhänge. Dabei ist dieses Seminar etwas Besonderes: Wir sprechen nicht nur Ihren Verstand an, sondern mit Fahrradexkursionen machen wir die Seminarinhalte „erfahrbar“.

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.

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.

Bildungsurlaub auf dem Motorrad: Den Osten erfahren – entlang der Oder

- So. 1.9. bis Sa. 7.9.2024 in Schwedt/Oder
- Mit Übernachtung
- Preis: 875 €; EZ gegen Aufpreis
- Für Motorradfahrer*innen mit einer eigenen Maschine
- Infos unter 0231 / 9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 24861-MOP
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Auf dem eigenen Motorrad geht es an der deutsch-polnischen Grenze entlang: Vom Biosphärenreservat Schorf- heide-Chorin zum Bert-Brecht-Haus am Scharmützelsee und weiter nach Stettin und Frankfurt/Oder. Bei Besichtigungen und Zeitzeugengesprächen geht es um die Geschichte der ehemaligen DDR und die Gegenwart im Grenzgebiet.

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

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 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.: F24068
- Forum Unna

Geschichte und Gegenwart einer mit zweimal als Welt- erbe geehrten Kulturregion stehen im Mittelpunkt. Bau- hauszentrum und Gartenreich Dessau-Wörlitz, Braun- kohletagebau und klassizistische Schlösser. Entdecken Sie die faszinierenden Gegensätze einer Region vor Ort!

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

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Bonn, GSI e.V.
- 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.

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.

Ökonomische Grundkenntnisse: Zusammenhänge verstehen – betrieblich aktiv werden!

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in Bochum
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfragelinfos unter 02324 / 70 63 64 ▪ Kursnr.: SH23724
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

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. Die Teilnehmer 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.

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.

Das liebe Geld – Optimierung des Finanzhaushaltes &

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 02472 / 56 56 ▪ Kursnr.: 100 O/BU
- VHS Südkreis Aachen

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) 2 Kurse in 2024: 16.-20.9. und 2.-6.12. 1 Kurs in 2025: 31.3.-4.4. Anmeldungen unter: vhs@vhs-suedkreis-aachen.de oder 02472/5656

Das letzte Tabu – Über Endlichkeit sprechen

- Mo. 16.9. bis Do. 19.9.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: Ab 340 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 0222373128 ▪ Kursnr.: 24.6.556.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Sterben und Tod ist für viele Menschen ein schwieriges Thema. Auf den Tod ist jeder mehr oder weniger gut vorbereitet. Das Seminar beschäftigt sich mit dem Thema Sterbekultur in Deutschland. Durch den Themenkomplex „Von der Vorsorgevollmacht bis zu den Finanzen“ werden auch ganz praktische Hilfen und Informationen gegeben

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

Thüringen. Tradition und Moderne – Strukturwandel in Thüringen.

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2024 in Ilmenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; Transfers, EZ-Zuschlag 115 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24039
- Forum Unna

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

Neubrandenburg. Ostalgie hinter Backsteinmauern – Leben in der 4-Tore-Stadt inmitten der Mecklenburgischen Seenplatte.

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2024 in Neubrandenburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 ÜN/Früh im DZ/WC; 1x Leihfahrrad; 1x gemeinsames Abendessen; Eintritte und Programm; EZ-Zuschlag; ab 120 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24119
- Forum Unna

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

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

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 ab Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: Ab 795 €; im DZ; im EZ: 935 €
- 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 Schengen, das als Symbol für das europäische Zusammenwachsen gilt, stehen auf dem Programm.

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 feierte 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?

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.

50Plus – Deine große Chance Dich neu zu entdecken, neu zu erfinden, Dich neu auszurichten

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Meißner, Altes Forsthaus Germerode
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 984 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BUD1
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit diesem Workshop möchten wir Menschen dazu befähigen, ihr Leben so positiv zu verändern und zu gestalten, dass Neugierde und Wandel eine Selbstverständlichkeit werden. In jedem soll ein neues Bild des Alterwerdens entstehen, was dann vielleicht auch in die Welt getragen werden kann.

In bester Verfassung? Auf den Spuren der Demokratie in Bonn &

- 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
- Infos unter 02223 / 7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.623.5
- 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!

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 67 ▪ 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 Weinanbaus 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
- 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.

Chormusik und Politik

- Mo. 30.9. bis Fr. 4.10.2024 in Bielefeld, Bildungsstätte Einschlingen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inkl. Verpflegung und Übernachtung im DZ
- Infos unter 0521 / 417 69 40 42 ▪ Kursnr.: UD 1034
- Bildungsstätte Einschlingen

Kann Chormusik politisch sein? Was wollen wir ausdrücken, was möchten wir bewegen? Anhand von geschichtlichen Zusammenhängen singen wir Chorlieder, die die Kraft der Bewegungen ausdrücken – wir versuchen über Gesang und Diskussion unsere eigene Motivation und unsere Botschaft zu begründen.

Kriegsenkel – Kriegserlebnisse und ihre Wirkungen Eine Spurensuche am Meer

- Mo. 30.9. bis Fr. 4.10.2024 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 1067 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3802241
- KOBISeminare

Dieses Seminar informiert über geschichtliche und gesellschaftliche Hintergründe, nimmt die möglichen Folgen von Kriegserfahrungen für die nachfolgenden Generationen (u. a. Traumatisierungen) sowie die Epigenetik, als mögliche Weitergabe von Traumatisierungen, in den Blick.

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.

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.

Kommunikation unter Stress – Rhetorik für (Kommunal-) Politiker und ehrenamtliche Vereinsvorstände

- Fr. 4.10. bis So. 6.10.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 150 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Für ehrenamtlich engagierte Personen
- Infos unter 02223 / 7 31 61 ▪ Kursnr.: 24.6.625.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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 – vor allem in stressigen Situationen, in denen es gilt, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege – Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige & ®

- Mo. 7.10. bis Mi. 9.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184925-BU
- VHS Köln

Kümmert man sich aufgrund einer Pflegebedürftigkeit um eine Person aus der Familie, dem Freundeskreis oder der Nachbarschaft, kann dies langfristig zu einer körperlichen / psychischen Belastung werden – besonders, wenn man zusätzlich berufstätig ist. Hier erfahren Sie, welche Möglichkeiten der Unterstützung es für Sie gibt.



Heinrich Böll Stiftung NRW

Bildungsurlaub im Nationalpark Eifel

Noch Plätze frei für 2024!

Rein ins Erlebnis – jetzt buchen!
www.boell-nrw.de

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.

Berlin. Tourismus nicht um jeden Preis! Die Auswirkungen von Overtourism auf die Hauptstadt.

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 139 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24107
- Forum Unna

Je mehr die Stadt Berlin von ihrer Anziehungskraft profitiert, desto mehr krankt sie am Massentourismus. Von über 12 Millionen Besuchern und 31 Mio. Übernachtungen profitieren besonders Hoteliers. Die „Touristifizierung“ beeinflusst Bewohner, Infrastruktur, Stadtentwicklung.

Schicht im Schacht? Das Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Mülheim an der Ruhr
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 470 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 24.7.512.5 SO
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Von der Industrialisierung über das Wirtschaftswunder bis zum großen Zechensterben. Ist das Ruhrgebiet ein Vorbild für einen gelungenen Strukturwandel in Deutschland und Europa? Wir analysieren, wie das Ruhrgebiet mit seinem industriekulturellen Erbe umgeht. Welche Lösungsmöglichkeiten es für die Region in Zukunft geben könnte.

Vorbereitung auf den Ruhestand – den Übergang meistern

- Mo. 7.10. bis Mi. 9.10.2024 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 96 €; Ermäß. 61,- €
- Vorkenntnisse: Beschäftigte
- Für Erwachsene
- Infos unter 02323 16 3186 ▪ Kursnr.: 24B2990
- VHS Herne

Beschäftigte, die aktiv altern möchten, setzen sich im Bildungsurlaub mit verschiedenen Aspekten ihrer neuen Lebensphase auseinander – u. a. ihrer Sicht auf „Altern(n)“ und mit ihren Werten – und „sortieren sich neu“ für die bald veränderten Alltagsbedingungen. Ziel ist ein positives Erleben und Gestalten des Ruhestandes.

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
- 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

Rostock.

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

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 in Rostock-Hafen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, ÖPNV; 1x Abendessen; EZZ 150 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24076
- 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.

Das feministische Brüssel erleben: Gender- und Gleichstellungsmotor Europäische Union!?

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Inkl. Ü/F im EZ; Führungen
- Infos unter 0211 / 9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 24-4201
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Kontakt zum Veranstalter?

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

Berlin aktuell –**Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur**

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 546 €; Ü/F (EZZ 144 €)
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 124300
- VHS Schaumburg

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

Dresden. Stadt, Land, Fluss –**Stadtkultur in Zeiten des Klimawandels.**

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV; Leihrad, EZZ 115 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24402
- Forum Unna

Die Auswirkungen der aktuellen Klimaveränderungen sind nicht nur in den ländlichen Gebieten und auf landwirtschaftlich genutzten Flächen erkennbar, sondern gerade auch in den Städten wirken sich die zunehmende Trockenheit und der Temperaturanstieg verheerend aus.

Berlin.**Politisches Zentrum Deutschlands und Europas.****Ein Blick hinter die Kulissen zwischen Regierungssitz und EU-Diplomatie.**

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Führungen, Leihfahrrad; EZZ 140 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24117
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub werden wir in die politische Arbeit in Deutschland und der Europäischen Union eingeführt. Der Fokus liegt auf dem Regierungsviertel in Berlin.

Halle (Saale). Eine Stadt schafft Zukunft.**Erfahrungen und Visionen einer dynamischen Stadt.**

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Halle (Saale)
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Programm; Transfer, ÖPNV-Ticket, EZZ 110 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24120
- Forum Unna

Die Stadt Halle (Saale) will Zukunft schaffen! In diesem Bildungsurlaub tauchen wir tief in die Geschichte, die aktuelle politische Situation und die wegweisenden Entwicklungen der Stadt Halle ein. Gemeinsam erkunden wir die faszinierende Standortentwicklung der Stadt und gewinnen ein Verständnis für ihre politischen Spannungsfelder und zukunftsweisenden Visionen.

New Work –**Modethema oder Chance auf gute Arbeit? ☘**

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Bonn, GSI e.V.
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €; die Leistung umfasst: Unterkunft, Verpflegung und Programmkosten. Für die Kinderbetreuung wird ein Zusatzbeitrag erhoben. Der Betrag kann aus sozialen Gründen reduziert werden.
- Infos unter 0228 / 8 10 71 80 ▪ Kursnr.: 5/302/24
- GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

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

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
- Infos unter 02223 / 7 31 19 ▪ Kursnr.: 24.7.919.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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



Heinrich Böll Stiftung NRW

Zeit, das feministische Brüssel zu entdecken!

Was passiert in der EU für Gleichstellung & Gerechtigkeit?
 Bildungsurlaub in Brüssel
 mit Besuch des Europäischen Parlaments
 13. bis 18. Oktober 2024

Jetzt einen Platz sichern!

www.boell-nrw.de

Teilhabe von Seniorinnen und Senioren in Städten und Kommunen

- Mo. 14.10. bis Mi. 16.10.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: Ab 170 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 24.6.559.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Seminar in Kooperation mit der Landesseniorenvertretung NRW e.V. Über kommunale Seniorenvertretung können ältere interessierte Menschen aktiv ihre Kommune mitgestalten. Das Seminar richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die in einer kommunalen Seniorenvertretung aktiv sind oder Interesse an einem solchen Engagement haben.

Friedrich Engels und Wuppertal – erwandern und entdecken –

„Eine Unze Praxis ist besser als eine Tonne Theorie“

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 195 €; Unterkunft, Verpflegung und ÖPNV-Tickets sind nicht im Preis enthalten
- Infos unter 0202 / 30 35 02
- Arbeit & Leben Berg-Mark

Wuppertal – Zeugnisse der Industriegeschichte und Arbeiterkultur sind hier vorhanden und erschlossen. Größter Sohn der Stadt ist Friedrich Engels (1820–1895), kongenialer Partner von Karl Marx und mit ihm Wegbereiter des wissenschaftlichen Sozialismus. Engels' reiches Lebenswerk bietet bis heute einen Schlüssel zum Verständnis von Geschichte und Gegenwart. Ein historisch-politischer Bildungsurlaub für alle, die das geschichtsträchtige und gegenwärtige Wuppertal (besser) kennenlernen möchten, die sich für Engels und die Wurzeln der Arbeiterbewegung interessieren und wissen wollen, ob uns dieser Teil der Geschichte Antworten auf die aktuellen Fragen der Zeit geben kann. Kooperation mit dem Museum für Industriekultur/Engels-Haus

Jamaika

- Fr. 18.10. bis So. 20.10.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Ab 150 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 67 ▪ Kursnr.: 24.6.133.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar werden wir uns mit der Entstehung der karibischen Gesellschaften beschäftigen, insbesondere mit dem Werk „The Arrivants“ von Edward Kamau Brathwaite, einem Literaturwissenschaftler aus Barbados, der vor seinem Tod im Jahr 2020 eine Gesamtstudie zur Entstehung der karibischen Gesellschaften veröffentlichte.

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.

Rügen. Mythos Rügen – Mehr als Meer und Kreide.

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 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.: F24386
- Forum Unna

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

Tolerantes Köln!?

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 250 €; zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 840024
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Kulturelle Vielfalt einer Millionenstadt. „Leben und leben lassen“ ist ein Motto in Köln, wo Christen, Muslime, Juden, Sikhs und Angehörige vieler anderer Religionen und Kulturen oft reibungslos zusammenleben. Das Seminar möchte den Kontakt herstellen zu Menschen anderer Kulturkreise in Deutschland und Sie ins Gespräch bringen.

Das Ruhrgebiet – Nach der Kohle nachhaltig in die Zukunft

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 250 €; zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 841924
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Zukunftsweisende Konzepte im Ballungsraum: An alten Industriestandorten im Ruhrgebiet entstehen innovative Projekte in den Bereichen Energie, Mobilität und Umweltschutz. Sie erleben und diskutieren, wie die Energiewende den Hochleistungsstandort Ruhrgebiet verändert und welche Chancen und Herausforderungen dies mit sich bringt.

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

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 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.: F24086
- Forum Unna

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

Berlin. Bauen mit Holz – Ökologisches und nachhaltiges Bauen in Berlin.

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, 5 Tage Leihfahrrad; EZZ 138 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24109
- Forum Unna

Holz ist einer der vielseitigsten Baustoffe. Es kann auf die verschiedensten Einsatzzwecke, im wahrsten Sinne des Wortes, zugeschnitten werden. Bauen mit Holz setzt Akzente in der Architektur; ist Bautechnik mit einem Stück natürliche Umwelt, die wir uns in Berlin ansehen.

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

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Bonn, GSI e.V.
- 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?

Das doppelte Deutschland: Bundesrepublik Deutschland und DDR

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 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.: 24.7.921.5
- 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.

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
- 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.

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

- Mo. 28.10. bis Fr. 1.11.2024 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 469 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 48 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24150
- Forum Unna

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

Future Thinking – Die innovative Methode zur strategischen Gestaltung zukünftiger Szenarien

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 195 €
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 041-2024
- Forum Demokratie Düsseldorf

Future Thinking wird als „neues Design Thinking“ betrachtet: In einer Zeit der schnellen Veränderungen benötigen Organisationen innovative Werkzeuge, um strategische Visionen für die Zukunft zu entwerfen. Zukunftsgedanken bieten den idealen Rahmen, um über den aktuellen Status hinauszudenken & visionäre Szenarien zu entwickeln.

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

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
- 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.

„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

Marseille – Fluchort und Rettungshafen

- So. 3.11. bis Sa. 9.11.2024 in Marseille, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 800 €; EZ: 940 €, inkl. HP und Fahrt vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 12-24
- 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.

Demagogie und Populismus wirksam entgegnet – Werte leben, Zeichen setzen

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Haltern am See
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 700 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung, An- und Abreise ist nicht im Preis enthalten und erfolgt in Eigenregie
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-240073-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Dieser Bildungsurlaub will einen Beitrag dazu leisten, eine faire Auseinandersetzung mit gesellschaftlich relevanten Problemlagen zu ermöglichen und Werkzeuge an die Hand geben, mit denen man Populist*innen und Demagog*innen wirksam entgegnet werden kann.

Berlin. Machtzentrum im Dritten Reich. Reichshauptstadt und Widerstand gegen das NS-Regime.

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Führungen, ÖPNV; EZZ 140 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24110
- Forum Unna

Keine deutsche Stadt ist so eng mit dem Nationalsozialismus verbunden, wie die damalige Reichshauptstadt Berlin. Zahlreiche Institutionen des Machtapparates der NS-Führung waren im Zentrum Berlins konzentriert.

Übergang in den Ruhestand – da geht noch was!?

- Mo. 4.11. bis Mi. 6.11.2024 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 91 €; Ermäß. 61 €
- Vorkenntnisse: Beschäftigte
- Für Erwachsene
- Infos unter 02323 / 16 31 86 ▪ Kursnr.: 24B2991
- VHS Herne

Der Ruhestand bietet heute die Chance, als angenehm und sinnstiftend erlebt zu werden, wenn es gelingt, die ‚ungekannte Freiheit‘ individuell passend zu gestalten. Darauf bereitet der Bildungsurlaub vor. Zwischen Verlust und Gewinn bauen Sie eine neue Balance auf. Ergebnis wird Ihre ganz persönliche Standortbestimmung sein.

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

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bonn, GSI e.V.
- 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.

Wien – politische Entwicklungen der letzten 100 Jahre

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Wien, Österreich
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 725 €; im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag + 170,- €
- Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse notwendig
- Für politisch interessierte Menschen
- Infos unter 052155777222 ▪ Kursnr.: 24ABU-004
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

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
- 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?

Duisburger Filmwoche 2024 – neue Doku-Filme der politischen Bildung

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 130 €; inkl. Festivalkarte
- Infos unter 0203 / 2 83 37 25 ▪ Kursnr.: 1161
- VHS Duisburg

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

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.

Brüssel. Europa, die Europäische Union und die Macht der Politik.

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 in Brüssel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5 Ü/FR im 1/2 Doppelzimmer mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte, Fahrkarte für ÖPNV, EZZ 225€
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24257
- Forum Unna

Wir geben Einblick in die Arbeit von EU-Institutionen, wie Parlament, Kommission und anderen Einrichtungen in Brüssel. Wie funktioniert EU-Politik nach dem Brexit? Welche Macht hat die Politik überhaupt? Und erreicht die EU ihre Bürger?

Männer ausdrücklich erwünscht – Perspektiven für Politik und Pädagogik

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Preis: 599 €; inklusive Tagungsprogramm, ÖPNV-Ticket, Übernachtung im Einzelzimmer und Vollpension.
- Für Männliche Erzieher in Kitas oder anderen pädagogischen Kontexten
- Infos unter 02304 / 75 53 74 ▪ Kursnr.: 242395
- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Ein Bildungsurlaub für männliche Erzieher in Kitas oder anderen pädagogischen Kontexten mit Begegnungen im politischen, pädagogischen und zivilgesellschaftlichen Bereich. Wir besuchen innovative Kitas, sprechen mit Vertreter*innen aus Politik und Diakonie, treffen Akteur*innen aus männerpolitischen und kirchlichen Kontexten.

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

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 138 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24131
- Forum Unna

Es wird besprochen, welche Rolle die verschiedenen Medien bezüglich Öffentlichkeit, Information und Meinungsbildung in der heutigen Gesellschaft spielen. Die Frage nach dem Zusammenhang von Meinung, Macht und Medien wird an konkreten Beispielen veranschaulicht und diskutiert.

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, GSI e.V.
- 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.

Ökonomische Grundkenntnisse: Zusammenhänge verstehen – betrieblich aktiv werden!

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in Bochum
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfragelinos unter 02324 / 70 63 64 ▪ Kursnr.: SH04724
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

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

- So. 17.11. bis Fr. 29.11.2024 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf AnfrageFür junge Arbeitnehmer*innen, JAV, Studierende
- Infos unter 02324 / 70 63 68 ▪ Kursnr.: SL04724
- 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.

Abkürzungen und Symbole:

- ⑩ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- ♿ barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen

- HP Halbpension
- VP Vollpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück

Paris –Metropole im Wandel zwischen Kollaps und Zukunftsfähigkeit

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 780 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 265,- € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 846224
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar ermöglicht Einblicke in die Stadtentwicklung und den Wandel von Paris unter Berücksichtigung der politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Veränderungen. Inhalt u.a.: Wohnraumsituation, Verkehrspolitik, Integration und soziale Sicherungssysteme, Mobilität im Ballungsraum. Welche Lösungsansätze gibt es?

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

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in Wrocław, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 589 €; 5 Ü./Früh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Studienleitung, Fachführungen, Eintritte lt. Programm; EZZ: 175 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24061
- 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.

Musik und Politik, Musik und Gesellschaft – Widerstand in Liedform?

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. Verpflegung, ohne Übernachtung (diese kann selbstständig gebucht werden), An- und Abreise ist nicht im Preis enthalten und erfolgt in Eigenregie
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-240080-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Die Aussagekraft von Musik ist häufig stärker als uns bewusst ist. Musik ist Mittel des Widerstands, Musik ist aber auch Mittel der Manipulation. In diesem Bildungsurlaub werfen wir nicht nur einen Blick auf die Zusammenhänge von Musik und Politik, wir werden auch selbst aktiv und schreiben gemeinsam einen eigenen Song.

Berlin. Frauenpower! Das Frauenbild im Wandel!

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 679 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC, ÖPNV vor Ort; EZZ: 140 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24099
- Forum Unna

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

Ruhrgebiet im Wandel (mit Busexkursion)

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 169 €; Fahrkosten sind im Preis enthalten

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

den, um der Region eine tragfähige Zukunft zu sichern? Der Kurs untersucht den Wandel im Ruhrgebiet.

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

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.

Magdeburg. Wie sich eine Stadt im Gegenwind immer wieder neu erfindet.

- So. 24.11. bis Fr. 29.11.2024 in Magdeburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte, ÖPNV; EZZ 160 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24123
- Forum Unna

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

Dresden. Eine Stadt zwischen Innovation und Erinnerungskultur.

- So. 24.11. bis Fr. 29.11.2024 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Begegnungen, Ticket-ÖPNV; EZZ 190 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24128
- 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.

München im Umbruch zwischen Laptop und Lederhose

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in München
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 840524
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar vermittelt anschaulich Aspekte von Münchens gesellschaftlichen Entwicklungen in Politik, Wirtschaft und Kultur, seiner Geschichte, aktuellen Herausforderungen und Konzepten. Zu Fuß und mit ÖPNV bekommen Sie einen Eindruck von den Problemen, aber auch von der Faszination der Stadt.

„Kaufst du noch oder trägst du schon?“ – Fair Fashion Designer*innen wie Stella McCartney und deren nachhaltige Mode

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Möhnesee

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 316 €

→ Für Frauen

→ Infos unter 02924 / 80 60 • Kursnr.: H 05

→ Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Das Thema Nachhaltigkeit ist auch in der Modebranche angekommen: Kleidung soll fair, ressourcenschonend und umweltverträglich hergestellt, verarbeitet und gehandelt werden. Stella McCartney steht für diese neue Generation der Designer*innen von „Fair fashion“ bzw. „Green fashion“. In diesem Frauenseminar möchten wir über ihre Biographie, Arbeitsansätze und Motive einen Einblick in die nachhaltige Modewelt gewinnen.

Rechtsprechung im Ehrenamt: Fortbildung für Schöffinnen und Schöffen &

→ Mo. 25.11. bis Mi. 27.11.2024 in Essen

→ In Tagesform • max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 102 €

→ Infos unter 0201 / 88 43 202 • Kursnr.: 242.1D234K

→ VHS Essen

Ehrenamtliche Schöff*innen wirken an der Rechtsprechung mit. Gezeigt wird das komplette Verfahren: Polizei & Staatsanwaltschaft, Gerichtsprozess & Strafvollzug. Fachleute geben Einblick in die Praxis. Es geht um Rechte, Pflichten, Herausforderungen & Chancen des Ehrenamts.

Kritischer Konsum: Zwischen Lieferkettengesetz und sozialer Verantwortung &

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Bonn, GSI e.V.

→ Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende

→ Kinderbetreuung möglich

→ Preis: 350 €; die Leistung umfasst: Unterkunft, Verpflegung und Programmkosten. Für die Kinderbetreuung wird ein Zusatzbeitrag erhoben. Der Betrag kann aus sozialen Gründen reduziert werden.

→ Infos unter 0228 / 8 10 71 80 • Kursnr.: 5/308/24

→ GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Entdecken Sie in unserer 5-tägigen Veranstaltung, wie unser Konsum die Welt beeinflusst. Wie können wir kritisch und nachhaltig konsumieren, ohne auf Lebensqualität zu verzichten? Diskutieren Sie mit Experten und gehen Sie mit uns auf eine spannende Exkursion. Verändern Sie Ihren Blickwinkel – für eine bessere Zukunft.

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

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Bonn, GSI e.V.

→ 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.

EU & NATO – Europas zukünftige Friedens- und Sicherheitspolitik

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Molenbeek-Saint-Jean,

Meininger Hotel Brüssel City Center, Belgien

→ Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende

→ Preis: Ab 450 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 25 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV

→ Infos unter 02223 / 7 31 61 • Kursnr.: 24.7.633.5

→ Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die NATO trägt seit über siebzig Jahren entscheidend zur 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? Antworten darauf suchen wir Brüssel



UNSERE BILDUNGURLAUBE

Beginn

23.09.2024 **Leipzig.** Bürgerbewegung zur Beteiligung.

13.10.2024 **Lodz.** Zeitreise durch die Geschichte.

11.11.2024 **Dresden.** Stadtentwicklung im Spiegel der Zeit.

01.12.2024 **Prag.** Nationalsozialismus.

23.02.2025 **Krakau.** Polnische Geschichte.

10.03.2025 **Hamburg.** Die Hanse und ihr Erbe.

23.03.2025 **Rumänien.** Schatten der Vergangenheit.

31.03.2025 **Potsdam.** Im Schatten Berlins.

06.04.2025 **Riga.** Deutscher Erinnerungsraum.

Entdecken Sie auf unserer Homepage weitere spannende Bildungsurлаube!

FORUM
UNNA

Friedrich-Ebert-Strasse 58, 59425 Unna

02303/22441

info@forum-unna.de

www.forum-unna.de

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.

Ökonomische Grundkenntnisse: Zusammenhänge verstehen – betrieblich aktiv werden!

- So. 1.12. bis Fr. 6.12.2024 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage/Infos unter 02324 / 70 63 64 ▪ Kursnr.: SH14924
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

Tallinn.

Europäische Geschichte zwischen Ost und West.

- So. 1.12. bis Fr. 6.12.2024 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 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.: F24134
- Forum Unna

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

Budapest – deutsche und europäische Geschichte in der Donaumetropole.

- So. 1.12. bis Fr. 6.12.2024 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.: F24125
- Forum Unna

Budapest – die Donaumetropole und Ungarns stolze Hauptstadt blickt auf eine bewegte und folgenreiche Vergangenheit zurück.

Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 119 €
- Infos unter 0201 / 8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 242.2A122N
- VHS Essen

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

Die ehemalige „Reichshauptstadt“ Nürnberg im Fokus der deutschen Geschichte vom Mittelalter bis zur Neuzeit

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Nürnberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 669 €; inkl. Unterkunft mit Frühstück und Führungen, EZ-Zuschlag = 220 €
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 92/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Im Mittelalter war Nürnberg eine der bedeutendsten europäischen Metropolen des „Heiligen Römischen Reichs deutscher Nation“ und beherbergte eine wichtige Kaiserpfalz. Und auch die Nationalsozialisten haben einige Jahrhunderte später ein Auge auf die größte Stadt in Franken geworfen und ihr ihren Stempel aufgedrückt, wovon das beeindruckende Reichsparteitagsgelände auch heute noch zeugt. Da war es nur logisch, dass den überlebenden Nazi-Größen genau dort der Prozess gemacht wurde. Wie kommt es, dass Nürnberg in so unterschiedlichen Epochen der deutschen Geschichte eine so wichtige Rolle spielte? Dem gehen wir „live und direct“ an geschichtsträchtigen Orten in der Stadt auf den Grund. Wir erleben und diskutieren deutsche Geschichte.

Riga.

Deutscher Erinnerungsraum im Spiegel der Geschichte.

- So. 8.12. bis Fr. 13.12.2024 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen, Ticket ÖPNV; EZZ: 180 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24127
- Forum Unna

Riga, die Hauptstadt Lettlands und ehemalige Hansestadt, ist heute mit über 700.000 Einwohnern das kulturelle, wirtschaftliche und politische Zentrum des Landes. Wir blicken in die Geschichte und auf die Entwicklung der Metropole, des Landes und des Baltikums.

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
- 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.: 24.6.126.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

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

- So. 23.2. bis Fr. 28.2.2025 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F mit im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte, Fahrt nach Auschwitz, EZ: 140 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25120
- 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.

Bildungsurlaub auf Sylt – Im Dschungel der gesunden Ernährung

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Wenningstedt-Braderup (Sylt), Klaarstrand
- Mit Übernachtung
- Preis: 975 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU02B
- Freies Bildungswerk Bochum

Welche Art der gesunden Ernährung ist richtig für mich? Gesunde Ernährung ist höchst individuell und von vielen persönlichen Faktoren abhängig. Sich in diesem Dschungel der Empfehlungen etwas sicherer bewegen zu können, ist das Ziel unseres Bildungsurlaubes auf Sylt.

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

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 681 €; inkl. Ü/F, EZZ 144 €
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 161100
- VHS Schaumburg

Ideen für die Zeit danach hat sicherlich jede/r, der/die sich dem Rentenalter nährt. 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.

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

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 4 Ü/F im DZ mit 1/2 DU/WC; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZ-Zuschlag: 70 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25055
- Forum Unna

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

Danzig. Gdansk – Europa zwischen gestern und heute.

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Ticket ÖPNV; Eintritte; EZ-Zuschlag: 120 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25032
- Forum Unna

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

Rügen. Mythos Rügen – Mehr als Meer und Kreide.

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Sassnitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 679 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Fachvorträge, EZZ: ab 150 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25301
- Forum Unna

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

Demagogie und Populismus wirksam entgegnetreten – Werte leben, Zeichen setzen

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 700 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung, An- und Abreise ist nicht im Preis enthalten und erfolgt in Eigenregie
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-250070-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Dieser Bildungsurlaub will einen Beitrag dazu leisten, eine faire Auseinandersetzung mit gesellschaftlich relevanten Problemlagen zu ermöglichen und Werkzeuge an die Hand geben, mit denen man Populist*innen und Demagog*innen wirksam entgegnetreten kann.

Dresden. Eine Stadt zwischen Innovation und Erinnerungskultur.

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Begegnungen, ÖPNV-Ticket; EZ-Zuschlag 160 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25121
- 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.

Rumänien. Langer Schatten der Vergangenheit. Ein Land mit seinem historischen Völkermix auf der Suche nach einer rumänischen Identität.

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in Sibiu, Rumänien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte, Ticket; Bustransfer; EZZ 170 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25122
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub wird ein umfassendes Verständnis für die Geschichte, die aktuellen Probleme und die kulturelle Identität Rumäniens zu vermitteln.

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

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 781 €; inkl. Ü/VP, EZZ 100 €
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 134500
- 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.

Das jüdische Berlin

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 615 €; 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.

Potsdam.

Geschichte, Wissenschaft und Kultur im Schatten Berlins.

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/Frühstück im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritt, 1 Tag Leihfahrrad, EZ-Zuschlag 150 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25151
- Forum Unna

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

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

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 in Cuxhaven
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 711 €; 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.

Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 578 €; Ü/F (EZZ 120 €)
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 124400
- VHS Schaumburg

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

Berlin aktuell – Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

- Mo. 16.6. bis Fr. 20.6.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 576 €; 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?

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

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 681 €; inkl. Ü/HP, EZZ 25 €
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 134400
- VHS Schaumburg

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

Earth for All – kreative Nachhaltigkeit und kollektives Lernen

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 642 €; 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.

Zwischen Populismus und Demokratie – Die Bundestagswahl 2025

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 750 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung, Kosten für die persönliche Anreise sind nicht im Teilnehmerbeitrag enthalten.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-250071-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Demokratie erleben! Mit diesem Seminar machen wir ein Angebot, die oftmals fern wirkende Bundespolitik greifbarer zu machen. Wir begeben uns auf die Reise in ein spannendes Abenteuer. Für die Bundestagswahl 2025 bist du bestens ausgerüstet und kannst bei der Wahl die Zukunft mitgestalten.

Berlin als Einwandererstadt – Die Migrationsgeschichte Berlins vom Mittelalter bis heute

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 588 €; 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.

Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 578 €; 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.

Berlin aktuell – Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 576 €; Ü/F (EZZ 144 €)
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 124700
- 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?

Philosophieren am Meer

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 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.

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

- So. 26.10. bis Fr. 31.10.2025 in Cuxhaven
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Ü/VP, EZZ 75 €
- 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.

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

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 683 €; 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.

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

Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit

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 €; (Ü/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.

Naturpark Südschwarzwald – „Schutz durch Nutzung“?!

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in Feldberg-Falkau, Haus Feldberg-Falkau
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 770 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80 €
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 867224
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Feldberg, Wald und Wiesen prägen diese Urlaubsregion. Welche nachhaltigen Lösungen existieren dort für die Zusammenführung der Schutz- und Nutzungsansprüche? Inhalt: Ökologie des Hochschwarzwalds, Natur- und Landschaftsschutz, Regionalentwicklung, Exkursionen zu Fuß.

Nachhaltige Kreislaufwirtschaft – Herausforderungen und Chancen auf dem Weg in eine klimaneutrale und diverse Welt

- Mi. 11.9. bis Fr. 13.9.2024 in Köln
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 300 €; (inkl. USt) inkl. Verpflegung für alle drei Tage (Frühstück, Mittagessen, Kuchen, Getränke) und die Sensorik-Probe
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 • Kursnr.: BU-240072-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

In diesem dreitägigen Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der Frage, wieso guter Wein einen Beitrag zu einer faireren und nachhaltigen Kreislaufwirtschaft leisten kann. Wie müssen Produkte in Zukunft hergestellt werden und wie können Erzeugende den steigenden Anforderungen an ökologisch nachhaltigen Produkten gerecht werden?

Natur entdecken – das Siebengebirge und seine Geschichte(n)

- Mi. 11.9. bis So. 15.9.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 340 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 61 • Kursnr.: 24.6.642.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

Der Nationalpark schützt die herrliche Wald- und Seenlandschaft der Rureifel. Die Rur abwärts liegen die riesigen Löcher der Braunkohletegebaue, wo ab 2030 das „Indeland“ entstehen soll. Auf Exkursionen per Rad und zu Fuß erleben Sie sowohl großflächigen Naturschutz als auch intensiv genutzte und umgebaute Landschaft.

Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Hamburg
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZZ: 156 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F24463
- Forum Unna

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

Die Wupper – vom Industriefluss zu sanftem Tourismus | Geschichte und Ökologie eines Flusses

- Mo. 7.10. bis Mi. 9.10.2024 in Leichlingen (Rheinland)
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 93,40 €; Die Exkursionen werden mit ÖPNV und zu Fuß organisiert – die Kosten für ÖPNV sind exklusive
- Infos unter 02196 / 9 47 04 16 ■ Kursnr.: 24216100B
- VHS Bergisch Land

‘Über die Wupper gehen’ ist eine rätselhafte deutsche Redensart. Die Liste der Erklärungsversuche ist ähnlich lang wie der Fluss selbst, der sich knappe 120 Kilometer durchs Bergische Land schlängelt. Ob zu Fuß, mit Bus oder mit der Bahn – die Wandlung der Wupper vom Industrie- zum Freizeitfluss lässt sich gut erkennen. Die Wupper war im letzten Jahrhundert ein durch die industrielle Nutzung stark verunreinigter Fluss im Bergischen Land. An drei Tagen erfahren Sie, was und wie sich das geändert hat. Themen sind: die Naturschutzgebiete an der Wupper, Flora & Fauna, die historische Entwicklung, Erwerbstätigkeit durch Wassermühlen, Entwicklung vom Bahnverkehr durch Industrialisierung sowie die Entwicklung des sanften Tourismus an der Wupper.

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

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

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

Sylt – eine Insel inmitten des Nationalparks! – Chancen und Konflikte einer besonderen Lage

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 in Hörnum
- In Tagesform ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 430 €; zzgl. Übernachtung (ab ca. 280 €, je nach Ausstattung) und Verpflegung
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 863724
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar beschäftigt sich mit den ökologischen Besonderheiten und den Naturschutzproblemen der Insel und des vorgelagerten Wattenmeeres sowie u.a. den Naturschutzkonzepten (Nationalpark). Sie lernen die eindrucksvolle Naturlandschaft am Südzipfel Sylts zu Fuß sowie an einem Tag auch weitere Teile der Insel mit Rädern kennen.

Görlitz/Oberlausitz.

Strukturwandel als Gelegenheit für ein europäisches Zusammenleben in der Grenzregion.

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 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.: F24380
- Forum Unna

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

Bayerischer Wald.

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

- So. 13.10. bis Sa. 19.10.2024 in Riedlhütte
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 6 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, EZZ: 60 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F24387
- 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.

Zukunftspfade –

Wie sozial-ökologische Transformation gelingt

- Di. 15.10. bis Do. 17.10.2024 in Alfter, Campus I
- In Tagesform
- Preis: 535 €
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ■ Kursnr.: 24.084
- Alanus Werkhaus

„Zukunftspfade“ ist eine Weiterbildung für alle, die sich für eine zukunftsfähige sozial-ökologische Transformation engagieren oder engagieren wollen. In ihrem persönlichen oder beruflichen Umfeld, in ihren Unternehmen, in öffentlichen Institutionen, in Verbänden oder in gemeinnützigen Organisationen.

Der Kaiserstuhl –

Erhalt und Entwicklung einer wertvollen Kulturlandschaft

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 in Vogtsburg im Kaiserstuhl
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 790 €; inkl. Ü/F und 3 x Zwei-Gang-Menü | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 865724
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Kaiserstuhl ist weithin bekannt für seine Naturschätze, sein idyllisches Mosaik aus Weinbergen, Wäldern und Trockenrasen und natürlich auch für gute Weine und seine regionale Küche. Erläuterungen der Seminarleiterin und Gespräche mit Experten vor Ort vermitteln Ihnen ein umfassendes Bild von aktuellen Ansätzen aber auch Hindernissen für eine nachhaltige Regionalentwicklung. Zu Fuß erkunden Sie die Natur- und Kulturlandschaft der Region. Sie übernachten in einem familiengeführten Drei-Sterne-Hotel in ruhiger Lage, in dem viel Wert auf Gastlichkeit gelegt wird. Das hauseigene Restaurant bietet Ihnen an drei Abenden hochwertige Küche.

Die Vulkaneifel – Regionalentwicklung im Spannungsfeld zwischen Rohstoffabbau und Geotourismus

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 in Daun, Gemünden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 760 €; Ü/HP, EZ-Zuschlag ab 100,- € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 867024
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Rahmen des Seminars lernen Sie die vulkanische Westeifel kennen, die für ihre Maare berühmt ist. Seminarinhalte: – Lebensräume der Natur- und Kulturlandschaft – UNESCO Global Geoparks – Akteure der nachhaltigen Regionalentwicklung – Rohstoffabbau contra Landschaftsschutz – Wirtschaftsfaktor Mineralwasser – Exportland Eifel

Sylt. Insel im Wandel der (Ge)Zeiten.

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 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.: F24400
- 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.

Freiburg – Deutschlands grüner Süden

- So. 27.10. bis Fr. 1.11.2024 in Freiburg i.Br.
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 640 €; inkl. Ü/F im Paarzimmer plus zwei Mahlzeiten | Zweibett-Z. + 35 € p.P., EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 865224
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Freiburg zählt (sich) zu den Klimahauptstädten Deutschlands. Seminarinhalte: – Wege in eine sozial und ökologisch verträgliche Lebensweise – Zukunftsweisende Stadtteilentwicklung – Vom Verkehr zur nachhaltigen Mobilität in der Stadt – Regionale Nahrungsmittelproduktion und Wirtschaften in ökologischer und sozialer Verantwortung

Freiburg – Deutschlands grüner Süden

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 in Freiburg i.Br.
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 640 €; inkl. Ü/F im Paarzimmer plus zwei Mahlzeiten | Zweibett-Z. + 35 € p.P., EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 867324
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Freiburg zählt (sich) zu den Klimahauptstädten Deutschlands. Seminarinhalte: – Wege in eine sozial und ökologisch verträgliche Lebensweise – Zukunftsweisende Stadtteilentwicklung – Vom Verkehr zur nachhaltigen Mobilität in der Stadt – Regionale Nahrungsmittelproduktion und Wirtschaften in ökologischer und sozialer Verantwortung

Feldberger Seenlandschaft. Lebensqualität und Mobilität abseits von Ballungsräumen.

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 in Feldberger Seenlandschaft
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/HP im DZ/WC; 1x Leihfahrrad; EZZ: 80 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24470
- Forum Unna

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

Mosel.

Der „Null-Emissionslandkreis“ Cochem-Zell. Impulse für ökologische Veränderungen an der Mosel.

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 in Ernst
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 689 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen, EZZ 150 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24473
- Forum Unna

Ausgehend von den geologischen und geschichtlichen Grundlagen widmen wir uns der unterschiedlichen Entwicklung der Städtchen Cochem und Beilstein. Weiterer Schwerpunkt wird eine Exkursion zu einem regenerativen Mosel-Staustufen-Kraftwerk sein.



UNSERE BILDUNGSURLAUBE

Beginn

- 06.10.2024 **Worpswede.** Ein facettenreiches Künstlerdorf.
- 13.10.2024 **St. Peter Ording.** Wem gehört die Nordsee?
- 03.11.2024 **Norderney.** Ältestes Nordseebad.
- 01.12.2024 **Bayerischer Wald.** Grüne Lunge Deutschlands.
- 23.02.2025 **Spiekeroog.** Müllkippe Nordsee.
- 09.03.2025 **Langeoog.** Gefahren beim Vogelzug.
- 30.03.2025 **Alpine Berggebiete.** Winterliche Alpennatur.
- 06.04.2025 **Amrum.** Nordseeinsel im Konfliktfeld.
- 07.04.2025 **Berlin.** Die grüne Hauptstadt.

Entdecken Sie auf unserer Homepage weitere spannende Bildungsurlaube!

FORUM
UNNA

Friedrich-Ebert-Strasse 58, 59425 Unna
02303/22441
info@forum-unna.de
www.forum-unna.de

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/>

Modellregion Bregenzerwald – zukunftsfähiger Klima- und Naturschutz in Vorarlberg

→ So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 in Hittisau, Österreich
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 820 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 90 € insgesamt
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 869224
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Bregenzerwald haben sich acht österreichische Gemeinden zu einer Energieregion zusammengeschlossen. Seminarinhalte u. a.: Ressourcen- und Klimaschutz in den Alpen; ökologische Zusammenhänge regionalen Wirtschaftens; der Weg zur energieautarken Region. Mit Exkursionen.

Natur- und Umweltpädagogik in Kita und Grundschule

→ Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Witten, Schwedenheim
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 13712
 → 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.

Borkum.

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

→ So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 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.: F24378
 → 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.

Uesedom. Urlaubsparadies mit Flecken?

→ So. 24.11. bis Fr. 29.11.2024 in Zinnowitz
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 669 €; 5 Ü/Früh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Leihfahrrad: EZZ: 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?

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

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Winterberg-Elkeringhausen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 585 €; inkl. U/VP im EZ. DZ = 565 €
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 105/24
 → 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 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 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-zauberkraeefte-hvhs-105-24/>

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
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F24498
 → Forum Unna

Seen- und waldreich und 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.

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/>

„Der Wald im Wandel“ – ein Forstworkshop

- Mi. 19.2. bis Fr. 21.2.2025 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 610 €; inkl. Übernachtung, Verpflegung und Seminargebühr
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 033/25
- Denkhaus Loccum e.V.

Wie reagieren unsere Wälder und die dort wachsenden Bäume auf den Klimawandel? Dazu lernen Sie zunächst das Ökosystem Wald mit seinen Funktionen kennen, bestimmen die in Deutschland wachsenden Hauptbaumarten und beurteilen biotische und abiotische Gefahren für den Wald.

Spiekeroog. Müllkippe Nordsee – Über die Verschmutzung der Meere.

- So. 23.2. bis Fr. 28.2.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/Vollpension im 1/2 DZ mit DU/WC; Leitung, Führungen, Eintritte lt. Programm; EZ-Zuschlag: 30 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25345
- Forum Unna

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

Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(chen)

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. U/F, EZ, 1 Abendessen, 4 Mittagessen, eigene Anreise
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 61/25
- 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.

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

- So. 9.3. bis Fr. 14.3.2025 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5 Ü/HP+ im DZ/EZ mit DU/WC; Programm lt. Ausschreibung; EZZ: 180 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25230
- Forum Unna

Zugvögel haben den Menschen schon immer fasziniert und beschäftigt. Umweltverschmutzungen und nicht zuletzt der einsetzende Klimawandel beeinflussen und gefährden den Vogelzug. Wir möchten die unterschiedlichen Aspekte kritisch beleuchten.

Kontakt zum Veranstalter

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

Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(chen)

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. U/F, EZ, 1 Abendessen, 4 Mittagessen, eigene Anreise
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 62/25
- 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.

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

- Sa. 15.3. bis Fr. 21.3.2025 in Helgoland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5 Ü/VP mit DU/WC; Fachführungen, Begegnungen und Eintritte; EZ-Zuschlag: 75 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25288
- Forum Unna

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

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

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 689 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; EZ-Zuschlag ab 50 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25300
- 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.

Klimakatastrophe stoppen – Null Emissionen bis 2030!

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 587 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 32 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der fortschreitende Klimawandel erfordert eine dringliche Umsetzung der Energiewende in allen Sektoren (Strom, Wärme, Mobilität). Experten aus verschiedenen technischen und gesellschaftlichen Bereichen bringen neueste Erkenntnisse und Einschätzungen ein. Klimapolitische Diskussionen sowie Exkursionen ergänzen das Programm.

Murmeltiertage – Schlafen lernen auf Spiekeroog

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Spiekeroog, Haus Wolfgang
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BU28
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen auf der Insel Spiekeroog lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditation lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen.

Borkum.**Die Nutzung der Meere –****Die Nordsee, eine un-/endliche Quelle?**

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; EZ-Zuschlag ab 75 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25346
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub wollen wir die Nutzung und Ausbeutung der Meere, im speziellen des Wattenmeeres und der Nordsee, genauer unter die Lupe nehmen. Wir wollen uns damit beschäftigen, welche Auswirkungen dieses Verhalten auf die Natur und die Menschen hat.

Selbstversorgung aus dem Garten

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Bönen-Flierich, Haus Böinghoff
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 334 €; inkl. 4 x vegetarisches Mittagessen, zzgl. 25 Euro Materialumlage
- Für Pädagogische Berufe, Bereiche Gesundheit/Ernährung/ Garten, interessierte Laien
- Infos unter 02373 / 94 71 30 ▪ Kursnr.: 251-3555Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

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

Norderney.**Ältestes Nordseebad zwischen Tradition, Massentourismus, Insel- und Naturschutz.**

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Wattwanderung, Leih-Fahrrad, EZ-Zuschlag: 125 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25369
- Forum Unna

Erhalten Sie Einblicke in den Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer mit seinen verschiedenen Lebensräumen und seiner einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt. Erfahren Sie mehr über das Weltnaturerbe Wattenmeer, Geschichte der Insel, Bädertourismus u.a.

Sankt Peter-Ording. Wem gehört die Nordsee?**Konfliktfeld Naturschutz****am Beispiel des Weltnaturerbes Wattenmeer.**

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in St. Peter Ording
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte und Begegnungen, 1 Tag Leihfahrrad, EZZ: Kein Zuschlag!
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25370
- Forum Unna

Die Nordseeküste St. Peter-Ordings ist durch Lebensraumverluste sowie durch die Folgen des Klimawandels gefährdet. Welche Folgen diese Bedrohungen für die Lebensräume und Tierarten hat, werden wir in diesem Bildungsurlaub analysieren.

Sylt. Eine Insel auf dem Weg zur Nachhaltigkeit?

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Westerland, /Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5 Ü/HP. im 1/2 DZ mit Etagedusche oder DU/WC; Eintritte und Begegnungen, EZ-Zuschlag: ab 40 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25372
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub entwickeln wir ein tiefgreifendes Verständnis für nachhaltige Entwicklung und lernen, wie diese Konzepte auf der einzigartigen Insel Sylt angewendet werden können. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem Naturschutz.

Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZ-Zuschlag: 160 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25374
- 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?

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 579 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 39/25
- 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.

Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochure.

Sie wollen uns bei der Verteilung der Broschüre unterstützen? Gern schicken wir Ihnen regelmäßig nach Erscheinen eine Anzahl der Broschüren zu. Wir stellen Ihnen lediglich das Porto (je nach Menge 4,20 oder 4,80 €) in Rechnung. Wir versenden Pakete mit 20, 50 oder 100 Exemplaren.

Kontakt für Weiterverleiher: mail@Bildungsurlaub.de

Nachhaltigkeit und Gesundheit – mit Freude und Gelassenheit aktuelle Themen und Herausforderungen verstehen und mitgestalten

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Leck
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; EZ; VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 41/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich intensiv mit den 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen und erhalten im Rahmen einer thematischen Auseinandersetzung mit der Ressourcenschonung und dem Ökosystem Wald eine Einführung in die stressreduzierende Methode des Waldbadens. Der Wald als Ort der Ruhe und Stille bietet eine gute Möglichkeit zu entspannen, zu reflektieren und zu neuen Ideen zu gelangen. Gelassenheit und Freude können uns helfen, uns nachhaltiger im Beruf und Alltag zu verhalten und somit das Thema Nachhaltigkeit privat, beruflich, politisch oder gesellschaftlich voranzutreiben und mitzugestalten.

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

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 auf Juist
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 680 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 75 €), Ferienwohnung, Abendessen, Leihfahrrad
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-295
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 579 €; EZ; VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 44/25
- 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.

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 579 €; EZ; VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 46/25
- 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 pur und die Rolle des Menschen im Umgang mit der Natur

- So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 866 €; inkl. U/HP (EZ= 40 €)
- 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.

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 auf Juist| Gästehaus Haus Mutter Eva
- 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.: 25-B-283
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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

Nachhaltigkeit und Gesundheit – mit Freude und Gelassenheit aktuelle Themen und Herausforderungen verstehen und mitgestalten

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Leck
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; EZ; VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 53/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich intensiv mit den 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen und erhalten im Rahmen einer thematischen Auseinandersetzung mit der Ressourcenschonung und dem Ökosystem Wald eine Einführung in die stressreduzierende Methode des Waldbadens. Der Wald als Ort der Ruhe und Stille bietet eine gute Möglichkeit zu entspannen, zu reflektieren und zu neuen Ideen zu gelangen. Gelassenheit und Freude können uns helfen, uns nachhaltiger im Beruf und Alltag zu verhalten und somit das Thema Nachhaltigkeit privat, beruflich, politisch oder gesellschaftlich voranzutreiben und mitzugestalten.

„Der Wald im Wandel“ – ein Forstworkshop

- Mo. 24.11. bis Mi. 26.11.2025 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 610 €; inkl. Übernachtung, Verpflegung und Seminargebühr
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 034/25
- Denkhaus Loccum e.V.

Wie reagieren unsere Wälder und die dort wachsenden Bäume auf den Klimawandel? Dazu lernen Sie zunächst das Ökosystem Wald mit seinen Funktionen kennen, bestimmen die in Deutschland wachsenden Hauptbaumarten und beurteilen biotische und abiotische Gefahren für den Wald.



Einführung in die EDV

Einführung in die EDV

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 252 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24623D
- 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. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Aufbau und Leistungsmerkmale eines typischen PC-Systems für die Arbeit unter Windows.

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

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Tastatur, Maus und der Benutzeroberfläche.
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W195011
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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 wieder zu finden.

Grundlagen Windows und Einführung in Word & Excel

- 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.

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

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Tastatur, Maus und der Benutzeroberfläche.
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 241W195011
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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 wieder zu finden.

Einführung in Word und Excel &

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 02841 / 20 15 69 ▪ Kursnr.: E50151L
- 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.

Einführung in die EDV – in Teilzeit

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24627D
- 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. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Aufbau und Leistungsmerkmale eines typischen PC-Systems für die Arbeit unter Windows.

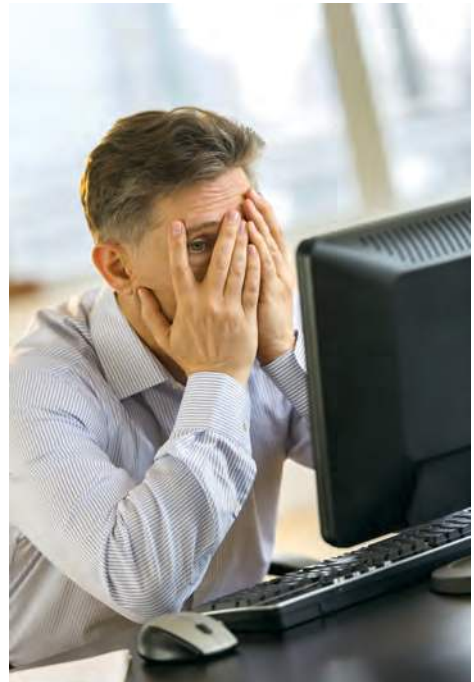
Grundlagen Windows und Einführung in Word &

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 222 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-521596-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.

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



„Office“-Anwendungen

Word, Excel und Powerpoint für Schule, Studium und Ausbildung

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse im Umgang mit Windows
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24635D
- VHS Dortmund

Der Kurs bietet eine kompakte Einführung in Word, Excel und PowerPoint für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Die Grundlagen der verschiedenen Anwendungen werden verständlich erklärt und praktisch umgesetzt.

Kostenrechnung und Controlling mit Excel &

- 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 €; Im Entgelt sind die Kosten für das Kursbegleitchen enthalten.
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z5450G
- VHS Gelderland

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Ihnen solide Kenntnisse der umfangreichen Funktionen sowie der Bearbeitungs- und Darstellungsmöglichkeiten einer modernen Tabellenkalkulation. Die Bewältigung komplexer Aufgaben, die anhand vieler praxisbezogener Übungen erlernt werden, ist danach gut möglich.

Excel Power Query und Power Pivot – Pivot Aufbaukurs – Online & ⑩

- Mo. 2.9. bis Mi. 4.9.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 155 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: mindestens Excel Aufbaukurs oder Pivot Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-533580-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.

MS Office Grundlagen im Büroeinsatz &

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 242.5A304H
- VHS Essen

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

Word und Excel

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse sind vorteilhaft.
- Infos unter 0281 / 203 25 90 ▪ Kursnr.: 242-52205
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

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

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.

MS-Office

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2425820B8
- 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.

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & ⑩

- Am Mo. 23.9.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 314 €; 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 Büropaketes 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 verschiedene 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.

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

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 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.: 242-21062
- VHS Aachen

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

Excel &

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0203 / 2 83 43 26 ▪ Kursnr.: SZ5321
- 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.

Einführung in Datenbanken mit Access &

- Mo. 7.10. bis Do. 10.10.2024 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage €; Gestaffelte Teilnehmendengebühren
- Preis: Auf Anfragelinfos unter 02841 / 20 15 69 ▪ Kursnr.: E50140
- 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.

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

- 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 & ☺

- 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.

Update fürs Büro – Office professionell nutzen &

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 600001W
- 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: 27.09.2024, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Excel, Word, Powerpoint für Fortgeschrittene &

- Mi. 9.10. bis Fr. 11.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24633D
- 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.

Excel – die Basics kurz und kompakt &

- Mo. 14.10. bis Mi. 16.10.2024 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.: E230304
- 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.

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 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 VBA kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene VBA-Programme zu entwerfen, um komplexe Excel-Aufgaben zu lösen.

Tabellenkalkulation mit Excel

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse sind erforderlich.
- Infos unter 0281 / 203 25 90 ▪ Kursnr.: 242-52305
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Der Kurs vermittelt erforderliche Kenntnisse zum souveränen Umgang mit der Tabellenkalkulation. Anhand vieler praktischer Übungen werden das Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zu komplexem Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen bearbeitet.

Excel 2019 – Grundkurs &

- Mo. 21.10. bis Mi. 23.10.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 95 €; ermäßigt 77 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 242-21071
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 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.: E230031
- 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.

ONLINE: Excel:**Mit Pivot Daten auswerten und vergleichen &**

- Mo. 21.10. bis Mi. 23.10.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Grundkurs Excel oder vergleichbare Kenntnisse
- Für Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer*innen.
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W195611
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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

Word, Excel und Powerpoint in Teilzeit

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11
- Infos unter 0231 50 2 4720 ▪ Kursnr.: 24-24661D
- VHS Dortmund

Wir richten uns an alle, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit den wichtigsten Office-Programmen verbessern möchten, unabhängig von ihrem aktuellen Kenntnisstand. Der Kurs besteht aus praxisnahen Übungen und klaren Anleitungen, die Ihnen helfen, die Grundlagen von Excel, Word und PowerPoint Schritt für Schritt zu erlernen.

Excel 2019 – Grundkurs &

- Mo. 28.10. bis Do. 31.10.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 242-21072
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Tabellenkalkulation mit Excel 2019 (30 UE)

- Mo. 28.10. bis Do. 31.10.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: AD7000W
- VHS Oberhausen

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

Fit For Office 2019 (40 UE)

- Montags, 28.10.-25.11.2024 in Oberhausen
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: AD5500W
- VHS Oberhausen

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

Tabellenkalkulation mit Excel – Online &

- Mo. 28.10. bis Do. 31.10.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 162 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AY50140
- 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 Basics – endlich mal in Ruhe!

- Di. 29.10. bis Do. 31.10.2024 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 194 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Windows-Grundlagenkenntnisse, idealerweise bereits Word-Kenntnisse vorhanden
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 242-D5323
- VHS Detmold – Lemgo

Schrecken Sie vor Excel zurück, weil Sie denken, Excel ist zu kompliziert mit all der „Rechnerei“? Dann sind Sie in diesem Seminar richtig! Sie lernen Excel von Anfang an, in aller Ruhe und mit viel Raum für eigene Übungen. Wer Zahlen mit dem Taschenrechner berechnen kann, der kann dies auch mit Excel – einfach & viel schneller.

Windows 10, Word, Excel und Outlook (Version 365) &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Geilenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 02452 / 13 43 14 ▪ Kursnr.: 24H-57900
- VHS des Kreises Heinsberg

Umstieg auf das Betriebssystem Windows 10 sowie fundierte Kenntnisse in den MS-Office Programmen Word und Excel sowie Outlook (Version 365)

Microsoft Office:**Word, Excel & PowerPoint für Fortgeschrittene &**

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 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.: E230052
- VHS Düsseldorf

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

Access Einführungskurs – Durchführungsgarantie

- Mo. 4.11. bis Mi. 6.11.2024 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 576 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 242-4547
- VHS Hagen

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

Fit im Büro mit Word und Excel

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Kleve, VHS-Haus
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 220,90 €
- Vorkenntnisse: Elementare Vorkenntnisse in der Bedienung eines PC werden vorausgesetzt.
- Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: A644205
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Einführung in die wichtigsten Anwendungsbereiche eines Personal-Computers (PC) im Büro. Word: Bearbeiten, Formatieren, Textgestaltung, Serienbriefe, Tabellen, Schnellbausteine, Geschäftsbriefe Excel: Formatieren von Tabellen, Formeln und Funktionen, Bezugsarten, Listen sortieren und filtern, Diagramme

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 Formatieren von Datenbankelementen, Eingeben und Ändern von Daten, Erstellen und Ändern von Abfragen, Präsentieren und Freigeben von Daten, Verwalten und Warten von Datenbanken.

Excel und Word

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Löhne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166,5 €; 109,50 € erm.
- Infos unter 05732 / 10 05 88 ▪ Kursnr.: 242-51309
- VHS Löhne

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

Tabellenkalkulation mit Excel 2019 für Fortgeschrittene &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Anwendungsbereite sichere Excel-Grundlagen
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 24B4511
- VHS Herne

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

Word, Excel und Outlook &

- 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.24 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine oder geringe Office-Kenntnisse
- Infos unter 0203 / 2 83 43 26 ▪ Kursnr.: SZ5305
- VHS Duisburg

Das Rundumpaket fürs Büro. Kalenderverwaltung, Aufgabenorganisation und E-Mail-Systematik, Dokumentenerstellung und Tabellenbearbeitung. Auf dem neuesten Stand können Sie Aufgaben schneller erledigen.

WINDOWS 11 und Office 2019 Office

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W7203A
- 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 2019 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.

Microsoft Office 365 – Teams, Sharepoint und Co.

- Mo. 11.11. bis Mi. 13.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24631D
- VHS Dortmund

Der Kurs bietet eine praxisnahe Einführung in die Nutzung von Microsoft Office 365 (Business). Schritt für Schritt werden Ihnen die verschiedenen Programme und deren Einsatzmöglichkeiten vermittelt. Zusätzlich werden praktische Beispiele und Anwendungen vorgestellt, um das Gelernte direkt umsetzen zu können.

Word & Excel Kombiseminar

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 260 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 242-D5304
- VHS Detmold – Lemgo

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

Fit fürs Büro mit Word und Excel – Teilzeit

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 242-4422
- VHS Hagen

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

Excel – fortgeschrittene Techniken

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Kleve, VHS-Haus
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 220,90 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Excel werden vorausgesetzt.
- Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: A644260
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

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

MS Office Grundlagen im Büroeinsatz &

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 242.5A306H
- VHS Essen

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

Fit fürs Büro – Word & Excel Grundlagen

- Mo. 11.11. bis Do. 14.11.2024 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 167 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 02843 / 90 74 00 ▪ Kursnr.: D713020
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Sie möchten Büroarbeit am PC erledigen oder beruflich wieder einsteigen? Dann sind Sie hier richtig. Dieser Bildungsurlaub vermittelt den sicheren Umgang mit dem PC und der dazugehörigen gängigen Bürosoftware Word und Excel. Tägl. von 8.45 bis 13.30 Uhr.

Microsoft Office &

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 242-28004
- 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.

Effizientes Arbeiten im Büro mit Office 2019 – Einführungskurs &

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: PC- und Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 24B4520
- VHS Herne

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

Kombikurs: Word und Excel 2019 &

- Mo. 18.11. bis Do. 21.11.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 242-21064
- VHS Aachen

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

Excel professionell anpassen – Automatisierung, Programmierung (VBA)

- Mo. 18.11. bis Mi. 20.11.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 264 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2425821B8
- VHS Bielefeld

Sie wollen aus Excel mehr herausholen? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Excel professionell anzupassen und ohne viel Zeitaufwand Makros zu erstellen und zu bearbeiten. Hierzu werden Sie praxisnah und verständlich in die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications eingeführt.

Einführung in MS365 Word, Excel und Outlook

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 252 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24625D
- VHS Dortmund

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

Microsoft Office 365 für Einsteiger/innen &

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Vorkenntnisse: gute Windows-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 02452 / 13 43 14 ▪ Kursnr.: 24H-57902
- VHS des Kreises Heinsberg

Die Standardanwendungen in den Bereichen Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation und Notiz beherrschen zunehmend den Arbeitsplatz bei Behörden und in Betrieben. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen einen praxisorientierten und kompakten Einstieg in die Office-Programme Word, Excel und PowerPoint (Version 365).

ONLINE: Praxisorientiertes Office-Wissen &

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: Computer und Windows-Kenntnisse sowie Erfahrungen mit Anwendungsprogrammen
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W195199
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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.

Eine Woche Excel &

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02841 / 20 15 69 ▪ Kursnr.: E50133L
- 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.

Textverarbeitung mit Word –

Grund- und Aufbauwissen &®

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 318 €, 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 &®

- 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 MS Excel &

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Vorkenntnisse: PC / Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 242.A5350H
- 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.

PowerPoint 2019 – Intensivseminar &

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 139 €, ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 242-21090
- 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.

Kombikurs: Word und Excel 2019 &

- Mo. 25.11. bis Do. 28.11.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 125 €, ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 242-21065
- VHS Aachen

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

Grundlagen der Datenbank-Entwicklung mit Microsoft Access &

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 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.: E230415
- VHS Düsseldorf

Die Themen: Datenmodelle erstellen; 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.

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.

Update fürs Büro – Office professionell nutzen &

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 600003W
- VHS Warendorf

Serienbrieffunktionen, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 15.11.2024, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

TTT: Excel & Word – Tastenkombinationen, Tipps & Tricks

- Mo. 2.12. bis Mi. 4.12.2024 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 122 €; bei 5 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W7320A
- VHS Rur-Eifel

Mit Tastenkombinationen in Word, Windows und Excel erreichen Sie schnell ihre gewünschten Ziele. Nutzen Sie Tools und AddIns (Schnellanalyse, FlashFill). Mit Makros, eigenen Funktionen und Programm-Optionen gestalten Sie Ihr Excel individuell. Für Anfängerinnen und Anfänger ist dieser Kurs nicht geeignet!

Online-Bildungsurlaub: MS 365 – produktive Kollaboration

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse notwendig
- Infos unter 02303 / 103 43 03 ▪ Kursnr.: 242-5182
- vhs Unna Fröndenberg Holzwickede

Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows. Bildungsurlaub zu MS 365 mit diesen Inhalten: Systematische Einführung in MS 365, MS Teams und Planner zur Teamorganisation bzw. -steuerung, MS SharePoint und OneDrive im Dokumentenmanagement, Tools zur Prozessoptimierung und -automatisierung, MS Copilot in der Teamarbeit.

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

- Mo. 2.12. bis Mi. 4.12.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 172 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: J76100BU
- VHS Leverkusen

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

MS 365 – produktive Kollaboration &

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 50 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: EDV-Kenntnisse
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 6000010Won
- VHS Warendorf

• Systematische Einführung in MS 365 – die Produktivitätscloud • MS Teams und Planner zur Teamorganisation bzw. -steuerung • MS SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement • Diverse Tools zur Prozessoptimierung und -automatisierung • BONUS: MS Copilot in der Teamarbeit jew 09:00–16:30 Uhr Abmeldeschluss: 25.11.2024

Fit fürs Büro – Einführung in Word und Excel

- Di. 3.12. bis Do. 5.12.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24629D
- VHS Dortmund

Der Kurs gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Programme Word und Excel kennen zu lernen. Die Textverarbeitung Word bietet umfangreiche Werkzeuge, Texte zu erstellen und aufzubereiten. Das Tabellenkalkulationsprogramm Excel ist nicht nur fähig, Kalkulationen zu erstellen. Es eignet sich genauso gut als einfache Datenbank.

Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mo. 9.12. bis Do. 12.12.2024 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.: 242-21074
- VHS Aachen

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

Word, Excel und Powerpoint &

- Mo. 9.12. bis Do. 12.12.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24637D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Programme Excel, Word und PowerPoint. Der Kurs besteht aus praxisnahen Übungen und klaren Anleitungen, die Ihnen helfen, die Grundlagen von Excel, Word und PowerPoint Schritt für Schritt zu erlernen.

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.

Kombikurs: Windows 11, Word und PowerPoint &

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 242-21061
- 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.

Arbeiten mit Word und Excel 2019 (32 UE)

- Mo. 16.12. bis Do. 19.12.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: AD6000W
- VHS Oberhausen

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

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.

Word und Excel – Grund- und Aufbauwissen &

- Di. 7.1. bis Fr. 10.1.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse in Word und Excel
- Infos unter 0203 / 2 83 43 26 ▪ Kursnr.: SZ5304
- VHS Duisburg

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

Kontakt zum Veranstalter

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

Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen &

- Di. 7.1. bis Do. 9.1.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: PC und Excel Grundlagen
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 242.5A354H
- VHS Essen

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

MS Office-Kompaktlehrgang: Xpert ECP Praxis – Fit im Büroalltag &

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 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.: ZB25950
- VHS Bad Oeynhausen

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

Kombikurs: Word und Excel 2019 – Fortgeschrittene &

- Mo. 13.1. bis Do. 16.1.2025 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.: 242-21067
- 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.

Aktiv im Job mit Word, Excel und PowerPoint

- Mo. 13.1. bis Mi. 15.1.2025 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 135,10 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 02133 / 2 57 41 77 ▪ Kursnr.: 251-50150K
- VHS Dormagen

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

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & ⑩

- Mi. 15.1. bis Fr. 17.1.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 184 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532120-BU
- VHS Köln

Inhalte: Grundlegende Tabellenbearbeitung Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben Tabellen gestalten Kalkulation und vieles mehr.

Tabellenkalkulation mit MS Excel

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 204 €; ab 5 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 78 ▪ Kursnr.: W7322B
- VHS Rur-Eifel

Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen, viele praktische Übungen.

MS-Office kompakt

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 260 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Office-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 251-D5751
- 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.

**MS-Office im Büro:
Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen & ®**

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 353 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546117-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.

Fit fürs Büro – Word & Excel Aufbaukurs

- Mo. 20.1. bis Do. 23.1.2025 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 167 €
- Vorkenntnisse: Windows, Word- und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02843 / 90 74 00 ▪ Kursnr.: D713030
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Word und Excel mit unserem Aufbaukurs, ideal für diejenigen, die bereits Grundlagen beherrschen. Tägl. von 8.45 bis 13.30 Uhr.

Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mo. 27.1. bis Mi. 29.1.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 112 €; ermäßigt 89 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 242-21075
- VHS Aachen

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

Datenbanken mit Access 2019 – Grundlagen &

- Mo. 27.1. bis Do. 30.1.2025 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.: 242-21082
- 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.

Word, Excel, PowerPoint und Internet &

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 227 €; Im Entgelt sind die Kosten für das Kursbegleitbuch enthalten.
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z5400G
- 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. Fachkundige Anleitung und zahlreiche praktische und praxisbezogene Übungen helfen Ihnen, sich mit der Office-Software vertraut zu machen.

Fit For Office 2019 (40 UE)

- Montags, 03.02.-10.03.2025 in Oberhausen
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: AD5505W
- VHS Oberhausen

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

**Tabellenkalkulation mit Excel –
Grund- und Aufbauwissen & ®**

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 324 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532039-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.

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.

MS Office: Word, Excel, Outlook &

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 398 €
- Vorkenntnisse: geringe Kenntnisse in Word und Outlook. In Excel sind keine Kenntnisse notwendig.
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 51025
- VSB-Bildungswerk

Ein Kurs für Interessierte, die ihre Kenntnisse in Word und Outlook erweitern und die Grundlagen von Excel erlernen möchten. Durch praxisnahe Übungen lernen Sie den zeitsparenden Umgang mit den Programmen. Fordern Sie einen Ablaufplan bei uns an. Weitere Termine und MS Office Seminare unter www.vsb-bildungswerk.de

Update fürs Büro – Office professionell nutzen &

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.3.2025 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 600004W
- VHS Warendorf

Serienbrieffunktionen, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 27.01.2025, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Fit fürs Büro mit Word und Excel – Teilzeit

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 242-4422
- VHS Hagen

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

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

- Mo. 24.2. bis Mi. 26.2.2025
- 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.: 0-533529-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.

Erklärvideos mit PowerPoint erstellen & ⑩

- Mo. 24.2. bis Mi. 26.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows und PowerPoint Grundkenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-534752-BU
- VHS Köln

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

Excel Power Query und Power Pivot – Pivot Aufbaukurs – Online & ⑩

- Mi. 5.3. bis Fr. 7.3.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 155 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: mindestens Excel Aufbaukurs oder Pivot Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 0-533581-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.

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

- Mi. 5.3. bis Fr. 7.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533613-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!

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & ⑩

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 325 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-534024-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.

Office 2019 für Fortgeschrittene – effizientes Arbeiten im Büro &

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Office-Grundkenntnisse
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25A4522
- 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.

Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 363 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-536017-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.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & 10

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 288 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545131-BU
- VHS Köln

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

Microsoft Excel

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 173 €
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02843 / 90 74 00 ▪ Kursnr.: D713040
- 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.

Excel 2019 – Eine Einführung &

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der EDV
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25A4510
- 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.

Fit fürs Büro mit Word und Excel – Aufbau

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 251-4426
- VHS Hagen

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

Tabellenkalkulation mit Excel &

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 227 €; Im Entgelt sind die Kosten für das Kursbegleitchen enthalten.
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z5500G
- VHS Gelderland

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Ihnen solide Kenntnisse der umfangreichen Funktionen sowie der Bearbeitungs- und Darstellungsmöglichkeiten einer modernen Tabellenkalkulation. Die Bewältigung komplexer Aufgaben, die anhand vieler praxisbezogener Übungen erlernt werden, ist danach gut möglich.

Excel Einführung und Aufbau

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 232 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 251-4512
- VHS Hagen

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

MS Office geschickt anwenden

- Di. 1.4. bis Fr. 4.4.2025 in Werdohl
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 02392 / 9 18 30 ▪ Kursnr.: 25F51106
- VHS Lennetal

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die sich in kurzer Zeit intensiv in Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint) und die Verzahnungsmöglichkeiten innerhalb dieser Programme einarbeiten wollen.

Update fürs Büro – Office professionell nutzen &

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 600006W
- 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: 31.03.2025, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Arbeiten mit Word und Excel 2019 (Fortgeschrittene)

- Di. 8.4. bis Fr. 11.4.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 176 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Word- und Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: AD6010W
- 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.



Web-Design und -programmierung

WordPress – moderne Web- oder Blogseiten selbst erstellen ☿[®]

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 270 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568027-BU
- VHS Köln

Sie erhalten einen Überblick über die Installation und Konfiguration von WordPress und lernen, wie man WordPress als kleines Content-Management-System optimal nutzen kann.

Female Coding Club: Frauen lernen Programmierung ☿

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Sichere Computerkenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht nötig.
- Für Frauen
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W196300
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Welcome to the Club: Hier lernen Sie die Grundlagen des Programmierens – leicht verständlich. Wir nehmen die Programmiersprache Java Script unter die Lupe und lernen zu Themen wie, z.B. variable Datentypen, Kontrollstrukturen, Funktionen sowie objektorientierte Programmierung & Werkzeugen der Softwareentwicklung.

WordPress Fotoblog

- Mo. 14.10. bis Do. 17.10.2024 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 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.

Eigene Webseiten mit WordPress

- Mo. 28.10. bis Do. 31.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 201,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Computer- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24819D
- VHS Dortmund

WordPress ist eine Plattform, die es Ihnen ermöglicht, ohne umfassende Programmierkenntnisse ansprechende Websites zu erstellen und zu pflegen. Als beliebte Content-Management-Plattform ermöglicht WordPress die einfache Anpassung von Designs, die Integration von Funktionen und die regelmäßige Aktualisierung von Inhalten.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 10.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 11.11. bis Do. 14.11.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 242-21130
- 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 Typo3 als Content-Management-System – online & ⑩

- 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-Basiskenntnissen
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 0-567219-BU
- VHS Köln

Typo3 ist die erste Wahl, wenn Sie sich für einen professionellen Webauftritt auf der Grundlage eines Content-Management-Systems entscheiden!

Online: WordPress – Die eigene Website einrichten gestalten und bedienen

- Mo. 18.11. bis Do. 21.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 173 €
- Vorkenntnisse: Computer- und Internetkenntnisse.
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 242-28005
- vhs Kreis Euskirchen

Dieses Seminar ermöglicht kreativ die eigene Website mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, erstellen zu können. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung. WordPress eignet sich für verschiedene Online-Projekte. Es ist ein Content-Management-System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos).

Einführung in HTML und CSS &

- Mo. 25.11. bis Do. 28.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Vorkenntnisse: PC / Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 242.5A512H
- VHS Essen

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

Webseitengestaltung mit Jimdo & ⑩

- Mo. 25.11. bis Mi. 27.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-566018-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.

ONLINE: WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung &

- Mo. 2.12. bis Do. 5.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und dem Internet. WordPress muss vorher nicht bekannt sein.
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W196022
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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

WordPress CMS – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen

- Mo. 2.12. bis Do. 5.12.2024 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Infos unter 02843 / 9 07 40 11 ▪ Kursnr.: D717200
- 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.

ONLINE: HTML und CSS: Grundlagen der Erstellung von Webseiten &

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W196333
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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.

Einführung in barrierefreies HTML, CSS, TypeScript & React – online & ⑩

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 382 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 0-562015-BU
- VHS Köln

Entdecken Sie die Grundlagen der Webseitengestaltung und erweitern Sie Ihre Kenntnisse um Technologien wie HTML, CSS, TypeScript und React.

WordPress: Redaktion, Administration, Design &

- Mo. 16.12. bis Mi. 18.12.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 242.5A556H
- VHS Essen

Einführung in die Erstellung einer Website mit WordPress.

ONLINE: Programmieren mit JavaScript: Grundlagen &

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse und ein sicherer Umgang mit Anwendungsprogrammen werden vorausgesetzt.
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W196344
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

JavaScript ist eine der wichtigsten Programmiersprachen für die Entwicklung von interaktiven Webseiten. In diesem Kurs werden wir die grundlegenden Konzepte von JavaScript erkunden und Ihnen das nötige Wissen vermitteln, um dynamische und ansprechende Webanwendungen zu erstellen.

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite u. a. mit Einsatz von ChatGPT & 10

- 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.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 20.1. bis Do. 23.1.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 242-21131
- 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.

WordPress richtig nutzen: Einrichten, erweitern, Fehler beheben

- Mo. 27.1. bis Mi. 29.1.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2425891B8
- 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.

WordPress – moderne Web- oder Blogseiten selbst erstellen & 10

- Mo. 27.1. bis Mi. 29.1.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 276 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568028-BU
- VHS Köln

Sie erhalten einen Überblick über die Installation und Konfiguration von WordPress und lernen, wie man WordPress als kleines Content-Management-System optimal nutzen kann.

WordPress-Themes selbst erstellen – online & 10

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-568616-BU
- VHS Köln

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

WordPress – die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen

- Mo. 19.5. bis Do. 22.5.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 246,5 €
- Vorkenntnisse: Voraussetzungen zur Teilnahme sind Computer- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: B644483
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Lernen Sie, wie Sie Ihre eigene Webseite ganz ohne Programmierkenntnisse mit WordPress erstellen können. Dabei geht es vor allem um die individuelle Gestaltung und Nutzung. WordPress ist ein Content-Management-System zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos).

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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



Grafik • Bildbearbeitung • Video

Videoschnitt mit DaVinci Resolve & ⑩

- 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 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 & ⑩

- 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 & ⑩

- 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 & ⑩

- 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.

Adobe Photoshop kompakt

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: EDV Grundkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 47 05 ▪ Kursnr.: 24-75511D
- VHS Dortmund

Der Kompaktkurs macht Sie mit den Grundlagen von Photoshop vertraut. 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.

Adobe Photoshop – Grundkurs

- Di. 24.9. bis Do. 26.9.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 242021052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 506 €; o. Ü., inkl. Mittagessen / 810 € im EZ inkl. HP / 750 € im DZ inkl. HP
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem eigenen Smartphone
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AB211-220
- vhs Arnsberg – Sundern

Das Seminar vermittelt Grundlagen der Foto- und Videoproduktion mit dem Smartphone, gibt Anleitung in Sachen Bildgestaltung und Videoschnitt und zeigt, wie man Content für verschiedene Veröffentlichungskanäle anpasst. Weitere Inhalte: der richtige Umgang mit Ton und zusätzliches Equipment in den Bereichen Licht, Gimbal, Stativ.

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen & 10

- 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.

Grafikdesign für Nichtgrafiker & Quereinsteiger – Onlinekurs

- Mi. 9.10. bis Fr. 11.10.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 138 €; Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4562
- VHS Duisburg

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

Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 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.: E262321
- VHS Düsseldorf

Adobe Benutzeroberfläche, Auswahlen, Freisteller und Montagen, Ebenen, Retuschen, Malwerkzeuge, Bildauflösung bestimmen, Farbmodi, Tonwert- und Farbkorrekturen. Bildungsurlaub „Photoshop: Fortgeschrittene Techniken“ im Juni 2023.

Grafik Design: Basic Skills für den Berufsalltag

- 21.10., 28.10., 04.11.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 214 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2425880B8
- VHS Bielefeld

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie »gute Gestaltung« funktioniert: wie ein spannender, authentischer Entwurf entsteht, der Inhalte überzeugend transportiert. Im ersten Schritt wird analog gearbeitet. In einer Software-Session können Sie Ihre Entwürfe digital umsetzen und erhalten Unterstützung zu technischen Fragen.

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.

Adobe InDesign – Grundkurs

- Di. 29.10. bis Do. 31.10.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 242031051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

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.

Professionelle Bildoptimierung mit Photoshop CS6 &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; inkl. Skript und Video-Tutorial
- Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 24B4532
- VHS Herne

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

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren – Online 4 Tage

- Di. 5.11. bis Fr. 8.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 242-L5051
- VHS Detmold – Lemgo

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

Photoshop CC – Digitale Bildbearbeitung mit dem Profi-Programm – online

- 05.11.,12.11.,19.11., 26.11.,03.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 392 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Gute Betriebssystem-Kenntnisse (Mac OS / Windows)
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 • Kursnr.: 0-554020-BU
- VHS Köln

Inhalte: Benutzeroberfläche Adobe Photoshop/Bridge, allgemeine Funktionen, Ebenenfunktionen, Text, Zeichen- und Absatzformate, Panoramen erstellen, Auswahlwerkzeuge, einfache und komplexe Auswahlen (Haare), KI basierte Auswahlen und vieles mehr

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 325 €; inkl. Video-Tutorial & Skript
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagenkenntnisse und sicherer Umgang mit dem Smartphone werden vorausgesetzt
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 242W197455
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Oberhausen
- In Tagesform
- Preis: 279 €
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 • Kursnr.: AD9010W
- VHS Oberhausen

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

Imagefilme: Setzen Sie sich in Szene!

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Bielefeld, Kanal 21
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 339 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 • Kursnr.: 2425871B7
- 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.

Adobe Photoshop kompakt

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: EDV Grundkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 47 05 • Kursnr.: 24-75512D
- VHS Dortmund

Der Kompaktkurs macht Sie mit den Grundlagen von Photoshop vertraut. 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.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 420 €; 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.

Adobe Photoshop – Aufbaukurs

- Di. 26.11. bis Do. 28.11.2024 in Ahaus
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen
- Infos unter 02561 / 69 92 01 • Kursnr.: 242022051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Ebenenmasken (flexible Bildmaskierung); Füll- und Einstellungsebenen (flexible Bildkorrekturen); Ebenenfüllmethoden; Freistellen mit Pfaden; Perspektivische Entzerrung; Schwarzweißumwandlung; Tipps und Tricks; Makros aufzeichnen und verwenden.

Professionelle Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 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.: E262300
- VHS Düsseldorf

Themenschwerpunkte: Auswahlen, 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.

Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Hagen
- In Tagesform • max. 11 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 • Kursnr.: 242-4640
- VHS Hagen

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

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Duisburg
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €; Ermäßigungen möglich
- Vorkenntnisse: Souveräner Umgang mit dem Smartphone
- Infos unter 0203 / 2 83 41 57 • Kursnr.: 2907
- VHS Duisburg

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

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.

InDesign und Photoshop – Kombiseminar

→ Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 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.: 251-D5851
 → 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.

Professionelles Layout mit Adobe InDesign

→ Mo. 13.1. bis Do. 16.1.2025 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 184 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
 → Infos unter 0203 / 2 83 4326 ▪ Kursnr.: 5700
 → 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.

Konzepterstellung für Film- und Videoprojekte & ⑩

→ Mo. 13.1. bis Mi. 15.1.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 270 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: O-552001-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.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & ⑩

→ Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 389 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
 → Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554018-BU
 → VHS Köln

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

Meine Fotowoch – perfekte Fotos für Beruf und Freizeit!

→ Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Detmold
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
 → Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 251-D5881
 → VHS Detmold – Lemgo

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

Online – Adobe Creative Cloud – Desktop Publishing

→ Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
 → Preis: 350 €
 → Vorkenntnisse: Grundkenntnisse zur Adobe Creative Cloud (CC)
 → Infos unter 02303 / 103 43 03 ▪ Kursnr.: 242-4901
 → vhs Unna Fröndenberg Holzwickede

Ziel dieser praxisorientierten Veranstaltung mit dem Schwerpunkt Printdesign ist es, konsistente und effektive Workflows in der professionellen Gestaltung zu vermitteln. Zudem werden wesentliche Aspekte zum erfolgreichen Marketing erarbeitet.

Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6 &

→ Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 320 €
 → Vorkenntnisse: Windowskenntnisse, eigene digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera
 → Infos unter 0201 / 88 43 210 ▪ Kursnr.: 242.2E009R
 → VHS Essen

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

Adobe CC – visuelle Kommunikation &

→ Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 50 Teilnehmende
 → Preis: 350 €
 → Vorkenntnisse: EDV-Kenntnisse
 → Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 6000011Won
 → VHS Warendorf

• Professionelle Gestaltung im Print- und Webdesign • Gestaltgesetze – Umgang mit Flächen, Formen und Farben • Layout und Satz, Grafikdesign und Illustration, Bildoptimierung • Acrobat-Anwendungsszenarien – z. B. zur Erstellung digitaler Druckvorlagen jew 09:00–16:30 Uhr Abmeldeschluss: 20.01.2025

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC – online ☎

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025
- 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-552400-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.

Photoshop CC – Bilder professionell mit Ebenen bearbeiten

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 577 €; o. Ü., inkl. Mittagessen / 937 € im EZ / 873 € im DZ inkl. HP & Sauna-Nutzung
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC211-210
- vhs Arnsberg – Sundern

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

Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone

- Mo. 24.2. bis Mi. 26.2.2025 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199,20 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Ihrem Smartphone
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 251-D5652
- VHS Detmold – Lemgo

Smartphones haben die professionelle Foto- und Videografie revolutioniert. In diesem Bildungsurlaub lernen Teilnehmende, sicher mit der Smartphonekamera umzugehen, ausdrucksstarke Fotos und Videos zu erstellen und einen individuellen Workflow zu entwickeln. Dabei werden auch Apps von Profis vorgestellt.

Grundlagen InDesign CC ☎

- Mo. 24.2. bis Mi. 26.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 255 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555022-BU
- VHS Köln

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

Fotos, Videos und Schnitt für Social Media mit dem Smartphone ☎

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25A4533
- 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.

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android) ☎

- Mi. 5.3. bis Fr. 7.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-552603-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.

Photoshop CS6 (40 UE)

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 279 €
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: AD9000W
- VHS Oberhausen

In diesem Workshoseminar erlernen Sie durch praktische 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. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 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-553133-BU
- VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm Indesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation ☎

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; inkl. Skript und Video-Tutorial
- Vorkenntnisse: PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25A4531
- 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.

Digitale Fotografie: Von der Aufnahme bis zur Präsentation ☎

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 325 €; inkl. Video-Tutorial & Skript
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse und eigene Kamera
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W197444
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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.

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen & ⑩

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 389 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-557118-BU
- VHS Köln

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

Gimp, Inkscape und Scribus – Medien anspruchsvoll mit freier Software gestalten & ⑩

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 339 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553200-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.

Fotografieren und Fotobearbeitung mit dem Smartphone & ⑩

- Mi. 23.4. bis Fr. 25.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 236 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554084-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.

Besser strukturiert, organisiert und fokussiert – Zeit- und Selbstmanagement für visuell denkende Menschen – Online 4 Tage

- Di. 4.11. bis Fr. 7.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 252-L5052
- VHS Detmold – Lemgo

Der BU richtet sich an ambitionierte Menschen mit wenig Zeit, die den Überblick über ihre zahlreichen Aufgaben behalten (oder wiederbekommen) wollen. Wir verknüpfen in diesem Kurs verschiedene Methoden aus dem Selbst- und Zeitmanagement auf ganz neue Art miteinander. Förderung durch Bildungsscheck möglich.

Die Bildungsurlaubsbrochure

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.
Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 256.



Betriebssysteme • Netzwerke • Server

Linux professionell anwenden – Systemverwaltung (Aufbaukurs) – online & ⑩

- 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 & ⑩

- 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, Netzwerketriebssysteme, Client-/Server-Mode, Normen und Modelle, Protokolle, Routerkonfiguration (WLAN, Port-forwarding, Fernwartung, VPN).

Netzwerktechnik IV, WLAN-Technik &

- Di. 8.10. bis Do. 10.10.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 750 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 241034051
- 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

Linux professionell anwenden – Einführung & ⑩

- 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).

Erste Schritte mit Linux &

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: Ab 117,6 €
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z5700G
- 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.

Netzwerktechnik VI, Routing & Firewall &

- Di. 19.11. bis Do. 21.11.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 840 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 241036051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

IP-Netze, VLAN; Switching, Routing; Grundlagen; Begriffe; Aufbau; stat., dynam. Routing; Paketanalyse; Broadcast, DHCP; NAT, PAT; Internet Access, LAN –WAN; Routingprotokolle; DMZ; Ausfallsicherheit, Verfügbarkeit, Fehlersuche; Simulation, Aufbau, Inbetriebnahme; Firewalls

Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik &

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1070 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 241211152
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen; Topologien; Normen; Kupferkabel; Twisted Pair; Ethernet; Messgeräte, zertifizierende Messungen; Glasfasertechnik; Passive Komponenten; Gigabit-Ethernet; Planung und Dokumentation; Industrial Ethernet; Praxisübungen: Installation, Inbetriebnahme, Abnahmemessung

Netzwerke Grundlagen & ⑩

- Mi. 15.1. bis Fr. 17.1.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 238 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardware, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-549000-BU
- VHS Köln

Inhalte: LAN/WAN, Topologien, Übertragungsmedien, aktive und passive Netzwerkkomponenten, Netzwerkbetriebssysteme, Client-/Server-Mode, Normen und Modelle, Protokolle. Routerkonfiguration (WLAN, Portforwarding, Fernwartung, VPN).

Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste &

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1050 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I vorteilhaft
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 251212001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Kommunikationsprotokolle; Netzwerkmodelle; TCP/IP Protokollsammlung; Internet-Protokoll; TCP und UDP; NAT; Routing; Namensdienste DNS und WINS; Netzwerkkonfigurationsdienste; DSL; WAN-Protokolle; X.25; Firewall und DMZ, Nutzprotokolle und Netzwerkdienste.

Netzwerktechnik III, Switching und VLAN &

- Di. 18.2. bis Do. 20.2.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 251213001
- 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

Linux professionell anwenden – Einführung & ⑩

- Mo. 24.2. bis Mi. 26.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 222 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-548000-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).

Netzwerktechnik IV, WLAN-Technik &

- Di. 4.3. bis Do. 6.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 251034001
- 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

Linux professionell anwenden – Systemverwaltung (Aufbaukurs) – online & ⑩

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025
- 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-548100-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.

Netzwerktechnik VI, Routing & Firewall &

- Di. 18.3. bis Do. 20.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 870 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 251036001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

IP-Netze, VLAN; Switching, Routing; Grundlagen; Begriffe; Aufbau; stat., dynam. Routing; Paketanalyse; Broadcast, DHCP; NAT, PAT; Internet Access, LAN – WAN; Routingprotokolle; DMZ; Ausfallsicherheit, Verfügbarkeit, Fehlersuche; Simulation, Aufbau, Inbetriebnahme; Firewalls



CAD

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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 10.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik & ④

- 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.

AutoCAD für Tischler – Grundlagen &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 790 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 244712552
- 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 & ④

- Mo. 16.12. bis Do. 19.12.2024 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-544014-BU
- VHS Köln

Inhalte: 2D Zeichnen- und Editierbefehle, Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten, Blockerstellung, Erstellen von Layern, Textstile, Bemaßungsstile, Maßstabgetreue Plotten, Erstellung einer Prototypzeichnung, Programmanpassungen

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik & ④

- Mi. 15.1. bis Fr. 17.1.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 218 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-557200-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. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 860 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254712501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umgang mit dem PC, Einführung in AutoCAD; Zeichnungsvorlage anlegen; Erzeugen von Elementen: Linien, Kreise, Bögen; Verschieben, Drehen, Kopieren, Spiegeln, Reihe, Objektfang, Bemaßungen, Stutzen, Dehnen; Zeichnen von Schränken, Reihenlochbohrungen anlegen

AutoCAD – 3D-Inventor – Grundlagenkurs &

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 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.: ZM25300
- 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.

Inventor 3D – Grundlagen &

- Mo. 24.2. bis Do. 27.2.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 860 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 252521001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeitsumgebung; Grundlagen 3D-Bauteilkonstruktion; Skizzen; Skizzierte Bauteilelemente; Arbeitselemente und platzierte Objekte; Ansichten von Bauteilen; Ableiten von Fertigungs-Zeichnungen; Erstellen von Baugruppen; Abhängigkeiten von Elementen in Teilen und in Baugruppen.

Autodesk Inventor – Grundlagen & ④

- Mo. 24.3. bis Mi. 26.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 244 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544512-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.

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.



Programmierung

Praxisorientierter Bildungsurlaub: Effizientes Datenbankmanagement mit Access

- Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 in Stadthagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 335 €; inkl. Schulungsmaterial
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 542215
- VHS Schaumburg

Lernen Sie den Datenbankaufbau mit Access. Von Tabellen und Formularen bis hin zu Abfragen und Berichten – profitieren Sie von leicht verständlichen Beispielen und wertvollen Tipps. Erweitern Sie Ihre Access-Kompetenzen und optimieren Sie Ihre Datenverarbeitung. Ideal, um in kurzer Zeit fundierte Datenbankkenntnisse zu erlangen.

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 des 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“ oder Vergleichbares
- 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 PHP – online 10

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024
- 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-585013-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.

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 objekt-orientierten Grundlagen der Sprache ein.

Datenbanken und SQL

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0221 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2425890B8
- VHS Bielefeld

Tauchen Sie ein in die Welt der Datenbanken und SQL (Structured Query Language, die Standardsprache für die Kommunikation mit relationalen Datenbanken)! Datenbanken werden immer mehr als Informationsspeicher eingesetzt. Lernen Sie, Datenbanken und Tabellen zu erstellen, Abfragen zu programmieren und Daten zu erfassen.

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“ oder Entsprechendes
- 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.

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.

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.

ONLINE: Excel: VBA für Excel-Kenner*innen ⑩

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 258 €
- Vorkenntnisse: fundierte Excel-Kenntnisse.
- Infos unter 0202 / 5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 242W195677
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Sie möchten Excel an Ihre Bedürfnisse anpassen? Dann bietet die integrierte Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) enorme Möglichkeiten. VBA ist eine Programmiersprache, mit der Sie Microsoft-Office-Anwendungen erweitern können. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen der Excel-Programmierung kennen.

Python-Programmierung: Von den Grundlagen zur Praxis ⑩

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse, Google-Account.
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 242.5A640H
- VHS Essen

Sie erlernen in diesem Bildungsurlaub alle wichtigen Konzepte und Sprachelemente der Programmiersprache Python.

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.

Python Grundlagen

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Stadthagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 546515
- VHS Schaumburg

In der Programmiersprache Python wird auf Wert auf einen geringen Befehlssatz gelegt. Es ist Open Source mit großer Community und zahlreichen Modulen für AI, Wissenschaft und Big Data. Inhalte: Einführung, Distributionen, Einsatzmöglichkeiten, Syntax, Struktur, Fehlerbehandlung, Dateizugriffe, OOP, Bibliotheken.

Einführung in die Programmierung mit JavaScript ☞

- Mo. 9.12. bis Do. 12.12.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Vorkenntnisse: HTML- und CSS-Grundkenntnisse sind hilfreich, Programmierkenntnisse sind nicht nötig.
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 242.5A632H
- VHS Essen

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

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.: 0-581015-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.: 0-587213-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.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python – online ⑩

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024
- 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.: 0-584025-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. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 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-581812-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.

Python meets KI ☞

- Di. 7.1. bis Do. 9.1.2025 in Essen, Kulturforum Steele (Kufo)
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: Verständnis für grundlegende Programmierkonzepte wie Variablen, Datentypen, Kontrollstrukturen (z.B. Schleifen, Verzweigungen). Ein kostenloses Google-Konto sowie OpenAI-Konto.
- Infos unter 020/ 1 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 242.5A650H
- VHS Essen

Tauchen Sie in die Welt der Python-Programmierung ein und erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz Ihre Coding-Fähigkeiten auf das nächste Level heben können!

Einstieg in die Welt der Programmierung – Java und JavaScript

- Mo. 13.1. bis Do. 16.1.2025 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.

Fortgeschrittenes Programmieren mit Python – Aufbaukurs – online ⑩

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Teilnahme am Python Grundlagen Bildungsurlaub oder entsprechende Kenntnisse.
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 0-584300-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs knüpft an die im Python Grundlagen Bildungsurlaub erworbenen Kenntnisse an und vertieft sie. Behandelt werden Sprachelemente wie Slots, list- und dictionary-Comprehensions, Lambda-Ausdrücke, Generatoren, Dekoratoren, Collections etc..

Coding und Kreativität mit Typescript: Dein eigenes Adventure Game ☞

- 17./18./24./25.01.2024 in Essen, Kulturforum Steele (Kufo)
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: Javascript (Erfahrung mit Javascript Objects wünschenswert), HTML(5), CSS(3) Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop zum Kurs mit.
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 242.5A680H
- VHS Essen

Dein eigenes Adventure-Game, selbst programmiert mit Typescript!

Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++ – online ⑩

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025
- 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.: 0-581264-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-Excel – Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

→ Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Düren
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 204 €; ab 5 TN
→ Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in MS Excel
→ Infos unter 02421 / 25 25 78 ▪ Kursnr.: W7324B
→ VHS Rur-Eifel

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.

Machine Learning mit Python &

→ Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Essen, Kulturforum Steele (Kufo)
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 220 €
→ Vorkenntnisse: Grundlagenkenntnisse Python, Grundlagen Statistik erleichtern den Einstieg, werden im Kurs kurz besprochen.
→ Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 242.5A648H
→ 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.

App-Entwicklung (iOS / Android) mit Flutter und Dart & ®

→ Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 465 €; 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-583715-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 PHP – online ®

→ Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025
→ 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-585014-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 Excel – online ®

→ Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025
→ 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-587026-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.

Programmiersprache Python

→ Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Bielefeld
→ In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
→ Preis: 359 €
→ Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2425892B8
→ VHS Bielefeld

Python überzeugt mit breiten Einsatzmöglichkeiten und ist zugleich Schlüssel, sich mühelos auch in anderen Programmiersprachen zurechtzufinden. Um für die eigenen Einsatzgebiete Skripte schreiben zu können, lernen Sie sowohl die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte – wie z. B. Objektorientierung – kennen.

Programmieren mit Python

→ Mo. 10.3. bis Mi. 12.3.2025 in Detmold
→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 192 €
→ Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows
→ Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 251-D5952
→ VHS Detmold – Lemgo

Python ist eine einfache, weit verbreitete und universell einsetzbare Programmiersprache. Dieser Bildungsurlaub bietet einen praxisorientierten Einstieg in Python, einschließlich Installation, strukturierter Programmierung, objektorientierter Programmierung, Ausnahmebehandlung und der Verwendung von (Standard)bibliotheken.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python – online ®

→ Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025
→ 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-584026-BU
→ VHS Köln

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache).

Einführung in SQL und Datenbankdesign – online ®

→ Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025
→ 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-540240-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 JAVA – online & ⑩

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 469 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-583317-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.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# – online ⑩

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025
- 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-582227-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.

VBA-Programmierung in Access & ⑩

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 476 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-588013-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einstieg in die Programmierung: fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen, schneller, professioneller Aufbau kleiner bis mittelgroßer Datenbank-Lösungen.



Weitere EDV-Themen

Künstliche Intelligenz im Fokus: Vom Neuronalen Netz zum ChatGPT Bot – Verstehen, Verwenden, Vorausdenken

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 249 €
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-518301-BU
- VHS Köln

KI ist Bestandteil des Alltags: Maschinen handeln autonom, erkennen Bilder, treffen Entscheidungen. Der Kurs behandelt zentrale KI-Anwendungsgebiete. Anhand betroffener Branchen analysieren wir die Auswirkungen auf Gesellschaft und Arbeitswelt.

Smart Factory Expert

- 10. – 12.9.2024 & 5. – 6.11.2024 in Bochum
- In Intervallen
- Preis: 2995 €; USt.-frei
- Für Fach- und Führungskräfte, Digitalisierungsverantwortliche
- Infos unter 0234 / 3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Zielsetzung des Trainings ist es, ein vertieftes Verständnis über Digitalisierung in der Produktion zu vermitteln. Zielbilder, Technologien und das Zusammenspiel von Mensch, Technik und Organisation in einer Smart Factory werden dabei mit Top Lean Know-how verbunden.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 10.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Künstliche Intelligenz &

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: Voraussetzungen: Fundierte PC-Kenntnisse und Bereitschaft kostenfreie Konten anzulegen
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 242.5A454H
- 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?

Mehr Datensicherheit am Arbeitsplatz und zu Hause &

- Mo. 7.10. bis Mi. 9.10.2024 in Düsseldorf, am Hauptbahnhof
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 191 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211 / 8 92 36 69 ▪ Kursnr.: E220020
- 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.

KI meets Business Praxisorientierte Anwendungen für nachhaltigen Erfolg

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2427704B8
- VHS Bielefeld

Tauchen Sie ein in die spannende Welt der Künstlichen Intelligenz und erfahren Sie, wie Sie KI effektiv in Ihrem Unternehmen nutzen können. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, KI von Grund auf zu verstehen und es in realen Geschäftsszenarien anzuwenden. Seien Sie Vorreiter*in in der KI-Revolution!

Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO): Grundlagen für Datenschutzbeauftragte &

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211 / 8 92 36 69 ▪ Kursnr.: E220010
- 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.

Künstliche Intelligenz im Fokus: Vom Neuronalen Netz zum ChatGPT Bot – Verstehen, Verwenden, Vorausdenken

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 249 €
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-518302-BU
- VHS Köln

KI ist Bestandteil des Alltags: Maschinen handeln autonom, erkennen Bilder, treffen Entscheidungen. Der Kurs behandelt zentrale KI-Anwendungsgebiete. Anhand betroffener Branchen analysieren wir die Auswirkungen auf Gesellschaft und Arbeitswelt.

Künstliche Intelligenz, Digitalisierung und Transformation

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfragelinfos unter 0231 / 8 38 00 48
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Visio –

Geschäftsdiagramme professionell – online & @

- Mo. 25.11. bis Mi. 27.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 209 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-541229-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.

KI im Arbeitsalltag nutzen:

Von Grundlagen zu gezielten Einsatzmöglichkeiten der Künstlichen Intelligenz

- Mi. 29.1. bis Fr. 31.1.2025 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 488 €; o. Ü., inkl. Mittagessen / 668 € im EZ inkl. HP / 636 € im DZ inkl. HP
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC503-100
- vhs Arnsberg – Sundern

In diesem Seminar tauchen Sie theoretisch und praktisch in die Welt von ChatGPT und anderer KI-Modelle ein und erkunden die Grundlagen, Anwendungsmöglichkeiten und Potenziale für Ihren Arbeitsalltag. Das Seminar kombiniert kurze Vorträge, praktische Übungen, Gruppenarbeit und Diskussionen.

Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Smartphone Video und Fotofähig
- Infos unter 0201 / 88 43 210 ▪ Kursnr.: 242.2E008R
- VHS Essen

Ziel ist, einen Workflow vom ersten Impuls, über das Filmen & Fotografieren mit dem Smartphone bis zur effektiven Bildaufbereitung zu erlernen, damit der visuelle Content im berufl. Kontext eingebracht werden kann. Sie erfahren alles zur Vorbereitung, Aufnahme, Bildgestaltung, Präsentation und wenden versch. Apps an.

Kultur der Digitalität – begreifen, einüben und anwenden &

- Mo. 17.3. bis Do. 20.3.2025 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage €; VP, EZ
- Preis: Auf Anfragelinfos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

In diesem Seminar wollen wir leicht verständlich einen besseren und kritisch durchdachten Zugang zur digitalen Welt anbieten und einüben. Einzelne Themen sind Medienkompetenz, künstliche Intelligenz im Beruf und im Alltag, Schutz der eigenen Daten und die richtige Auswahl von Programmen/Anwendungen.



Marketing • Soziale Medien

Podcasting leicht gemacht – online

- Mo. 2.9. bis Do. 5.9.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24223D
- VHS Dortmund

In diesem Kursangebot erfahren Sie alles, was Sie brauchen, um Ihren eigenen Podcast zu starten. Sie lernen, wie erfolgreiche Podcasts konzipiert und aufgebaut werden und entwickeln unter professioneller Anleitung Ihren eigenen Podcast. Dabei widmen wir uns auch ausführlich den Themen Tontechnik und Marketing.

Digital durchstarten: Social Media im beruflichen Einsatz

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 242-4340
- VHS Hagen

Die Präsenz in sozialen Netzwerken wird immer wichtiger. In interaktiven Workshops erstellen Sie persönliche Profile und Unternehmensseiten. Sie erfahren Wichtiges über Sicherheitseinstellungen, die Erstellung von Inhalten, die Bedeutung von Hashtags und Interaktionen sowie über Community Management.

Podcasting leicht gemacht – Schritt für Schritt zum eigenen Podcast

- Mo. 9.9. bis Do. 12.9.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2427712B8
- VHS Bielefeld

Ob True Crime, Nachrichten oder Lerninhalte: Podcasts begleiten uns tagtäglich. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren eigenen Podcast starten. Sie erfahren, wie erfolgreiche Podcasts konzipiert und aufgebaut werden und entwickeln unter professioneller Anleitung Ihren eigenen Podcast.

Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen und Quereinsteiger*innen – Online & 10

- Mi. 18.9. bis Fr. 20.9.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 0-512508-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.

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 & 10

- 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, 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.

Social Media für Solo Selbstständige

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Löhne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175 €; 87,50 € erm.
- Für Selbstständige
- Infos unter 05732 / 10 05 88 ▪ Kursnr.: 242-51312
- VHS Löhne

Sie sind selbstständig oder möchten alternative Werbekanäle nutzen? Dann ist dieser Kurs richtig! Lernen Sie verschiedene Social-Media-Kanäle kennen, entwickeln Sie effektive Content-Strategien für Ihre Zielgruppe und erproben Sie das Posten auf verschiedenen Social-Media-Plattformen praktisch.

Marke ICH – Markenidentität:**Gebe deiner Marke ein eigenes Gesicht & 10**

- Mi. 23.10. bis Fr. 25.10.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 203 €; Rabatt und Förderung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503044-BU
- VHS Köln

Die Markenidentität bildet das Fundament für die Markenpräsenz. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Herangehensweise, die eigene Marke und ein Markenimage aufzubauen.

Leichte Sprache in Theorie und Praxis –**Barrierefreie Kommunikation & 10**

- 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 33 44 ▪ Kursnr.: A-512330-BU
- VHS Köln

Mit Leichter Sprache verbessern Sie die Verständlichkeit von Texten für viele Zielgruppen wie z.B. Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen oder auch Menschen mit mangelnden Sprachkenntnissen und ermöglichen ihnen so eine bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Grundlagen der Videoproduktion mit**Videogestaltung und Videodreh & 10**

- Mo. 4.11. bis Mi. 6.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-552201-BU
- VHS Köln

Der Kurs gibt eine gestalterische und technische Einführung in das Thema digitale Videoproduktion mit Camcordern und DSLR-Kameras.

**Podcasting leicht gemacht –
Schritt für Schritt zum eigenen Podcast &**

- 5./6./12./13.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internetgrundkenntnisse. Bringen Sie einen Laptop mit integriertem Mikrofon oder ein aufnahmefähiges Smartphone mit
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 242.5A400H
- VHS Essen

In unserer digitalisierten Welt haben Podcasts eine bedeutende Rolle eingenommen. Im Kurs erfahren Sie alles, was man wissen muss; Vom Aufbau bis zur Umsetzung eines eigenen Podcasts.

**Präsent auf Instagram:
Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache & 10**

- 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.

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-524002-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?

**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. 6 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, Schnitt und Veröffentlichung.

Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen und Quereinsteiger*innen – Online & 10

- Mo. 2.12. bis Mi. 4.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: O-555001-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.

Professionell Texten mit ChatGPT &

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 24B4527
- 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 Einsatzzwecke vor.

Grundlagen des Social Media Management &

- Mo. 9.12. bis Do. 12.12.2024 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 116 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 24B4535
- VHS Herne

In diesem Kurs erarbeiten wir einen Überblick über den Social-Network-Dschungel und lernen die wichtigen Grundlagen des Social Media Managements kennen.

Professionell Texten mit ChatGPT &

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 24B4528
- 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 Einsatzzwecke vor.

Zwischen Kreation und Künstlicher Intelligenz: Texten aus dem Effeff für Print und Web &

- 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-525005-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.

Social Media beruflich nutzen:

Erfolgsstrategien für Ihr Marketing &

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 283 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-524003-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.

Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen und Quereinsteiger*innen – Online &

- Mo. 3.2. bis Mi. 5.2.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: O-555002-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.

Texten aus dem Effeff für Print und Web – strategisch, kreativ und mit Künstlicher Intelligenz &

- Mi. 12.2. bis Fr. 14.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 223 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-525006-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.

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen &

- Mi. 19.2. bis Fr. 21.2.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: O-524004-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?

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Kompakt – Grundlagen klassischer und moderner PR &

- Mo. 24.2. bis Mi. 26.2.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 438 €; inkl. Begleitmaterial
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 70025
- 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. Unterrichtszeit: 9.00–16.00 Uhr.

Professionell Texten mit ChatGPT &

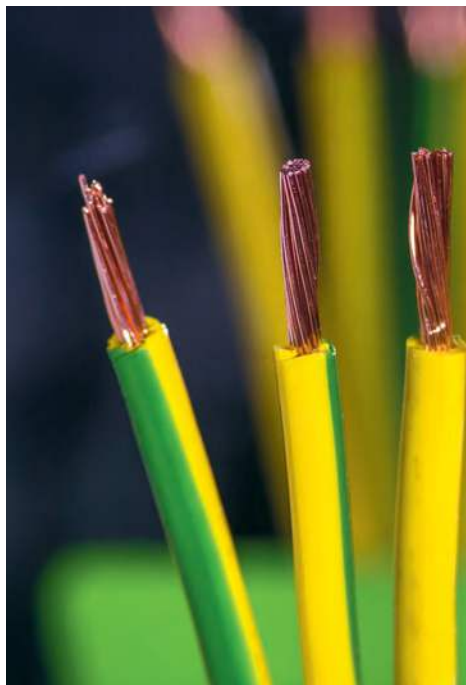
- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25A4525
- VHS Herne

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 Einsatzzwecke vor.

Professionell Texten mit ChatGPT &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25A4526
- 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 Einsatzzwecke vor.



Elektro- & Steuerungstechnik

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 ⚡

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 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.: 243581051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteinarten 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. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 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.: 243582051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hilfsmittel zur Programmerstellung; Analogwertverarbeitung; Funktionen, Funktionsbausteine und Multi-Instanzen am Beispiel der IEC-konformen Timer/Zähler; Sprungbefehle und Akku-Operationen; Indirekte Adressierung; klassische Software-Fehlerbehandlung / -auswertung mit Fehler-Organisationsbausteinen (OBs); Auswerten von Diagnosedaten; Fehler-Suche und Meldungen mit einem HMI-Gerät (Touchpanel); Einführung in die Structured Control Language (SCL) und in S7-GRAPH; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung ⚡

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1230 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 241218051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

KNX/EIB Systemargumente, Topologie, Kommunikation und TP1 Telegramme; KNX/EIB Busteilnehmer (Geräte und Komponenten); TP1 Installation (Bus-Leitungen und Bus-Geräte); Powerline 110 (informativ); Projektierungssystem und Inbetriebnahmesystem ETS 5; Diagnose mit der ETS 5.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 ⚡

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 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.: 243583051
- 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.

Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V15 &

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 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.: 243551051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

TIA Portal: SIMATIC STEP 7, SIMATIC WinCC, PLC-Variablen-tabelle, Programmbausteine und Editor, Daten, Organisationsbausteinen, Fehlersuche, Structured Control Language (SCL)- und S7-Graph-Editoren, Bedien- und Beobachtungssystem (HMI), Migration, praxisorientierte Übungen.

Schalberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 930 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 243021052
- 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

Einführung in die SPS-Technik &

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 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.: 243570551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Erste praktische Übungen mit dem TIA-Portal und der S7-1500

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 810 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 243571051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Leistungsmerkmale der SIMATIC S7, Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation, Programmabarbeitung im Automatisierungssystem, Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP), Aufbau und Montage, Adressierung und Verdrahtung der Signalmodule, 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 Programmänderungen mit dem TIA Portal, Vertiefung der Inhalte durch praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 680 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 243011053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

SIMATIC Programmieren mit S7-SCL im TIA Portal

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 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.: 243555051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen SCL, Editor, Datentypen, Operationen, Arrays, Strings, Variablen und symbolischen Bausteinnamen, einfacher Befehlsvorrat, Kontrollstrukturen, Implizite & explizite Konvertierungen, Funktionen, Bausteine, Programmwurf, Fehlerhandling, praxisorientierte Übungen

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 810 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 243572051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hardware-/Software-Diagnosefunktionen des TIA Portals im Automatisierungssystem SIMATIC S7; Bausteintypen (Funktion (FC), Funktionsbaustein (FB), Operationsbaustein (OB), Datenbaustein (DB)); Analogwertverarbeitung; Ablaufsteuerung mit S7-Graph; Dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Meldungsprojektierung in WinCC; Parametrierung des Antriebs; Testfunktionen in SCL; praxisorientierte Übungen

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 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.: 243012053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 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.: 243573051
- 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. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 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.: 243013053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsaltungen der Steuerungstechnik; Schützsaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung &

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1230 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 241218052
- 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.

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 16.12. bis Mi. 18.12.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 930 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 243021053
- 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

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 6.1. bis Mi. 8.1.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 940 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253021001
- 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. 13.1. bis Mi. 15.1.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 620 €, inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253061001
- 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).

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253011001
- 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.

Einführung in die SPS-Technik &

- Mo. 20.1. bis Mi. 22.1.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 430 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253570501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Erste praktische Übungen mit dem TIA-Portal und der S7-1500

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 &

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253571001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Leistungsmerkmale der SIMATIC S7, Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation, Programmbearbeitung im Automatisierungssystem, Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP), Aufbau und Montage, Adressierung und Verdrahtung der Signalmodule, 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 Programmänderungen mit dem TIA Portal, Vertiefung der Inhalte durch praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253012001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253572001
- 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; Meldungsprojektionierung in WinCC; Parametrierung des Antriebs; Testfunktionen in SCL; praxisorientierte Übungen

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253013001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Mechatronik: Sensoren – Ein Einstieg in die Mechatronik mit einem Fokus auf Sensoren

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €; 20 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-02-3623
- Figurentheater-Kolleg

Mit Schaltern und Reglern Licht und Sound steuern ist Teil unseres Alltags. Aber wir haben viel mehr Optionen: Sensoren können auf Druck, Berührung, Bewegung, Gesten und vieles Andere reagieren. In diesem Kurs experimentieren wir mit einer bunten Auswahl.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253573001
- 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

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Di. 4.3. bis Do. 6.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 940 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253021002
- 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. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253011002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 &

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1160 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253581001
- 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. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1160 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil 1
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253582001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hilfsmittel zur Programmerstellung; Analogwertverarbeitung; Funktionen, Funktionsbausteine und Multi-Instanzen am Beispiel der IEC-konformen Timer/Zähler; Sprungbefehle und Akku-Operationen; Indirekte Adressierung; klassische Software-Fehlerbehandlung / -auswertung mit Fehler-Organisationsbausteinen (OBs); Auswerten von Diagnosedaten; Fehler-Suche und Meldungen mit einem HMI-Gerät (Touchpanel); Einführung in die Structured Control Language (SCL) und in S7-GRAPH; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

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.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253012002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsicherungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

SIMATIC Programmieren mit S7-SCL im TIA Portal

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1130 €
- Für Projektierer, Programmierer, Inbetriebsetzer, Servicepersonal, Instandhalter, Wartungspersonal
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253555001
- 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

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 &

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1160 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmieren – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253583001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Funktionen, Funktionsbausteine, Multi-Instanzen; Erstellung, Anwendung komplexer Datenstrukturen; Indirekte Adressierung kompl. Datenstrukturen u. Parameter; Bibliotheksfunktionen zur integr. Fehlerbehandlung durch Fehlermaskierung; CPU – CPU Kommunikation via Industrial Ethernet; Verwaltung einer Rezeptur-Datenbank im Bedien- und Beobachtungssystem (HMI); Inbetriebnahme des TIA-Anlagenmodells mit dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Überblick über Engineering-Tools (TIA Portal); Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253013002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsicherungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.



Technik • Handwerk • Gewerbe

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 244413051
- 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. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 244413151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

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

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Grundkenntnisse

- Mo. 23.9. bis Mi. 25.9.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 585 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 2444112551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 244412051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 244412151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

Grundlagen der Klebtechnik – Klebpraktiker DVS

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 890 €
- Für Praktische Anwender aus den Produktionsbereichen: Apparatebau, Baugruppenfertigung, Entwicklung, Anwendungstechniker
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 244322551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Einführung in die Fügetechnik Kleben Fügeteilwerkstoffe und deren Oberflächenbehandlungen Klebstoffe und ihre Verarbeitung Gestaltung von Klebverbindungen Qualitätskontrolle und Prüfung von Klebungen Beanspruchungen von Klebungen Abschlussprüfung

Grundlagen Metall-Aktivgasschweißen (MAG)

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 0208 / 85 92 70 ▪ Kursnr.: AD2060V
- VHS Oberhausen

Arbeitsschutz, Gesundheitsschutz. Praktische Übungen und fachkundlicher Unterricht. Arbeitstechniken, Schweißnahtvorbereitung, Werkstoffkunde, Prüfmittel, Schweißnahtfehler, Schweißnahtprüfverfahren. Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Schneiden mit dem Laserstrahl / Der Lasercutter im Figurentheater und den anderen Künsten

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €; 30€ Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-11-3622
- Figurentheater-Kolleg

Wir wagen einen realistischen und pragmatischen Blick auf den Stand der Technik der Lasercutter für unterschiedlichste Anwendungsbereiche. Der Kurs enthält viel Raum für eigene Erfahrungen mit dem Steuerprogramm Lightburn und vektororientierten Zeichenprogrammen. Die Ideen werden wir mit unserem Lasercutter materialisieren.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 ☞

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 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.: 244711152
- 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.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) Gesamt(1+2) ☞

- Mo. 18.11. bis Fr. 29.11.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1950 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 244412251
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 244412052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Grundkenntnisse

- Mo. 18.11. bis Mi. 20.11.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 585 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 2444112552
- 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.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 ☞

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 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.: 244712052
- 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.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 244412152
- 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. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 815 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 244411051
- 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. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 815 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 244411151
- 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).

Fachkundigen Person Hochvolt (FHV) 3S in der Land- und Baumaschinentechnik

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 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.: 244211051
 - 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

Fachkundige Person für Arbeiten an unter Spannung stehenden HV-Systemen Stufe 3S

- Di. 17.12. bis Do. 19.12.2024 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Vorkenntnisse: Qualifikation nach Stufe 2S
- Für Gesellen, Meister und Techniker im KFZ-Gewerbe
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 245122051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefährdungen und Erste Hilfe, Schutzmaßnahmen, Elektrotechnische Arbeiten nach DGUV V 3 und DIN VDE 0105-100, HV-Konzept und Fahrzeugtechnik, sicherheitst. Anforderungen, Werkzeuge, Schutz-, Prüf- und Hilfsmittel, Absichern, Kennzeichnung der Fahrzeuge, Spezifische nichtelektrische Gefährdungen, Praktische Übungen

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

- Mo. 6.1. bis Fr. 10.1.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254412001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Grundkenntnisse

- Mo. 6.1. bis Mi. 8.1.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 585 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 2544112501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) Gesamt(1+2) ①

- Mo. 6.1. bis Fr. 17.1.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1950 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254412201
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254412101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 &

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254711101
- 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.

Grundlagen Wolfram-Inertgasschweißen (WIG)

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 0208 / 85 92 70 ▪ Kursnr.: AD2070V
- VHS Oberhausen

Arbeitsschutz, Gesundheitsschutz. Praktische Übungen und fachkundlicher Unterricht. Arbeitstechniken, Schweißnahtvorbereitung, Werkstoffkunde, Prüfmittel, Schweißnahtfehler, Schweißnahtprüfverfahren. Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Technische Betriebswirte

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 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.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254413001
- 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.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 &

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 800 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254712001
- 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.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 1

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1375 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254424001
- 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. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254413101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 2

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1375 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254424201
- 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!)

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 815 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254411001
- 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. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 815 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254411101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

Grundlagen Lichtbogenhandschweißen (E)

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Infos unter 0208 / 85 92 70 ▪ Kursnr.: AD2080V
- VHS Oberhausen

Arbeitsschutz, Gesundheitsschutz. Praktische Übungen und fachkundlicher Unterricht. Arbeitstechniken, Schweißnahtvorbereitung, Werkstoffkunde, Prüfmittel, Schweißnahtfehler, Schweißnahtprüfverfahren. Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochure.

Sie wollen uns bei der Verteilung der Broschüre unterstützen? Gern schicken wir Ihnen regelmäßig nach Erscheinen eine Anzahl der Broschüren zu. Wir stellen Ihnen lediglich das Porto (je nach Menge 4,20 oder 4,80 €) in Rechnung. Wir versenden Pakete mit 20, 50 oder 100 Exemplaren. Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de

Kaufmännisches • Finanzen • Recht



AEVO –

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

→ Mo. 19.8. bis Fr. 23.8.2024 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, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Lean Expert in Production

→ 27. – 29.8. & 8. – 9.10.2024 in Bochum

→ In Tagesform

→ Preis: 2995 €

→ Für Techniker:innen, Mitarbeitende & Fach- und Führungskräfte aus dem Bereich Produktion

→ Infos unter 0234 / 3 22 67 95

→ Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

In diesem Training erwerben die Teilnehmenden ein fundiertes Methodengerüst für die nachhaltige Umsetzung von Lean Management am Arbeitsplatz, abgeleitet aus einer übergeordneten Wertstrombetrachtung. Vor allem die Identifikation von Handlungsfeldern und Problemlösungstechniken werden vermittelt.

Lean Expert in Development

→ 27. – 29.8. & 8. – 9.10.2024 in Bochum

→ In Intervallen

→ Preis: 2995 €

→ Für Fach- und Führungskräfte aus dem Bereich F&E

→ Infos unter 0234 / 3 22 67 95

→ Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Die Anwendung der Lean Prinzipien im Entwicklungsbereich erfordert spezifische Lösungsansätze und eine adaptierte Vorgehensweise. Das Intensivtraining vermittelt die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten zentraler Prinzipien und Methoden von Lean Development.

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus 6 10

→ 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.

AEVO –

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

→ Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 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, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Fachwirte im Gesundheits- und Sozialwesen

→ Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Leverkusen

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 400 €

→ Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK045

→ AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Intensivprüfungstraining bereitet auf die Prüfung für Fachwirte im Gesundheits- und Sozialwesen bei der IHK vor. Das Prüfungstraining dient der Auffrischung und Vertiefung der Prüfungsinhalte. Neben der Klärung detaillierter Fragen steht die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen im Vordergrund.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (1. Teil)

→ Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Leverkusen

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 400 €

→ Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK066

→ AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 1. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL, BWL, Unternehmensführung, Rechnungswesen, Recht und Steuern. Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Personalfachkaufleute

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 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.

Digitales Verwaltungsmanagement

- Am Di. 1.10.2024 in Bochum
- In Intervallen
- Preis: 15900 €; 15.900 € (von der USt. befreit)
- Infos unter 0234 / 3 22 53 12
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Um geeignetes Personal für die Gestaltung des digitalen Wandels auszubilden, entwickeln Sie gezielt die Kompetenzen, die benötigt werden, um die Digitalisierung in der öffentlichen Verwaltung sowohl strategisch als auch operativ zu steuern und so Ihre Chancen zu nutzen.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK067
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 2. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: Betriebliches Management (1. Tag), Führung und Zusammenarbeit (2. Tag), Absatz, Logistik und Vertrieb (3. Tag), Finanzierung, Investition und Controlling (4. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 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, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Fundraising kompakt – erfolgreich Spender*innen und Sponsor*innen gewinnen

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB31-112
- 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.

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben &

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 351 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-507109-BU
- VHS Köln

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar. Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es?

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus &

- Mo. 11.11. bis Do. 14.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503027-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. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 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, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

„Keine Angst vor schwarzen Zahlen!“ – Einführung in Buchhaltung und Bilanzierung

- Mo. 25.11. bis Mi. 27.11.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB00-112
- neues lernen

Anschaulich, lebhaft und in einer für Nicht-Kaufleute verständlichen Sprache mit praxisorientierten Beispielen vermittelt dieses Seminar Basiswissen, die Systematik der Buchführung und Bilanzierung sowie das daraus entstehende Zahlenwerk.

Finanzbuchführung I

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 02331 / 2 07-36 22 ▪ Kursnr.: 242-4100
- VHS Hagen

Bevor die „doppelte“ Buchführung Thema des Seminars wird, lernen Sie die „einfache“ Buchführung nach § 4 Abs. 3 EStG kennen. Anschließend werden Ihnen die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundlagen einschließlich der Aspekte Inventur, Inventar und Bilanz vermittelt.

AEVO –**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 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, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

BWL leicht gemacht

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2425107B8
- VHS Bielefeld

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre und wie diese in der Unternehmensgründung und -führung angewendet werden. Der Kurs richtet sich an Personen, die Interesse an betriebswirtschaftlichen Grundlagen haben und sich mit den Themen der Unternehmensgründung und -führung auseinandersetzen möchten.

Einführung in DATEV – Finanzbuchhaltung – auch online möglich &

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 283 €
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 242-28006
- vhs Kreis Euskirchen

In diesem hybriden Bildungsurlaub wird das Programm DATEV Rechnungswesen pro vorgestellt, welches für kleine und mittelständische Unternehmen entwickelt wurde. Es wird an Hand praxisnaher Aufgabenstellungen der Einsatz des Programms im Bereich der Finanzbuchhaltung geübt.

AEVO –**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 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, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Keine Angst vor BWL!**Finanz- und Rechnungswesen kompakt**

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 296 €; ermäßigbar
- Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4406
- VHS Duisburg

Praxisorientierter Einstiegskurs rund um die Zahlenwelt im betrieblichen Geschehen. Gewinn- und Verlustrechnung, Bilanz, Kostenrechnung, Unternehmensplanung und Steuerung mit Controlling.

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben & ®

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-507110-BU
- VHS Köln

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar. Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es?

AEVO –**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 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, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Keine Angst vor BWL

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Dören
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 263 €; bei 6 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W8401B
- VHS Rur-Eifel

Was steht in der Bilanz und G+V, welche Infos gibt die Kostenarten-, Kostenträger- u. Kostenstellenrechnung, Unternehmensplanung u. Steuerung mit Controlling. Ein Kurs mit vielen Fallbeispielen aus der Praxis für die Praxis.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (1. Teil)

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK066
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 1. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL, BWL, Unternehmensführung, Rechnungswesen, Recht und Steuern. Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt &

- Mo. 24.2. bis Do. 27.2.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5D272K
- VHS Essen

Grundlagen (Inventur, Inventar, Bilanz, Bestandskonten) & Organisation der Buchhaltung; Aufzeichnungspflichten; Umsatzsteuer; Rechnungen; Belege verwalten; Aufbewahrungsfristen; typische Geschäftsfälle buchen; Erfolgs- & Warenkonten; Abschreibungen & GWG

Intensivprüfungstraining für IHK Geprüfte Fachwirte im Gesundheits- und Sozialwesen

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK045
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Intensivprüfungstraining bereitet auf die Prüfung für Fachwirte im Gesundheits- und Sozialwesen bei der IHK vor. Das Prüfungstraining dient der Auffrischung und Vertiefung der Prüfungsinhalte. Neben der Klärung detaillierter Fragen steht die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen im Vordergrund.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Handelsfachwirte

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 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.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Personalfachkaufleute

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 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.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 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, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK067
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 2. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: Betriebliches Management (1. Tag), Führung und Zusammenarbeit (2. Tag), Absatz, Logistik und Vertrieb (3. Tag), Finanzierung, Investition und Controlling (4. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Wie umgehen mit der DSGVO?

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Werdohl
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 02392 / 9 18 30 ▪ Kursnr.: 25F10500
- VHS Lennetal

Mit der neuen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) wird man tagtäglich konfrontiert. Durch die Einführung der DSGVO ist eine allgemeine Unsicherheit im Umgang mit personenbezogenen Daten entstanden. Wie gehen Sie mit dem Datenschutz richtig um und worauf müssen Sie achten?

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 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, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

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.



Management • Team • Führung

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.

Six Sigma Green Belt Hybrid

→ Mo. 26.8. bis Mi. 23.10.2024 in Bochum
→ In Tagesform
→ Preis: 3400 €; inkl. MWST
→ Infos unter 0234 / 3 22 67 95
→ Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Unser flexibles Trainingskonzept ermöglicht zeit- und ortsunabhängiges Lernen. Virtuelle Lernphasen auf dem eCampus bieten effiziente Wissensaneignung durch unterhaltsame Videos und interaktive Elemente. In Präsenzphasen werden neue Methoden angewendet, gefolgt von einem kleinen Six-Sigma-Projekt für praktischen Mehrwert.

Lean Expert in Administration

→ 27. – 29.8. & 8. – 9.10.2024 in Bochum
→ In Intervallen
→ Preis: 2995 €
→ Für Geschäftsführer:innen; Werks-, Betriebs- und Produktionsleiter:innen; Fach- und Führungskräfte aus Produktion, Produktionsplanung und -steuerung, Fertigung, Qualitätsmanagement
→ Infos unter 0234 / 3 22 67 95
→ Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Lean Expert in Administration fokussiert sich auf die Anwendung von Lean Management in den indirekten Bereichen und konzentriert sich auf die Optimierung von Informationsflüssen. Ausgangspunkt sind dabei – in den unterschiedlichsten Bereichen – immer die Kunden.

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.

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.

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 Prozessbegleiter*in für Diversity Management & Interkulturelle Öffnung

→ Di. 10.9.2024 bis Mi. 5.2.2025
→ Online-Bildungsurlaub in Intervallen • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 2480 €; USt-frei.
→ Infos unter 0551 / 3 81 12 78 • Kursnr.: P2-24
→ IKUD Seminare

Unser Change Management-Ansatz kombiniert Diversity Management und Inter- bzw. Transkulturelle Öffnung und liefert Maßnahmen und Instrumente für die Organisationsentwicklung. Online (4x2 Tage = ges. 8 Tage). Bildungsurlaub NRW nur mit Zustimmung des Arbeitgebers. Mehr Informationen: www.ikud-seminare.de

Existenzgründer-Seminar für Reiseveranstalter – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Fr. 13.9. bis So. 15.9.2024 in Warendorf
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. Ü/DZ/VP, EEZ insg. 50 €
- Für Existenzgründer im Bereich Reiseveranstaltung, haupt- oder nebenberuflich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 31 • Kursnr.: 24-21A23
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar ermöglicht Ihnen zielorientiert und „marktnah“ den Einstieg in die Branche der Reiseveranstaltung. Die Fortbildung orientiert sich am Leitbild und der Philosophie des sozial- und umweltverträglichen Reisens auf landesnaher Basis.

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 das 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 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.

Xpert personal business skills: Zeitmanagement &

- Mi. 25.9. bis Fr. 27.9.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 137,95 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 • Kursnr.: E100170
- VHS Düsseldorf

Nutzen Sie Ihre Zeit effektiv, beugen Sie Stress und Überlastung vor. Inhalte: Planungsregeln, Zielformulierung, Prioritäten setzen, Leistungskurven, Delegation, „Aufschieberitis“, Schreibtschorganisation, rationelles Lesen und Telefonieren. Individuelle Lösungen finden.

Endlich Meetings mit Ergebnissen & ®

- 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.

New Work – Den Wandel der Arbeitswelt mitgestalten

- Am Mo. 30.9.2024 in Bochum
- In Intervallen
- Für Vorsitzende; stellvertretende und angehende Vorsitzende, sowie freigestellte Mitglieder der betrieblichen Interessenvertretung.
- Infos unter 0234 / 3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Der Wandel der Arbeitswelt wird oft mit dem Begriff New Work zusammengefasst. Neue Organisations- und Arbeitsansätze wie Jobsharing, Remote Work, Employer Branding, Talent Management und Agile Arbeitsmethoden sind Teil der New Work. Daraus resultiert, dass sich auch Ihre Tätigkeit als Interessenvertreter:in ganz grundlegend verändern wird. Wie schützen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen vor Ausbeutung durch die Digitalisierung?

Human Resource Management

- Am Di. 1.10.2024 in Bochum
- In Intervallen
- Preis: 15900 €; 15.900 € (von der USt. befreit)
- Infos unter 0234 / 3 22 46 05
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Der berufsbegleitende Master Human Resource Management qualifiziert Sie für Führungsaufgaben auf hohem Niveau, so dass Sie den vielfältigen Anforderungen des modernen Personalmanagements im nationalen und internationalen Kontext mit wirkungsvollen Konzepten begegnen können.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Mi. 2.10. bis So. 6.10.2024 in Warendorf
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 745 €; inkl. Ü/DZ/VP, EEZ 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.

Agile Methoden und ihr Mehrwert

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bielefeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 • Kursnr.: 2425106B8
- VHS Bielefeld

In dieser Woche lernen Sie agile Methoden, die aus dem agilen Manifest abgeleitet werden. Techniken wie SCRUM, Uses Cases, Lean, Shopfloor Management und Kanban werden erläutert und geübt. Damit sind Sie in der Lage, die Techniken und Methoden praktisch anzuwenden und nach dem Kurs selbstständig mit diesen zu arbeiten.

Coaching-Intensiv-Training

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 745 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 945 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 802224
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Coaching ist ein effektives Instrument, das Einzelne und Organisationen professionell in beruflichen und auch persönlichen Fragen unterstützen kann. Das Hauptaugenmerk des Seminars liegt in der Methodenvermittlung und der Erarbeitung eines Selbstverständnisses als Coach.

Authentizität und Empathie als Grundlage für Führen und Leiten – Pferdegestütztes Coaching – Intensivwoche

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Blomberg, Integrationszentrum im Paradies
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 214 €
- Infos unter 05282 / 9 80 40 ▪ Kursnr.: N518
- VHS Lippe-Ost

Wer sich und andere wirkungsvoll führen möchte, spürt die Bedeutung des eigenen Zugangs zu Echtheit und Einfühlungsvermögen in der Kommunikation. Dieses lösungsorientierte Seminar bietet die Möglichkeit, durch intensive pferdegestützte Coaching-Übungen mit anschließender Video-Auswertung das eigene Profil zu schärfen.

Personal Coach (IHK) inkl. NLP 2.0 – systemischer und Business Coach

- 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.

Teams leiten und vorangehen – an neuen Aufgaben wachsen

- Mi. 9.10. bis Fr. 11.10.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: Ab 330 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 24.6.557.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Wechsel vom Mitarbeiter ins Management ist kein „Seitenwechsel“. Beide Rollen sind kompatibel und austauschbar, als Arbeit an derselben Sache, nur mit einem je anderen Fokus. Wie Sie die neue Aufgabe gut meistern, erfahren Sie in diesem Seminar, damit Sie hierfür bestens gewappnet sind.

Projekte erfolgreich planen und durchführen &

- Mo. 14.10. bis Mi. 16.10.2024 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W191366
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Um komplexe Vorhaben erfolgreich durchzuführen, benötigen wir einen „Werkzeugkoffer“, mit dem wir flexibel arbeiten können. Lernen Sie, wie Sie diesen nutzen, um Ihr Projekt gut strukturieren: Ziele setzen, Aufgaben verwalten, Entscheidungen treffen und Änderungen managen.

Partizipativ im Team entscheiden – mit Soziokratie

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 in Wangerland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25 € insgesamt; 965 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 814824
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie treffen Teams tragfähige Entscheidungen auf Augenhöhe – und sichern Verbindlichkeit? Von oben bestimmte Lösungen finden zu wenig Akzeptanz. Konsensentscheidungen dauern lange – auf Kosten der Ergebnisqualität. Daher brauchen auch flache Hierarchien und agile Selbstorganisation intelligente und effiziente Führungsstrukturen.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Vollzeit-Intensivkurs &

- Mo. 21.10. bis Sa. 2.11.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €; exkl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4707
- VHS Duisburg

Kompaktkurs nach DIHK-Rahmenlehrplan für die Tätigkeit als Ausbilder*in inklusive Vorbereitung auf den praktischen Prüfungsteil.

Wissensmanagement &

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165,60 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-14111D
- VHS Dortmund

Wissensmanagement bedeutet, Wissen entlang aller Geschäftsprozesse zu erfassen, zu strukturieren, kontinuierlich zu erweitern und auf Unternehmensziele auszurichten. Entwickeln Sie im Kurs die Fähigkeiten und das Verständnis, um Wissensmanagement effektiv in Ihrer Organisation umzusetzen.

Zeit- und Selbstmanagement – Alles im Griff? & ☹

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508201-BU
- VHS Köln

Die eigene Zeit gut zu nutzen und sich gut zu organisieren ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Sie lernen relevante Planungstechniken und Methoden kennen und erhalten im Seminar wichtige Hinweise, wie Sie sinnvoll planen, Ihre Planung einhalten und Verhaltensänderungen realisieren.

3-tägiger online Bildungsurlaub: Vom Mitarbeiter zur Führungskraft – 100% Durchführungsgarantie

- Di. 29.10. bis Do. 31.10.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 242-L5018
- VHS Detmold – Lemgo

– Akzeptanz schaffen als Führungskraft • Erwartungen & Anforderungen an die moderne Führungskraft • Kommunikatives Handwerkzeug • Techniken der Motivation & Selbstmotivation • Delegation über Zielvereinbarungen • Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung Förderung über Bildungsscheck möglich

Zertifikatskurs**„Chief Innovation Manager:in (CIM)“**

- Am Fr. 1.11.2024 in Bochum
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 6750 €; USt. befreit.
- Für angehende Führungskräfte, die im Rahmen ihrer Tätigkeit für die Entwicklung und Umsetzung von Produkt- und Prozessinnovationen verantwortlich sind und Gründer:innen.
- Infos unter Holger U. Nord, 0234 / 32 -21088
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Die anwendungsorientierte Weiterbildung „Chief Innovation Manager:in (CIM)“ bildet Sie in insg. 6 Modulen, je 2–3 Tage, umfassend im Projektmanagement mit dem Schwerpunkt Innovation aus. Unsere Dozent:innen bilden eine erfolgreiche Mischung von Expert:innen aus der Wissenschaft und Wirtschafts-Praxis. Der modulare Kurs befähigt die Teilnehmenden Innovationsprojekte erfolgreich zu managen, Entwicklungskosten zu senken, Technologiepotenziale möglichst vollständig auszunutzen und die „Time to Market“ zu reduzieren.

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.

Mit Kreativität Mehrwert ins Team bringen – Freude und Spaß in der Teamarbeit & 10

- Mo. 4.11. bis Mi. 6.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 209 €; Rabatt und Förderung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506201-BU
- VHS Köln

Kreativität ist ein Alleskönner – vielfältig, einzigartig und bunt wie jeder Einzelne von uns. Sie ist Basis für Neugier, Leichtigkeit, Freude und somit Grundlage für starken Team-Spirit und Zusammenhalt. Das fördert gute Zusammenarbeit im Team sowie Offenheit, Verständnis und Überraschungsmomente.

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK)

- Mo. 4.11. bis Sa. 9.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 423 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C274K
- 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.

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz & 10

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 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.

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.

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK)

- Mo. 4.11. bis Sa. 9.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 423 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C274K
- VHS Essen

Vorbereitung auf die theoretische & praktische IHK-Ausbildereignungsprüfung, auch als Qualifikation für Lehrkräfte in der Weiterbildung geeignet, Lehrmaterial inklusive, 1 Woche nach dem Kurs Option zum Klären von Folgefragen per Videokonferenz.

Fortbildung Systemische Führungskompetenz Mitarbeitende, Teams und Organisationen führen &

- Di. 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.

Gemeinsam rocken: Teamkultur erlebbar machen! – Krisen im Team lösen mit kreativen, erlebnispädagogischen Elementen

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 830 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1030 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 819124
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte und Team-Mitglieder, die ihr Team auf ein neues Level bringen möchten. Mit erlebnispädagogischen Team-Elementen schärfen wir das Verständnis, wie ein Team funktioniert und welche Faktoren für eine erfolgreiche Zusammenarbeit entscheidend sind.

Gut aufgestellt? Organisationsaufstellungen zu beruflichen und strategischen Fragen

→ Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 578 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4402241
 → KOBISeminare

Organisationsaufstellungen sind ein innovatives Instrument in der Begleitung von beruflichen Veränderungs-, Führungs- und Beratungsprozessen. Sie bieten eine schnelle, individuelle Klärung, sowohl strategischer Fragestellungen der Organisations-, Projekt- und Teamentwicklung.

Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team &

→ Mo. 11.11. bis Mi. 13.11.2024 in Essen
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 135 €
 → Infos unter 0201 / 88 43 202 • Kursnr.: 242.5D032K
 → VHS Essen

Grundlagen Projektarbeit; Projektziele; Organisation; Kontrolle & Steuerung; Projektteams entwickeln; Dokumentation & Auswertung; Praxisbeispiele; kein Vorwissen erforderlich; Dozent langjährig erfahren in Strategieentwicklung & Projektmanagement

Train the Trainer: Seminare und Workshops erfolgreich leiten – 5-tägiger Zertifikatskurs

→ Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Dortmund
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 1490 €; (Kursgebühr, inkl. 5x Verpf., exkl. ÜN)
 → Infos unter 0231 / 54 09 15 • Kursnr.: 240701
 → Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

Mit der Trainerausbildung bereiten Sie sich bestmöglich darauf vor, Ihre Lerninhalte didaktisch aufzubereiten, professionell zu präsentieren und in lebendigen Gruppentrainings zu vermitteln. Inhalte u. a.: Trainer*innen-Rolle, Teilnehmerspektrum, Grundlagen der Didaktik, Formulierung von Trainingszielen, Methoden der Wissensvermittlung und der Moderation, Lernzielkontrollen, Materialeinsatz, Trainingsleitfaden, Performance vor Gruppen, Gruppenprozesse und Umgang mit schwierigen Trainingssituationen. Alles wird praktisch auf ein eigenes Trainingsprojekt mit Abschlusspräsentation angewendet. Leitung: Agathe Gandaa, Barbara Beyersdorf (Kommunikationstrainerinnen)

Leading Role – Hauptrolle Führungskraft

→ Mi. 13.11. bis Fr. 15.11.2024 in Rehbürg-Loccum
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 610 €
 → Infos unter 05766 / 9 60 90 • Kursnr.: E 157/24
 → Denkhaus Loccum e.V.

Gute Führung inspiriert, unterstützt, und bietet Orientierung. Sie denkt zuerst an Team und Ziele und nicht an eigene Interessen.

Welche Organisation passt zu mir? Organisationskulturen unter der Lupe & ®

→ Mi. 13.11. bis Fr. 15.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 224 €; 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.

Erfolgreich führen mit agilen Methoden

→ Mi. 13.11. bis Fr. 15.11.2024 in Köln
 → In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 310 €
 → Für Menschen in Führungspositionen
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB08-112
 → neues lernen

Agilität gewinnt in allen Arbeitsbereichen an Bedeutung. Agile Organisationen oder -einheiten brauchen nicht weniger Führung oder womöglich gar keine Führung. Sie brauchen vielmehr ein grundlegend anderes, neues Führungsverständnis und die dazu passenden Führungsinstrumente.

Konfliktmanagement &

→ Mi. 13.11. bis Fr. 15.11.2024 in Düsseldorf
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 137,95 €; inkl. Lehrbuch
 → Infos unter 0211 / 8 99 53 33 • Kursnr.: E120210
 → 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.

Verbundene Teams, starke Führung: 5 Phasen des digitalen Teambuildings

→ Mi. 13.11. bis Fr. 15.11.2024
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 265 €
 → Infos unter 0214 / 4 06 41 88 • Kursnr.: J60010BU
 → VHS Leverkusen

Möchtest du als Führungskraft lernen, wie du dein digitales Team erfolgreich aufbaust, effektiv führst und eine gesunde Teamkultur förderst? Dann ist dieser interaktive Workshop zu den „5 Phasen des digitalen Teambuildings“ genau das Richtige für dich!

Neu in der Führungsrolle – ein Leitfadens für den erfolgreichen Start & ®

→ 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, umsetzungstark, erfolgsorientiert, leistungsbereit, verantwortungsbewusst, strukturiert, pragmatisch, visionär, durchsetzungstark und empathisch sollen sie sein – wobei sich diese Liste beliebig erweitern lässt.

Mitarbeitende erfolgreich führen

→ Mi. 20.11. bis Fr. 22.11.2024 in Köln
 → In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 310 €
 → Für AN in Leitungspositionen
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB19-112
 → 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.

Kulturmanagement kompakt – online in Echtzeit

→ Sa. 23.11.2024 bis So. 15.6.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 2360 €; auf Anfrage

→ Für Künstler*innen, Kulturpädagog*innen, beruflich oder ehrenamtlich Tätige im Kulturbereich

→ Infos unter 02131 / 8 33 19 ▪ Kursnr.: 7

→ Akademie Off-Theater nrw

Das erfolgreiche Management von Kultur erfordert ein Bündel unterschiedlicher Kompetenzen aus den Bereichen Betriebswirtschaft und Management, Marketing und Sponsoring, Projekt- und Selbstmanagement, Public Relations und Kulturpolitik sowie Recht und Versicherungen. Sie erarbeiten diese kompakt an 6 WE online in Echtzeit.

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen ♀ ♂

→ 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.

Wertebasiertes, emotionales Führen – Persönlichkeitsentwicklung für Teamleiter*innen und Führungskräfte ♂ ♀

→ Mo. 25.11. bis Do. 28.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 278 €; Rabatt und Förderung mögl.

→ Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506001-BU

→ VHS Köln

Als Führungskraft haben Sie es immer mit Menschen zu tun, daher ist es unerlässlich auf Beziehungsebene zu kommunizieren, zu entscheiden und zu handeln – und ebenso die Sachebene zu schätzen. Basis für diesen wert-schätzenden Umgang ist die Beziehung zu sich selbst!

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR

→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 380 €

→ Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

Six Sigma Green Belt Online

→ Start jederzeit möglich

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform

→ Preis: 1479 €

→ Infos unter 0234 / 3 22 67 95

→ Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Online-Ausbildung: Strategischer Nutzen von Six Sigma und breites Spektrum an Prozessverbesserungstechniken. Modularer, bewährter Aufbau für nachhaltige Optimierung. Online-Kurse ermöglichen gezielte Wiederholung und Vertiefung ausgewählter Lerneinheiten.

KONFLIKTE LÖSEN – FRIEDEN STIFTEN – Wirksame Methoden für einen souveränen Umgang mit Konflikten

→ Mo. 25.11. bis Mi. 27.11.2024 in Gütersloh, Konferenzraum

des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 420 €; inkl. warmer und kalter Getränke

(Selbstverpflegung in der Mittagspause)

→ Infos unter 05241 / 23 48 51 27

→ Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Wir alle sehnen uns nach Frieden – in der Welt, wie auch in unseren privaten wie beruflichen Bezügen. Ein schlechtes von Unfrieden geprägtes Arbeitsklima stellt nicht nur eine gesundheitliche Belastung dar, sondern wird laut einer Studie der Hay Group als häufigster Kündigungsgrund von Arbeitnehmer:innen angegeben. Was also braucht es, um eine friedvolle und zugleich ehrliche und konstruktive Arbeitskultur zu entwickeln? In diesem Bildungsurlaub richten wir den Fokus darauf, welche Möglichkeiten wir haben, um selbst mehr im Frieden zu sein und zu einem friedvolleren Miteinander beizutragen. Methoden der Selbstreflexion (Inneres Team) und Selbstwahrnehmung (Atemübungen) sowie der Interaktion (Gewaltfreie Kommunikation).

Six Sigma Yellow Belt

→ Am So. 1.12.2024 in Bochum

→ In Tagesform

→ Preis: 945 €; inkl. MWSt

→ Infos unter 0234 / 3 22 67 95

→ Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Six Sigma Yellow Belt: Potenziale entdecken, schnelle Verbesserungsstrategien entwickeln. Im Gegensatz zu langjähriger Prozessoptimierung in kleinen Schritten ermöglicht Six Sigma einen großen Wurf für Effizienz. Neben wirtschaftlichen Vorteilen verbessern Sie Kundenbeziehungen und Mitarbeiterbindungen.

Erfolgreich in beruflichen Veränderungsprozessen – Wandel und Change Management ♂ ♀

→ 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 ♂ ♀

→ 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: 377 €
→ 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.

Lean Management: Prozessoptimierung und mehr & 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-506011-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

→ Mo. 13.1. bis Mi. 15.1.2025 in Münster
→ In Tagesform
→ Preis: 795 €
→ Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1901251
→ 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.

3-tägiger Online-Bildungsurlaub: Motivieren – Delegieren – Kritisieren – 100% Durchführungsgarantie

→ Mo. 13.1. bis Mi. 15.1.2025
→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform
→ Preis: 260 €
→ Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 242-L5019
→ VHS Detmold – Lemgo

Herausforderungen für moderne Führungskraft • Strategie zur Selbstmotivation • Mitarbeiter/innen nachhaltig motivieren • Das „Können“ & „Wollen“ der Mitarbeiter steigern • Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung • Delegation als praktisches Führungsinstrument • Erfahrungsaustausch Förderung über Bildungsscheck möglich

Führungstraining &

→ Mo. 13.1. bis Mi. 15.1.2025 in Euskirchen
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 129 €
→ Für Menschen in Führungspositionen
→ Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 242-28003
→ vhs Kreis Euskirchen

In diesem Seminar sollen Führungskräfte Methoden der Führung kennen lernen und erproben. Nach einer Reflexion des persönlichen Führungsverhaltens können neue Verhaltensmöglichkeiten trainiert werden. Ganz zentral sind dabei kommunikative und arbeitstechnische Fähigkeiten.

Lebendiges Projektmanagement

→ Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Bielefeld
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 324 €
→ Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2425108B8
→ 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.

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK) &

→ Mo. 20.1. bis Sa. 25.1.2025 in Essen
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 423 €
→ Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C276K
→ 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.

Neu in der Führungsrolle – ein Leitfaden für den erfolgreichen Start & ⑩

→ Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 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-506048-BU
→ VHS Köln

Von Führungskräften wird viel erwartet: Hoch belastbar, umsetzungstark, erfolgsorientiert, leistungsbereit, verantwortungsbewusst, strukturiert, pragmatisch, visionär, durchsetzungstark und empathisch sollen sie sein – wobei sich diese Liste beliebig erweitern lässt.

Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) in 5 Modulen

→ Fr. 24.1. bis Sa. 5.4.2025 in Göttingen
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 3780 €; Preis ab 3440 €, USt-frei.
→ Infos unter 0551 / 3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A1-25
→ 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

Konfliktmanagement und Moderation &

→ Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Düsseldorf
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 217,95 €; inkl. Lehrbuch
→ Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F120215
→ 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.

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis & ⑩

→ Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 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-506324-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.

Agiles Arbeiten – Pure Zusatzbelastung oder echte Chance für mehr Flexibilität? & ⑩

→ Mo. 27.1. bis Mi. 29.1.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 265 €
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507101-BU
 → VHS Köln

Agilität ist mittlerweile überall eingezogen. Neben den Methoden im Bereichen wie Projektmanagement bedeutet agil arbeiten manchmal auch einen Change, eine Transformation im Handeln, Denken. Im Mindset. In diesem Kurs beleuchten wir die Erwartungen an agiles Arbeiten.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

→ Mi. 29.1. bis So. 2.2.2025 in Warendorf
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: Auf Anfrage/Infos unter 02581 / 9 45 82 31
 → 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.

Systemische Organisationsentwicklung ⑩

→ Februar bis April '25 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.: DF13-113
 → 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.

Erfolgreich in beruflichen Veränderungsprozessen – Wandel und Change Management & ⑩

→ Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 427 €; Rabatt mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506033-BU
 → VHS Köln

Ziel des Seminars ist, Veränderungen im beruflichen Umfeld durch einen aktiven und positiven Umgang mit den Gegebenheiten emotional sicher und stabil zu erleben und zu nutzen.

Systemisch moderieren

→ Mi. 5.2. bis Fr. 7.2.2025 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 310 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB27-113
 → neues lernen

Sie moderieren Besprechungen, Sitzungen oder Workshops und möchten Ihr Repertoire erweitern? In dem Seminar lernen Sie wirksame Moderationsmethoden und Fragetechniken kennen, die neuen Schwung in eingefahrene Gruppen bringen.

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis & ⑩

→ Mi. 5.2. bis Fr. 7.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 257 €
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507187-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.

Systemische Organisationsentwicklung Strukturen, Prozesse & Kultur positiv beeinflussen &

→ Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 496 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1902251
 → KOBISeminare

Systemische Organisationsentwicklung bietet hilfreiche Erklärungen für Prozesse und Verhaltensweisen in Unternehmen und Betrieben. Systemische Organisationsentwicklung liefert Anregungen und Methoden, um Veränderungsprozesse zu unterstützen.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Vollzeit-Intensivkurs &

→ Mo. 10.2. bis Sa. 22.2.2025 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 410 €; exkl. IHK-Prüfungsgebühr
 → Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4706
 → VHS Duisburg

Kompaktkurs nach DIHK-Rahmenlehrplan für die Tätigkeit als Ausbilder*in inklusive Vorbereitung auf den praktischen Prüfungsteil.

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen & ♀ ⑩

→ Mo. 10.2. bis Mi. 12.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 267 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506050-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.

Grundlagen der Beratungsarbeit &

- Mi. 12.2. bis Fr. 14.2.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164 €
- Infos unter 0201 / 88 43 202 ▪ Kursnr.: 242.5C072K
- 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

Personal Coach (IHK) inkl. NLP 2.0, systemischer und Business Coach ®

- Mi. 12.2. bis Sa. 28.6.2025 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.

Welche Organisation passt zu mir?**Organisationskulturen unter der Lupe & ®**

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 224 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506045-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.

Vereine und NGOs gründen und managen

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2425111B8
- VHS Bielefeld

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie einen Verein oder eine NGO in Deutschland planen und gründen können. Der Kurs führt Sie von der ersten Planung, über die rechtlichen Aspekte bis zur Projektabwicklung.



Stadt Köln



Wissen, das verbindet!

Demokratie gestalten, klimafit werden, mit Python programmieren, urban sketchen, Imkern, Ukulele zupfen, vegan leben, KI verstehen, Improtheater spielen, Apps entwickeln, Drehbuch schreiben, achtsam sein, auf Spanisch kochen, und, und, und.

Jetzt aus über
3.000 Angeboten der
Volkshochschule wählen.
www.vhs.koeln



VHS

Design Thinking – Basistraining & 10

- Mi. 5.3. bis Fr. 7.3.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; 220 € nach Absprache für NGOs und nachweislich Geringverdienende, 295 € Frühbucherrabatt bis 15.1.25
- Infos unter 0221 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 040-2025
- 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.

Wertebasiertes, emotionales Führen – Persönlichkeitsentwicklung für Teamleiter*innen und Führungskräfte & 10

- Mo. 10.3. bis Do. 13.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €; Rabatt und Förderung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506002-BU
- VHS Köln

Als Führungskraft haben Sie es immer mit Menschen zu tun, daher ist es unerlässlich auf Beziehungsebene zu kommunizieren, zu entscheiden und zu handeln – und ebenso die Sachebene zu schätzen. Basis für diesen wert-schätzenden Umgang ist die Beziehung zu sich selbst!

Train the Trainer IHK & Business Trainer

- Do. 13.3. bis Sa. 14.6.2025 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.

Mindful Leadership – Achtsame Führungskompetenz entwickeln und stärken

- Mi. 26.3. bis Fr. 28.3.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB13-113
- 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.

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & 10

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 356 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506061-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.

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz & 10

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 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-506030-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.

Mitarbeitende erfolgreich führen

- Mo. 7.4. bis Mi. 9.4.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-113
- 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.

Vertrauen als Basis stabiler Führungsbeziehung – es steckt eine Chance in dem, was wir reingeben

- Di. 8.4. bis Do. 10.4.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 384 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2902251
- KOBISeminare

Mit Vertrauen zu führen und geführt zu werden, ist Wunsch vieler Führungskräfte und Mitarbeitender. Daher befasst sich dieses Seminar mit den Kernaspekten erfolgreicher Führung und macht Vertrauen zu ihrem zentralen Element.

Personal Coach (IHK) inkl. NLP 2.0, systemischer und Business Coach 10

- Mi. 18.6. bis Sa. 1.11.2025 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.

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.

Gesundheit und Stressbewältigung

Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga

- Mo. 5.8. bis Do. 8.8.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €; Ermäßigung mgl.; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 0203 / 2 83 27 72 ▪ Kursnr.: SZ6206
- VHS Duisburg

Durch herausfordernden Berufsalltag kommen Bewegung und Entspannung meist zu kurz, oft mit gesundheitlichen Folgen. Dieser Kurs fördert die eigene Resilienz. Verschiedene Yogastile, Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditationen, mit einem Mix aus theoretischen und praktischen Anteilen kommen zum Einsatz.

Yoga – Achtsamkeit – Bewegung – Entspannung

- Mo. 5.8. bis Fr. 9.8.2024 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0202 / 5 63 22 61 ▪ Kursnr.: 241W140510
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie verschiedene Techniken und Entspannungsmethoden um Stress und Mehrfachbelastungen des Alltags zu meistern.

Frische Energie und Klarheit für den Berufsalltag mit der Kraft der Natur – zur stärkerorientierten Burnout-Prävention mit Waldbaden

- Mo. 12.8. bis Fr. 16.8.2024 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; inkl. Übernachtung, Verpflegung und Seminargebühr
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 164/24
- Denkhaus Loccum e.V.

Unsere (Arbeits-)Welt ist geprägt von schnellem Wandel, steigenden Anforderungen und einer immer komplexeren Arbeitsumgebung. Das lässt die Zahl der Burnout-Betroffenen stetig steigen. Umso wichtiger ist es, eigene Wege zur Selbstprävention zu finden.

Achtsames Training von Körper und Nervensystem mit Yin Yoga

- Fr. 23.8. bis Fr. 30.8.2024 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 895 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 115 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 822624
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Möchten Sie mehr über die Zusammenhänge von Stress empfinden, Entspannung und Nervensystemregulation erfahren? In diesem Seminar werden Sie Methoden aus dem Yin Yoga sowie verschiedene Achtsamkeits- und Atemübungen kennen lernen, die Ihnen dabei helfen, Körper und Geist zu entspannen..

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 25.8. bis Fr. 30.8.2024 in Marienfließ OT Stepenitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; zusätzlich noch ÜB/Verpflegung
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Marien_25.08.24
- 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 Entspannung finden möchten.

Stressbewältigung im beruflichen Alltag mit achtsamen Fotografieren im Geo-Naturpark

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in MeißnerAltes Forsthaus Germerode
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 934.00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- 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.

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: 857.00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- 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.

Mit meditativem Yoga und Wandern Natur im Dreiländereck (er)leben

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in MettlachNeumühle Saar
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 807.00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BUB1
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit einfachen Körperübungen und Meditationen werden Sie bei sich ankommen und Ruhe finden. Das langsame Gehen im Wald öffnet Sie für den Augenblick und gibt Ihnen die Möglichkeit, aus der Natur Kraft zu tanken. Ziel des Seminars ist es, die Widerstandskräfte zu erhöhen.

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 Entspannungsmethoden, bewusste Ernährung sowie regelmäßige Bewegung vermittelt und in praktischen Übungen umgesetzt.

Leben ist Rhythmus – Fit und entspannt auf Baltrum

- So. 1.9. bis Fr. 6.9.2024 auf Baltrum
- In Tagesform
- Preis: 955 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3201241
- KOBISeminare

In dem Seminar erleben Sie auf Baltrum, wie Lebensfreude zurückkehrt und Entspannung spürbar wird. Die Strukturen des afrikanischen Tanzes eignen sich hervorragend, Lebensfreude fließen zu lassen. Die im Tanz geweckten Energien werden mit den entspannenden Techniken des Yoga kombiniert.

Harmonische Verhältnisse – mit Ayurveda-Yoga und Embodied Voice Work

- So. 1.9. bis Fr. 6.9.2024 in Hofheim in Unterfranken
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP (zwischen 64 € und 98 € pro Person und Tag, je nach Zimmerkategorie); 595 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 825624
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Anhand von Yoga-Asanas und mit den Werkzeugen von Körper und Stimme beschäftigen wir uns mit dem Thema Harmonie. Theorie- und Praxiseinheiten aus Ayurveda-Yoga und Musiklehre ermöglichen ein Verständnis für harmonische Zusammenhänge aus der eigenen Perspektive und bieten Impulse für Alltag und Beruf.

Qi Gong

- So. 1.9. bis Sa. 7.9.2024 in Stadland-Seefeld, Seminarhotel Kunze Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- 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.

Qi Gong

- So. 1.9. bis Sa. 7.9.2024 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 720 €
- 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.

Die Fünf Elemente – natürliche Ressourcen gegen Stress

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Einbeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 725 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt; 925 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 828024
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Ausprägung der fünf Wandlungsphasen in Ihnen bestimmt, wie Sie durchs Leben gehen und welche Impulse und Motivationen Ausdruck finden, um schließlich Ihre Persönlichkeit zu formen. Sie ermöglichen Ihnen situationsgerechte Reaktionen und eine positive Ausstrahlung. Stärken Sie sich mit spezifischen Übungen und Techniken.

Abhaken statt aufschieben:**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 Solingen-Wuppertal

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.)

Pilates und Entspannungstechniken

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 288 €
- Vorkenntnisse: Für Anfänger*innen mit einer gewissen Grundfitness ohne nennenswerte Gelenkerkrankungen; nicht für Schwangere geeignet.
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 242-28014
- vhs Kreis Euskirchen

In diesem Wochenseminar lernen Sie die Wirkung von Pilates kennen: Stärkung der Tiefenmuskulatur, präventives Rückentraining, verbesserte Körperwahrnehmung, Achtsamkeit in der Bewegung u.v.m. Die Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen und Stressprophylaxe runden den Bildungsurlaub ab.

Fachausbildung Hypnose

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Hassenroth, BIEK Seminar Gästehaus
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/V 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/Regressionstherapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V 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: 529 €; Ü/V 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.

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/V 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 und 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.

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 entschlernen 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: 746.00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- 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.

Die Heilkraft der Sommerkräuter

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 360,00 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU72
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln unsere Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein Kräutermenü. Auch Heilkräuter werden kennengelernt. Geeignet für alle Interessierte, beruflich wie privat.

Reif für die Insel – Stressbewältigung mit Schwerpunkt LIP-Aufstellungen (nach Nelles) auf Schiermonnikoog

- Mo. 2.9. bis Mo. 9.9.2024 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1140,00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BUB8
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit Mindfulness-Training und der systemischen Aufstellungsarbeit gewinnst Du ein tieferes Verständnis für Muster, Gewohnheiten und Erfahrungen, die Dich beeinflussen. Du erkennst seelische und zwischenmenschliche Dynamiken und lernst, damit proaktiv umzugehen. Du gewinnst nicht nur neue Einsichten für den betrieblichen Kontext.

Sturmtauchlich – Bewusster Umgang mit Krisen und Konflikten im Berufsalltag &

- Mi. 4.9. bis Fr. 6.9.2024 in Hofgeismar
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 510 €; 290 € Seminarkosten zzgl. Übernachtung und Verpflegung 110 € Einzelzimmer/ Nacht
- Infos unter 05251 / 50 02 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

Saarland – Achtsamkeit im Berufsalltag. Stressbewältigung und Achtsamkeit mit 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.

Qi Gong

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V 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.

Fasten in Bewegung

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V 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 Stadland-Seefeld, Seminarhotel Kunze Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- 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.

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.

Stressreduktion in Alltag und Beruf: das „KETER“- Programm

- Mo. 9.9. bis Mi. 11.9.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 244 €
- Infos unter 0521 / 35 85 ▪ Kursnr.: 2425302B8
- VHS Bielefeld

In diesem Bildungsurlaub bekommen die Teilnehmende Methoden an die Hand, ihre ganz persönlichen Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln. Das „KETER“- Programm besteht aus den Elementen Körper-Wellness, Ernährung, Tun, Einstellung sowie Ruhe. Über jedes dieser Elemente kann es gelingen, sich selbst etwas Gutes zu tun.

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!

Qi Gong

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Bernried, Starnberger See, Kloster und Bildungshaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- 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.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/V 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.

Qigong Tian Ai – mit Bewegung zur Work-Life-Balance

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3205241
- KOBIsseminare

In diesem Bildungsurlaub werden wir lernen, praktizieren und beobachten, wie wir nachhaltig Lebensenergie gewinnen, um gesund, zufrieden und mit unserer inneren Kraft verbunden zu sein – und zu bleiben. Jenseits von Leistungsdruck bauen wir Lebenskraft und –freude auf allen Ebenen des eigenen Körper-Geist- Seele-Systems auf.

Mehr Präsenz und Power im Beruf mit Yoga und CANTIENICA® –Training

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Schlangenbad-Bärstadt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 865 €, inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1065 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 827124
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die fließenden Übungsabläufe des Yoga in Verbindung mit Atem und Phasen der Stille und Entspannung bringen einen gesundheitsfördernden Ausgleich und fördern Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. In die Kraft kommen, spüren, welche Haltung stimmig ist und wie das Denken sie beeinflusst, das ist das Wesen der CANTIENICA®-Methode.

Mehr „Durchblick“ im Berufsalltag

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Steyl, Kloster Steyl, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 745 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25 € insgesamt; 945 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 835724
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie sehen nicht mit den Augen, Sie sehen durch die Augen. Durch die Durchblutung und Entschlackung ist der ganze Körper, der ganze Mensch mit Geist und Seele am Sehvorgang beteiligt. Bestimmte Verspannungen und Fehlhaltungen des Körpers wirken unmittelbar auf die Art des Sehens ein. Sie lernen Techniken, dem entgegenzuwirken.

Fit für Arbeit und Alltagsleben durch ein aktives Gesundheitsmanagement

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0211 / 8 99 34 01 ▪ Kursnr.: E 810520
- VHS Düsseldorf

Ernährung, Bewegung und Entspannung sind die Säulen, um den Anforderungen in Beruf und Alltag gewachsen zu sein. Gerade, wenn Sie Ihr Alter zuweilen spüren! Sie setzen sich sowohl mit psychologischen Themen als auch mit gezielter Gesundheitsvorsorge auseinander. –Inhalte: Burn-Out-Phylaxe, – Umgang mit Stress, – Resilienz, – leistungsfähig und fit bleiben, – Förderung des Gehirns – die Schaltzentrale des Lebens

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

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Für Menschen aus dem Umfeld Kindergarten, Schule, Berufsbildung, Weiterbildung, Erholung, Heilberufe, Küche, Hauswirtschaft, Garten- und Landschaftsbau
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 242-3020
- VHS Hagen

Die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen ist Teil einer gesunden Ernährung und zugleich Teil einer nachhaltigen Lebensweise. Der Kurs vermittelt, diese Wildpflanzen zu erkennen und zu nutzen. Dafür wird ein eigenes Seminar skript mit Herbarium erstellt.

Mit WALD und WORT-Baden der Gelassenheit auf der Spur &

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 625 €, inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 32 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 37 ▪ Kursnr.: 24-466A25
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Lernen Sie in dieser Wald- und Wort-Woche verschiedene Übungen sowohl aus dem Bereich des Waldbadens als auch des Kreativen Schreibens kennen. In diesem bislang einzigartigen Zusammenspiel der unterschiedlichen Methoden, entwickeln Sie in schöpferischer Leichtigkeit und mit viel Freude eine gelassene, achtsame Grundhaltung.

Naturverbundenheit im Bergischen-Land – Yoga, Meditation und achtsames Wandern

→ Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Wermelskirchen-Dhünn
 → In Tagesform
 → Preis: 798 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3204241
 → KOBIsseminare

Mit leichten Yogaeinheiten bereiten wir unseren Geist vor, ruhig und wach zu werden für die Wahrnehmung unser selbst und der Natur. Bei den langsamen und meditativen Wanderungen in der schönen Waldlandschaft erden und entspannen wir uns auf ganz natürliche Art und Weise.

YOGA Bildungsurlaub für Frauen – Mindful woman – Bildungsurlaub im Pott ☺

→ Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
 → In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 360,00 €
 → Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 24BUC9
 → 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?

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 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3203241
 → KOBIsseminare

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 entgegengetreten.

Achtsamkeit in Alltag und Beruf: die kleinen Wunder im Leben

→ 12.09., 19.09., 26.09., 10.10.2024 in Bielefeld
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 244 €
 → Infos unter 0521 / 35 85 • Kursnr.: 2425303B8
 → VHS Bielefeld

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie eine unkomplizierte, aber effektive Achtsamkeitspraxis für den Alltag kennen. Es sind die kleinen Dinge, die eine Menge bewirken können. Für einen bewussten Umgang mit dem gegenwärtigen Moment leitet die Dozentin Übungen und Gesprächsimpulse an, um eine eigene Achtsamkeitspraxis mit nach Hause zu nehmen

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Steinfeld

→ So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in Kall, Kloster Steinfeld
 → Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 420 €; Firmenpreis € 520 zzgl. ÜVP p.P./Tag EZ ca. € 120 gehobener Standard, ca. € 96 einfacher Standard, DZ a. A.
 → 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

Souveränität im Beruf stärken – Stresskompetenz mit dem persolog® -Profil und Yoga Flows

→ So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in Hofheim in Unterfranken
 → In Tagesform • max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 425 €; zzgl. Ü/VP (zwischen 64 € und 98 € pro Person und Tag, je nach Zimmerkategorie); 625 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 826424
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Alltag vieler Menschen ist geprägt von der Anforderung, unterschiedlichen Faktoren und Einflüssen gerecht zu werden und damit umzugehen. Aus dem differenzierten Umgang mit beruflichen Stress-Situationen resultieren Erfolg und Effizienz. Das persolog® -Profil und Vinyasa Yoga (Yoga Flows) unterstützen Sie auf diesem Weg.

Sicheres und gelassenes Auftreten im Beruf – mit Methoden aus Tanz, Bewegung, Achtsamkeit

→ So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in Stadland
 → 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 Bonn

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.

Jadebusen – Stress lass nach! Mehr Gelassenheit auf der Arbeit.

→ So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 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 / 2 24 41 • Kursnr.: FG24672
 → FORUM Gesundheit

Es werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress im Berufsalltag aussehen kann! Wie man den konstruktiven Umgang mit Stress in den eigenen Arbeitstag integrieren kann und es werden Kenntnisse sowie Fertigkeiten für den Umgang mit Stress vermittelt.

Fasten in Bewegung

→ So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
 → Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 548 €; Ü/V 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 15.9. bis Sa. 21.9.2024 in Stadland-Seefeld,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 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.

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 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3202241
- 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.

Achtsame 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.

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.

Qi Gong

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 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.

Achtsamkeit für Erfahrene &

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: E30005L
- vhs Moers

Das Trainingsprogramm in dieser Woche beinhaltet die grundlegenden Elemente der MBSR-Methode und hat zum Ziel, eine achtsame Haltung zu kultivieren, um im privaten und beruflichen Alltag gelassener mit Stress und belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können.

Yoga – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 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.

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/V 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/V 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.

Stille und Schönheit im Seminarhof Plochhorst – Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Edemissen, Seminarhof Plochhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 855 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

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.

Spiegelregeln der Gesundheit:

Wer sie kennt, erlebt Lebensqualität

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Winterberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 630 €; EZ; VP
- Infos unter 02381 / 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
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 565 €; inkl. U/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 – „Un-Kräuter“ kann gerade im Herbst und Winter hilfreich sein. In diesem Seminar werden alte Hausrezepte und deren Einsatzgebiete vermittelt. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden für Tinkturen, Teemischungen und Salben gesammelt und verarbeitet. Referentin ist Claudia Backenecker, zertifizierte Heilkräuterpädagogin und Absolventin der Phytaro-Heilpflanzen-schule Dortmund. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-17-24/>

Leichtfüßig Resilienz kräftigen / Tanz und Austausch

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-09-3565
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs vereint Bildung über kraftfördernde Ressourcen im Alltag durch Tanz und Bewegung. Nach diesem Workshop werden die Teilnehmenden sich selbst besser wahrnehmen und eine breitere Handlungskompetenz haben: Gut für sich zu sorgen, wenn es wieder einmal hoch hergeht!

Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Sylt, Hotel Rott am Strande
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1490 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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 Edemissen, Seminarhof Plochhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 875 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU29B
- Freies Bildungswerk Bochum

Im schönen Bergischen Land erleben wir 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 noch am selben Tag zu Heilmitteln oder kleinen kulinarischen Köstlichkeiten verarbeiten werden.

Didgeridoo-, Atem-, und Stimmweiterbildung – Wenn der Atem tanzt

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Bochum, Traumkraft
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 595 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU99
- Freies Bildungswerk Bochum

Die Inhalte dieses Seminars sind: Wirkung des Instruments auf den Atem, die Stimme und die Haltung, Anwendung in der Therapie, bei Kindern, Erwachsenen und körperlich gehandicapten Personen, Anwendung des Instruments bei Atemproblemen, Beispielen von Personen, Didgeridoo als anregendes und als Meditationsinstrument.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2024 in Stadland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-286
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2024 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 895 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 115 € insgesamt; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 838824
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Yoga-Körperstellungen kräftigen und dehnen, verhelfen dem Körper zu mehr Flexibilität und können bei Rücken-, Nacken- oder Gelenksbeschwerden heilsam sein. Atemtechniken des Yoga kräftigen und reinigen die inneren Organe. Durch Beruhigung von Körper und Geist kann eine innere Quelle der Stille und Freude entdeckt werden.

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: 729 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 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.

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; EZZ: 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 22.9. bis Sa. 28.9.2024 in Stadland-Seefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 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.

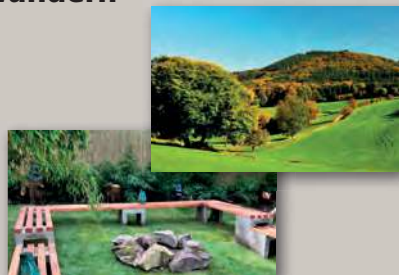
Stress abbauen – Resilienz aufbauen

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Nideggen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 198 €; bei 8 TN, inkl. Nebenkosten
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W4208A
- 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. Sie erfahren, wie Sie gelassener mit Stress umgehen können.

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:

- 09.09. – 13.09.2024 (OD)
- 16.09. – 20.09.2024 (OD)
- 07.10. – 11.10.2024 (OD)
- 31.03. – 04.04.2025 (SB)
- 07.04. – 11.06.2025 (SB)
- 05.05. – 09.05.2025 (OD)
- 26.05. – 30.05.2025 (OD)
- 23.06. – 27.06.2025 (SB)
- 30.06. – 04.07.2025 (OD)
- 14.07. – 18.07.2025 (SB)

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



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.

Stressbalance durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass – Achtsamkeit und Kreativität als Kraftquellen im Berufsleben

→ Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Kall-Stiefeld, Kloster Steinfeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 885 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1085 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 807024
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Menschen erleben vor allem im Beruf Stress und damit Verspannungen für Körper und Geist. Durch die Techniken der Body-Mind Centering®-Methode erkennen wir, was uns aus der Balance bringt und wie wir durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen lernen, uns auf das „Wesentliche“ in Beruf (und Privatleben) zu konzentrieren.

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 und Wellnessbereich-Nutzung / 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.

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 Solingen-Wuppertal

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.)

Stressabbau durch Achtsamkeits-Yoga &

→ Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: E30014L
 → 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.

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 achtwöchigen MBSR-Kurses und umfasst eine abwechslungsreiche Mischung aus Körpermeditation, Bewegungsmeditation (einfache Yogaübungen) und Sitzmeditation sowie die Vermittlung von Hintergrundwissen zu Stress, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Die regelmäßige Praxis dieser leicht erlernbaren Meditationen bewirkt innere Ruhe, selbst in schwierigen Lebenslagen oder bei körperlichen oder seelischen Schmerzen.

Oasen der Kraft: Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge

→ Mo. 23.9. bis Do. 26.9.2024 in Hürth-Efferen
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 185,50 €
 → Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 242-4200
 → VHS Rhein-Erft

Wie Sie im privaten und beruflichen Alltag Oasen der Kraft finden können, steht im Zentrum dieses Bildungsurlaubs. Sie erfahren, wie Sie durch einfache Übungen achtsam mit Ihren Gefühlen und Ihrem Körper umgehen und Ihre Resilienz stärken können.

Retreat: Kunst. Bewegung. Umwelt. Körper und Geist bewusst wahrnehmen.

→ Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 539 €; Bildungsscheck möglich
 → Infos unter 0221 / 139 05 51
 → Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

In diesem Retreat wollen wir mittels Methoden aus der Kunst-, Museums- und Theaterpädagogik unsere Sinne aktivieren, unsere Wahrnehmung schulen und unser kreatives Denken anregen. Yoga, Meditations- und Atemübungen begleiten die Teilnehmer:innen die gesamte Woche, um so eine innere Balance herzustellen.

Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

→ Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Bonn
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 480 €
 → Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.Foc.FCB5.2
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der „revolutionären Pause“. Festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder immer dieselben Problemlagen können sich im lebendigen Körpergewahrsein „verflüssigen“. So entstehen neue Einsichten, Weitung und Veränderung.

Stress lass nach Tage – Wege aus Stress und Erschöpfung

→ Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Horn-Bad Meinberg,
 Seminarhaus Shanti
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 697 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

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: 529 €; Ü/V 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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ 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.

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 Trainingseinheiten – u.v.m.

Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit (Vertiefungskurs)

- So. 29.9. bis Fr. 4.10.2024 auf Spiekeroog | Hotel Spiekeroog
- 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 Bonn

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.

Yoga und Fasten – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 29.9. bis Fr. 4.10.2024 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 549 €; Ü/V 375 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Fasten_29.09.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Seminar „Yoga und Fasten“ lädt Sie ein, die synergetische Beziehung zwischen Yoga und einer bewussten Fastenpraxis zu erkunden. Diese Veranstaltung bietet eine einzigartige Gelegenheit, Körper und Geist zu reinigen, zu stärken und zu erneuern.

Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Pilates – Vertiefungsseminar

- So. 29.9. bis Fr. 4.10.2024 in Leutkirch im Allgäu
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50 € insgesamt; 915 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 838524
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Aufbau-seminar vertiefen Sie Ihre Erfahrungen und Kenntnisse aus dem Basisseminar. Es setzt Grundkenntnisse in Pilates und Yoga voraus. Eine Teilnahme ist auch möglich, wenn Sie Ihre Vorkenntnisse anderweitig sammeln konnten.

Vital und entspannt im Beruf – Yoga zur Stressbewältigung

- Mo. 30.9. bis Fr. 4.10.2024 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 256 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 41902
- 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.

Altersdiskriminierung und Altersarmut

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 180 €; nkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 24.6.551.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Seminar in Kooperation mit dem Seniorenbeirat Soest In unserem Seminar werden wir uns der Frage widmen, wie Einsamkeit nicht nur vorgebeugt, sondern aktiv entgegengewirkt werden kann.

BU_Resilienz

- Mo. 30.9. bis Fr. 4.10.2024 in Bernried, Starnberger See, Kloster und Bildungshaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V 440 €
- 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 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
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V 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. 450 € Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0241 / 41 21 95 86 ▪ 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.

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.

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
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 789 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 50 €; 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 rasanten Wandel. Genau dieser Wandel ist auch mit neuen Stressauslösern verbunden.

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.

Rügen – Anti-Aging für die Karriere. Stressprävention im Beruf für langanhaltenden Erfolg.

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 in Ostseebad Sellin, Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 789 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 55 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24673
- 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.

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.

Fasten in Bewegung

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bensheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V 375 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_06.10.
- 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.

Heilpraktiker/-in für Psychotherapie Vorbereitungskurs

- So. 6.10.2024 bis So. 26.1.2025 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 918 €; Ratenzahlung mögl.
- Für (angehende) heilkundlich-psychotherapeutisch Tätige
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4403244
- KOBISeminare

Die Kurse bereiten auf die staatliche Überprüfung (Gesundheitsamt) vor. Sie basieren auf den Vorgaben des Ministeriums und der Auswertung zahlreicher Prüfungen in NRW. Eigens für diesen Kurs wird eine sichere, internetbasierte E-Lernplattform eingerichtet.

Tatort Rücken

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK08-112
- 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.

Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DK20-112
- 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. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 307 €; ermäßigt 253 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Jede:r, der:die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

Mit Meditation entspannt und konzentriert im Berufsalltag

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Langerwehe
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ab 6 Teilnehmenden
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W4301A
- 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.

Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Heiligenhafen, Ostsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1095 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1295 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 833024
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Kiss your stress goodbye – das effektive Stressmanagement-Programm mit der Unity-Training-Methode. Das ganzheitliche Training unterstützt gezielt eine nachhaltige Stresskompetenz aufzubauen und durch Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden. Es beruht auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie und Stressforschung.

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) &

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: E30012L
- vhs Moers

Das Trainingsprogramm in dieser Woche beinhaltet die grundlegenden Elemente der MBSR-Methode und hat zum Ziel, eine achtsame Haltung zu kultivieren, um im privaten und beruflichen Alltag gelassener mit Stress und belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können.

Yoga – Hilfe für den Berufsalltag &

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 02452 / 13 43 21 ▪ Kursnr.: 24H-3320
- VHS des Kreises Heinsberg

Yoga – Hilfe für den Berufsalltag

Die Kraft der Mitte stärken mit Hatha Yoga und Qi Gong für mehr Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Damshagen Gutshaus Parin, Ostsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 955 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1155 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 835224
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie lernen in diesem Seminar die Grundlagen des Yogas und der Meditation kennen, zwei der wirksamsten Methoden gegen Stress, Energiemangel und das Burnout-Syndrom. Als Besonderheit erhalten Sie einen Einblick in die Qualitäten der vier Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft. Den Elementen werden symbolhaft verschiedene Eigenschaften und Kräfte, die dem Körper innewohnen, zugeordnet.

Rückengesundheit und Stressbewältigung mit Qigong

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Schlangenbad Seminarhaus Sampurna, Taunus
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 885 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 823324
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Ausübung dieser fließenden Bewegungsabläufe stärkt innere Ruhe, Haltung und Resilienz. Die Übungsprinzipien werden in diesem Seminar anschaulich vermittelt und erfahrbar gemacht und können als Impulse zur Stärkung im (Berufs-) Alltag dienen.

Work-Life-Balance: Stress geht Hygge kommt &

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0211 / 8 99 34 01 ▪ Kursnr.: E 810 550
- VHS Düsseldorf

Ständige Erreichbarkeit, größer werdender Druck im Arbeits- und Privatleben, Existenzängste, innere Zerrissenheit können zur totalen Erschöpfung führen – nicht nur körperlich! Mediziner, Psychologen und Glücksforscher haben Strategien entwickelt, damit jeder Einzelne wieder mehr Lebensqualität erzielt, mehr Selbstbestimmung gewinnt und aktive Gesunderhaltung betreiben kann.

Atmungsaktiv am Arbeitsplatz

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 615 €; o. Ü, inkl. VP / 710 € im EZ / 650 € im DZ
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AB301-810
- vhs Arnsberg – Sundern

Mittels gezielter Atemtechnik lernen Sie die tägliche Arbeit besser zu bewältigen, erfahren in theoretischen Ausführungen und eigenem Erarbeiten kausale Zusammenhänge und praktizieren durch praktische Atemübungen eine neue Form der Selbstfürsorge. Atmen Sie durch dank mobiler Atemmuskulatur und erholsamem Schlaf.

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.

Yoga – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 113 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_TSH_07.10.2024
- 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. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Online_07.10.24
- 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.

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.

Neue Wege der Stressbewältigung – Zurück zum Ursprung in der Lüneburger Heide – für Frauen ♀

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bispingen, Seminarzentrum Waldhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 759 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

Reif für die Insel Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Meditation und Fitness auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU67
- Freies Bildungswerk Bochum

Die idyllische, kleine Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung und Burnout- Prophylaxe. Das praxisorientierte Seminar mit Schwerpunkt Achtsamkeitstraining, Meditation und Sport dient der Stärkung der eigenen Resilienz. An Europas breitem Strand kannst Du wieder in Balance kommen.

Selbst.Bewusst.Ich – Die Reise zu mir selbst – Meditation und Tiefenentspannung

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Hellenthal, Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1038 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BUD5
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, sich selbst besser kennen zu lernen und damit sowohl im Berufs- als auch im Privatleben authentisch und selbstbewusst auftreten zu können. Wir erkunden unsere individuellen Stärken und Werte, unsere inneren Antreiber und Glaubenssätze, die uns blockieren und für Stress sorgen.

Herbstkräuter – fit und vital durch den Winter

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 360,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU74
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln unsere Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein Kräutermenü. Auch Heilkräuter werden kennengelernt. Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Heilpraktiker, Köche, Gärtner und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten.

Dem Stress die Stirn bieten – Refresher

- Do. 10.10. bis Fr. 11.10.2024 in Oberhausen, Haus Ripshorst
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 82 €
- Infos unter 0208 / 8 25 28 03 ▪ Kursnr.: AC5004S
- VHS Oberhausen

Bei diesem BU werden die Übungseinheiten aus dem Frühjahrs-BU wiederholt sowie die Übungsabläufe praktiziert. Außerdem können die in der Zwischenzeit aufkommen Fragen beantwortet werden. Kursinhalte: Theorie Stress, Reziprozität, Atemarbeit, Körper-Struktur/Stabilität, körperliche/geistige Durchlässigkeit/Elastizität

Stressmanagement 2024 ☪

- Do. 10.10. bis Mo. 14.10.2024 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 325 €
- Infos unter 0571 / 8 37 66 16 ▪ Kursnr.: ZM20208
- 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 Gruppen-coaching).

Mit Werten führen – alles fängt bei Dir an

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 in Ruhpolding, Labenbachhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 755 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 100 insgesamt; 955 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 821624
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Mutig sein, Neues bewegen, Visionen erlebbar machen. Damit setzen sich Führungskräfte täglich auseinander. Das hat viel mit Selbstführung zu tun. Methoden der Stressbewältigung, Phasen der Reflexion und mit neuer innerer Klarheit jeweils nächste Handlungsschritte planen, ergänzt durch regelmäßige Meditations- und Yogaprasis.

Durchatmen am Meer mit Yoga und Waldmedizin – Bildungsurlaub an der Ostsee

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 in Travemünde, Theodor-Schwartz-Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. ca. 565 € Ü/EZ/VP, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0228 / 67 46 63; 02204 / 635 95 ▪ Kursnr.: 24.KoopCir.DMYW.3
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ein ausgewogener Mix aus theoretischem Wissen zu Work-Life-Balance, Stress- und Zeitmanagement, Erfahrungswissen, Achtsamkeitsübungen, Yoga und Waldbaden hilft, neue Methoden im Beruf einzusetzen.

Berchtesgaden – Resilienz mit Yoga:**Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.**

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 in Bischofswiesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ:30€; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24638
- FORUM Gesundheit

Die moderne Arbeitswelt zeichnet sich durch Schnelligkeit und flexibles Handeln aus. „Resilienz“ ist die Widerstandskraft, die dabei hilft, Herausforderungen und Krisen nicht als Schicksalsschlag zu sehen, sondern als Entwicklungs- und Wachstumschance zu nutzen.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Steinfeld

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Firmenpreis € 520 zzgl. ÜVP p.P./Tag EZ ca. € 120 gehobener Standard, ca. € 96 einfacher Standard, DZ auf Anfrage
- Infos unter 02241 / 5 65 91 ▪ Kursnr.: 24.MBSR.BU.13
- 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

Fasten in Bewegung

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 99 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fast_13.10.2024
- 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.

Auch Erholung will gelernt sein – Mit QiGong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 51 40 20 ▪ Kursnr.: DK02-112
- neues lernen

Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. QiGong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Wege, die der Stressbewältigung und Selbstreflexion, dem Aufbau körperlichen Wohlbefindens und geistiger Präsenz dienen.

Inselzeit – six basics für neue Ressourcen auf Baltrum

→ Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 auf Baltrum/Nordsee
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 1113 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4203241
 → KOBISeminare

Wenn Sie das Gefühl haben, dass es an der Zeit sei, Ihren Akku wieder aufzuladen, dann ist die Insel Baltrum sicher einer der Orte, an denen Ihnen das am ehesten gelingen kann. Die autofreie ostfriesische Insel Baltrum bietet den idealen Ort, den Stress zurückzulassen und ganz in Ruhe zu neuer Kraft zu finden.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

→ Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Möhnesee-Delecke, Haus Delecke
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 965 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 100 € insgesamt; 1165 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 808224
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen sowie auch kognitiven stressbezogenen Themen.

Gesundheit von innen heraus – tanken Sie positive Energie mit Yoga, Meditation, Atemtechniken und Körperarbeit

→ Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Heiligenhafen
 → In Tagesform • max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 1075 €; Zuschläge auf Anfrage
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 822824
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Diese Seminarwoche bietet Ihnen die Möglichkeit, sich eine Auszeit vom stressigen Alltag zu nehmen und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Sie erhalten wertvolle Werkzeuge für Ihre persönliche Entwicklung und nehmen zahlreiche neue Erkenntnisse mit nach Hause.

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.

Einführung in Körper- und Entspannungstechniken

→ Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
 → In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 175 €
 → Infos unter 0211 / 8 99 34 01 • Kursnr.: E 810 560
 → VHS Düsseldorf

Sie lernen einige Entspannungsverfahren für Ihren beruflichen und privaten Alltag kennen. Dabei erlernen Sie Übungen, die Sie täglich am Arbeitsplatz oder zwischendurch zu Hause anwenden können. In entspannter Atmosphäre lernen Sie intensiv Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, QiGong, Meditation und Akupressur kennen und praktizieren es gemeinsam.

Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga

→ Mo. 14.10. bis Do. 17.10.2024 in Duisburg
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 226 €; Ermäßigung mögl; inkl. Lernmaterial
 → Infos unter 0203 / 2 83 27 72 • Kursnr.: SZ6207
 → VHS Duisburg

Durch herausfordernden Berufsalltag kommen Bewegung und Entspannung meist zu kurz, oft mit gesundheitlichen Folgen. Dieser Kurs fördert die eigene Resilienz. Verschiedene Yogastile, Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditationen, mit einem Mix aus theoretischen und praktischen Anteilen kommen zum Einsatz.

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 statt findet 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.

Yoga – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus
 → Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; Ü/V ab 113 € /Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_TSH_14.10.2024
 → 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.

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &

→ Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Köln-Nippes
 → In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 203 €
 → Infos unter 0221 / 221-9 57 48 • Kursnr.: N-220267
 → 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.

Mit Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation Anspannung und Druck in Beruf und Alltag besser bewältigen

→ Mo. 14.10. bis Mi. 16.10.2024 in Brühl
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 244 €
 → Infos unter 02232 / 9 45 07 29 • Kursnr.: 242-4062
 → VHS Rhein-Erft

Einführung in mentale Strategien sowie Bewegungs-, Ruhe- und Wahrnehmungsübungen aus Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation. Ziel ist es, persönlichen Druck frühzeitig zu erkennen und entspannter damit umzugehen sowie Möglichkeiten der Selbstfürsorge zu erarbeiten.

Mit Pilates und Entspannungstechniken zu mehr Ausgeglichenheit im Beruf und Alltag

→ Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Pulheim
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 256 €
 → Infos unter 02232 / 9 45 07 29 • Kursnr.: 242-4201
 → VHS Rhein-Erft

Lernen Sie die Wirkung von Pilates kennen: Stärkung der Tiefenmuskulatur, präventives Rückentraining, verbesserte Körperwahrnehmung, Achtsamkeit in der Bewegung, u.v.m. Die Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen, u.a. zur Anatomie des Rückens sowie ein präventives Verhalten im Alltag stehen im Fokus.

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag

→ Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Brühl
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 281 €
 → Infos unter 02232 / 9 45 07 29 • Kursnr.: 242-4202
 → 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.

Stress abbauen – Resilienz aufbauen &

→ Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Euskirchen
 → In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 215 €
 → Infos unter 02251 / 1 57 80 • Kursnr.: 242-28011
 → vhs Kreis Euskirchen

In diesem Wochenseminar lernen Sie, wie Sie Ihre Widerstandsfähigkeit effektiv und nachhaltig stärken und sich so vor möglichen Folgen von Überlastung schützen können. Sie setzen sich aktiv mit den Schutzfaktoren auseinander, die persönliche Resilienz beeinflussen. Dazu zählen u.a. Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung.

Yoga – erfolgreich und entspannt im Beruf mit Yoga und Meditation

→ Mo. 14.10. bis Mi. 16.10.2024 in Wermelskirchen
 → In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 166,10 €
 → Infos unter 02196 / 9 47 04 16 • Kursnr.: 24266203B
 → VHS Bergisch Land

Berufliche Mehrbelastungen prägen nicht selten den Arbeitsalltag. Kurze Stressphasen kann der Mensch gut verarbeiten, jedoch als ständige Belastung machen sie krank und wirken auf Erfolg & Zufriedenheit in Beruf & Alltag. Dieses Seminar vermittelt mithilfe von Yoga und Meditation achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion.

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 Meditations-techniken kennen zu lernen und zu praktizieren. Mit den vermittelten, wissenschaftlich anerkannten und bewährten Methoden wie der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, achtsamen Yoga-Übungen und Meditationen aus dem MBSR-Programm können Sie sich regenerieren, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Entspannung erleichtert die Meditation und Meditation führt oft zu tiefer Entspannung – so fördern die Übungen sich gegenseitig.

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
 → IndiTÖ 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“ gelehrt.

Fachfrau/mann für betriebliches Gesundheitsmanagement

→ Mo. 14.10. bis So. 20.10.2024 in Bensheim
 → Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 1290 €; Ü/V: Buchung durch Teilnehmende
 → Vorkenntnisse: Keine
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fach_BGM 14.10.2024
 → 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 Organisationmitglieder 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 99 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Höchst_14.10.24
- 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.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Feld_BW_14.10.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassendes Verständnis für Zusammenhänge.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 14.10. bis Sa. 19.10.2024
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Online 14.10.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 7 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

Resilienz durch Naturverbindung für Frauen – Wanderungen und Naturmeditationen an der Ostsee ♀

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 945 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BUD2
- 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.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen am Plöner See

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Plön, Akademie am See
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 919 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU76
- 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.

Die Leichtigkeit des Seins im Thüringer Wald – Bildungsurlaub zur Stressbewältigung durch Yoga

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Luisenthal, Waldhotel Berghof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1115 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU50
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub werden Ihnen alltagstaugliche Achtsamkeits-Methoden vorgestellt, um Stress besser zu bewältigen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. Sie erfahren, wie Yoga, Meditation, Yoga-Walk in der Natur ihre ausgleichende Wirkung entfalten und Lebensqualität stärken.

Naturverbundenheit hinterm Deich – Yoga, Meditation und achtsame Spaziergänge in der Natur

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Stadland, Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 1100 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BUD3
- Freies Bildungswerk Bochum

Meditative Yogaeinheiten und langsame Wanderungen mit geistiger Ausrichtung in der schönen Landschaft entspannen Körper und Geist auf natürliche Art und Weise. Aus dem Verbinden mit der heilsamen Natur schöpfen wir Kraft. Wir werden ruhig, klar und gelassener für die Anforderungen des Alltags.

Selbstsaboteure in Beruf und Alltag erkennen und verändern: Mit mehr Gelassenheit professionelle und persönliche Ziele erreichen

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 133 €; 38 UStd.
- Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 24B8396
- VHS Herne

Wie kann ich ungünstige Glaubenssätze auflösen? Welche Selbstsaboteure steuern mich im Alltag? Wie kann ich „selbst-bewusst“ Stressfaktoren verändern, um meine Ziele zu erreichen? Methoden der Meditation, Achtsamkeit, Atem-, sowie Yoga-Übungen werden zudem vermittelt, um einen individualisierten Werkzeugkoffer zu erstellen.

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 Einschlungen

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.

Aktiv gegen Stress in Beruf und Alltag

- Di. 15.10. bis Fr. 18.10.2024 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; inkl. Tee, Kaffee, Wasser und Obst
- Infos unter 02064 / 4 13 50 ▪ Kursnr.: 30140
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Der Kurs befasst sich mit Stress und seine Auswirkungen. Es wird der Auslöser im Alltag/Beruf untersucht und Stressreduktionstechniken vorgestellt und ausgeübt. Der Fokus liegt auf 5000 Jahre altem Yoga mit Asanas, Pranayama, Entspannung und Meditation, gegliedert in Einheiten für individuelle Übungen.

Stressbewältigung durch Atemtechniken, Meditation und Entspannungsübungen &

- Di. 15.10. bis Fr. 18.10.2024 in Lünen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Vorkenntnisse: Teilnehmende müssen auf die Matte gehen können
- Infos unter 02306 104 2712 ▪ Kursnr.: BC4208
- VHS Lünen

Lernen Sie Ihre eigene Resilienz zu stärken mit verschiedenen energiespendenden und entspannenden Atemtechniken, Meditationstechniken und Entspannungsmethoden in Verbindung mit Yogaelementen. Sie lernen besser mit Stress umzugehen, achtsamer mit sich selbst zu sein, um so stressbedingten gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

Stopp dem Stress

- Mi. 16.10. bis Fr. 18.10.2024 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 02234 / 5 01 12 55 ▪ Kursnr.: 2425001
- 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.

Yoga und Fasten – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Do. 17.10. bis Do. 24.10.2024 auf Wangerooze, Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 549 €; Ü/V ab 118 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Fasten_17.10.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Seminar „Yoga und Fasten“ lädt Sie ein, die synergetische Beziehung zwischen Yoga und einer bewussten Fastenpraxis zu erkunden. Diese Veranstaltung bietet eine einzigartige Gelegenheit, Körper und Geist zu reinigen, zu stärken und zu erneuern.

Durchatmen am Meer – Im Einklang mit den Elementen – Bildungsurlaub an der Ostsee

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 in Travemünde, Theodor-Schwartz-Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. ca. € 565 Ü/EZ/VP, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0228 / 67 46 63; 02204 / 635 95 ▪ Kursnr.: 24.KoopCir.DMYE.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ein ausgewogener Mix aus theoretischem Wissen zu Work-Life-Balance, Stress- und Zeitmanagement, Erfahrungswissen, Achtsamkeitsübungen, Yoga und Waldbaden hilft, neue Methoden im Beruf einzusetzen.

Mit Struktur durch den beruflichen Alltag

- So. 20.10. bis Sa. 26.10.2024 in Neuharlingersiel, DJH Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 800 €; Kinder bis 15 Jahre: 600 € 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 7 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.

Starnberger See – Gelassen bei der Arbeit. Stressprävention durch achtsames Resilienz-Training.

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 110 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24624
- 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.

Bodensee – Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn. Einführung in die Grundlagen aus dem MBSR.

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 in Reichenau/Bodensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 869 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 85 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24646
- FORUM Gesundheit

Die positive Wirkung des MBSR-Kurses nach Jon Kabat-Zinn ist wissenschaftlich belegt, durch Yoga, Body-Scan und Meditation erhalten Sie wertvolle Impulse. Dies eröffnet die Möglichkeit, eine andere Haltung gegenüber dem oft stressbelasteten Alltag einzunehmen.

Bodensee – Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn. Einführung in die Grundlagen aus dem MBSR.

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 869 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 85 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24646
- FORUM Gesundheit

Die positive Wirkung des MBSR-Kurses nach Jon Kabat-Zinn ist wissenschaftlich belegt, durch Yoga, Body-Scan und Meditation erhalten Sie wertvolle Impulse. Dies eröffnet die Möglichkeit, eine andere Haltung gegenüber dem oft stressbelasteten Alltag einzunehmen.

Fasten in Bewegung

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 99 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fast_20.10.2024
- 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.

Harz – Leistungsfähigkeit erhalten: Ganzheitliche Stressbewältigung mit Bewegung in der Natur als Energiequellen für den beruflichen Erfolg.

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 in Drübeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 115 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24666
- FORUM Gesundheit

In diesem Bildungsurlaub widmen wir uns der ganzheitlichen Stressbewältigung. Wir trainieren ein positives Gedankenmanagement, erlernen verschiedene Entspannungstechniken und erfahren, wie ein gesunder Lebensstil uns unterstützen kann. Dabei erkunden wir auch die Energiequelle „Natur“ und nutzen die Umgebung für Stressbewältigungsmaßnahmen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 20.10. bis Sa. 26.10.2024 in Borkum, Jugendherberge Borkum „Am Wattenmeer“
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 77 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Borkum_20.10.24
- 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 Entspannung finden möchten.

Gelassen arbeiten

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK04-112
- neues lernen

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie sich mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis besser konzentrieren und ihre mentalen Fähigkeiten ausschöpfen können.

Das Agile-Buddha-Prinzip – Mentale Gesundheit durch Achtsamkeit, Yoga und Agilität

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 694 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP)
- eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4206241
- KOBIseminare

Dieser Bildungsurlaub am Meer ist für alle, die gelassen und gemeinsam, mutig und selbstbestimmt ihre Zukunft in der digitalen und komplexen Welt gestalten möchten.

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 785 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 985 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 810124
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, die Methoden des MBSR-Programms kennenzulernen, ihre Wirkung zu reflektieren und so Strategien zu erfahren bzw. zu entwickeln, die den Arbeitsalltag nachhaltig stressfreier und selbstbestimmter werden lassen. Elemente der Klangtherapie fließen in dieses Seminar mit ein.

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Nettetall-Leuther Mühle
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 156 € insgesamt; 1065 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 832924
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus China. Das Übungskonzept ist auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet. Sie erlernen durch Selbst-Entspannungsübungen die Fähigkeit, Ihre Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken.

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.
- 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.

Entspannt auf allen Ebenen – Ruhepunkte &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211 / 8 99 34 01 ▪ Kursnr.: E 810570
- VHS Düsseldorf

Sie erhalten einen Einblick in gängige Entspannung- und Körpertechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation und Yoga. In vielen praktischen Übungen lassen sich die unterschiedlichen Wirkungsweisen erleben und erfahren. Sie erkennen und reflektieren Ihre eigenen Stressauslöser, Kommunikations- und Handlungsmuster.

Auch Erholung will gelernt sein – mit Qi Gong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZJ30270BU
- VHS Leverkusen

Leistungsfähigkeit im Beruf lässt sich auf unterschiedliche Weise erhalten. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind Methoden, die Stressbewältigung, Reflektion, Aufbau von Wohlbefinden und Präsenz dienen. Mithilfe dieser Methoden werden Sie ein Erholungsprogramm zusammenstellen.

Yoga, der Weg zur inneren Ruhe: Für mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag

→ Mo. 21.10. bis Mi. 23.10.2024 in Herne
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 72 €; 20 UStd.
 → Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 24B8397
 → VHS Herne

Sie lernen verschiedene Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitstechniken kennen, um körperliche und geistige Entspannung zu erfahren und erlernte Methoden in Beruf und Alltag umsetzen zu können. Zudem steht die Reflexion der eigenen Lebenssituation im Mittelpunkt, um Stress vorbeugen und reduzieren zu können.

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag &

→ Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Bornheim
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 173 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AY30100
 → 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.

Meditation und achtsame Entspannung. Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag. Online

→ Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 345 €
 → Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-MED.2
 → 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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

→ Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Siedelsbrunn,
 Kloster Buddhas Weg
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € /Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_21.10.24
 → 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.

Cool-Down statt Burn-out – Neue Kraft für Ihren Alltag

→ Mo. 21.10. bis Mi. 23.10.2024 in Herne
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 76 €; 21 UStd.
 → Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 24B8394
 → VHS Herne

Sie lernen verschiedene Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitstechniken kennen, um körperliche und geistige Entspannung zu erfahren und erlernte Methoden in Beruf und Alltag umsetzen zu können. Zudem steht die Reflexion der eigenen Lebenssituation im Mittelpunkt, um Stress vorbeugen und reduzieren zu können.

Bildungsurlaub im Thüringer Wald – Die Kraft der Trommel und Yoga

→ Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Luisenthal, Waldhotel Berghof
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 1290 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU57
 → 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?

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

→ Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Herne-Mitte
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 147 €; 42UE
 → Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 24B 8398
 → VHS Herne

Die Teilnehmer*innen erlernen Techniken, um den Blick auf Konflikte zu verändern und zu erweitern: Wie kann eine adäquate Auseinandersetzung mit Konflikten uns stärker, souveräner, einfühlsamer, gelassener und letztlich damit auch gesünder machen kann?

Work-Life-Balance durch Yoga & Achtsamkeit

→ Di. 22.10. bis Fr. 25.10.2024 in Hagen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 170 €
 → Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 242-3007
 → VHS Hagen

Dieser Bildungsurlaub vermittelt verschiedene „Work-Life-Balance“ Methoden, die Ihnen einen Überblick über die Vielfalt der Lebensbereiche verschaffen und Dysbalancen offenlegen. Die Übungen laden zum Innehalten, Durchatmen, Wahrnehmen, was ist und zur tiefen Entspannung ein.

Feldenkrais®

→ Di. 22.10. bis Do. 24.10.2024 in Wesseling, Bildungszentrum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 131,50 €
 → Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 242-4053
 → 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.

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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 27.10. bis Fr. 1.11.2024 in Bensheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP ab 95 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Deluxe_spanie_
- 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.

Wandern und Pilgern für die Gesundheit

- Mo. 28.10. bis Fr. 1.11.2024 in Bad Oeynhausen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 890 €, inkl. Kursleitung (Sozialpädagog, Bergwanderführer), 4 Ü. im DZ m. HP; eigene An- u. Abreise nach Ediger-Eller, Mosel
- Vorkenntnisse: Kondition für 10 bis 15 km wandern und pilgern täglich; einmal 20 km
- Infos unter 05731 / 8 69 55 14 ▪ Kursnr.: ZB35541
- VHS Bad Oeynhausen

Die Bewegung in der Natur fördert Ausdauer und Fitness, stabilisiert den Bewegungsapparat, stärkt das Immun- sowie das Herz- Kreislaufsystem. Die dauerhafte Bewegung und Besinnung auf eigene Stärken wirken sich ausgleichend und wohltuend auf Psyche und Gesundheit aus und führt zum Stressabbau.

Pilates – Körpertraining nach Joseph Pilates

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 250 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4301241
- KOBIseminare

Das sanfte rückenstärkende Pilatestraining wird u. a. auf der Matte mit speziell entwickelten Kleingeräten ausgeübt. Praktische Grundkenntnisse über Anatomie erweitern in diesem Bildungsurlaub das Körperwissen und ermöglichen einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Körper.

Resilienz – erlernen und vermitteln ☺

- Mo. 28.10. bis Do. 31.10.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 242.3C330B
- VHS Essen

Erlernen, Didaktik und Reflektion psychologischen Grundwissens darüber, wie die psychische Widerstandskraft (Resilienz) von Erwachsenen gestärkt werden kann. Fortbildung für die Angehörigen sozialer und beratender Berufsgruppen sowie Interessierte.

Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik

- Mo. 28.10. bis Fr. 1.11.2024 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €, inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 839524
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Methode beruht darauf, ungünstige Gewohnheiten im Bewegen, Reagieren und Denken zu erkennen und abzulernen. Sie fördert Wachheit, Leichtigkeit und Achtsamkeit. Dies kann Sie von einer Vielzahl von Einschränkungen, Störungen und Stress befreien und dadurch Kreativität, Leistungsvermögen und Wohlbefinden nachhaltig steigern.

Authentischer Auftritt und strahlende Präsenz mit Iyengar®Yoga, Spirdynamik® und Rollenspielen

- Mo. 28.10. bis Fr. 1.11.2024 in Schlangenbad-Bärstadt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 895 €, inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 822324
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem interdisziplinären Seminar lernen Sie aus einem weitreichenden Spektrum, unterschiedliche Techniken aus der Bewegungslehre für sich effektiv zu kombinieren. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, mit frischer Selbsterkenntnis aus ihren eigenen Stärken zu schöpfen und motiviert ihre Kreativität zum Ausdruck zu bringen.

Yin- und Restorative Yoga zur Stressbewältigung im Berufsalltag

- Mo. 28.10. bis Do. 31.10.2024 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 256 €, inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 41912
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Durch Yoga-, Atem-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen fördert Yin- und Restorative Yoga die Entspannung, Stressresistenz und Körperwahrnehmung. Dies ermöglicht es, mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in den Arbeitsalltag zu integrieren und körperlichen sowie mentalen Anspannungen bewusst entgegenzuwirken.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 28.10. bis So. 3.11.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €, Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Ostsee_28.10.2024
- 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.

Yoga – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 28.10. bis Fr. 1.11.2024 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 113 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_TSH_28.10.24
- 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. 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.

Resilienzfähigkeit und Stressbewältigung durch Yoga und Achtsamkeitspraxis in Bochum

- Mo. 28.10. bis Do. 31.10.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300.00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU55
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub werden Ihnen alltagstaugliche Achtsamkeits-Methoden vorgestellt, um Stress besser zu bewältigen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. Sie erfahren, wie Yoga, Meditation, Yoga-Walk in der Natur ihre ausgleichende Wirkung entfalten und Lebensqualität stärken.

Yogaübungsleiter/in

- Sa. 2.11.2024 bis Sa. 25.10.2025 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 3130 €; Ü/V In Eigenregie zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_ÜB_02.11.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In der Yogalehrer*innen Ausbildung vermitteln wir Ihnen, wie Sie mit den Werkzeugen des Yogas umgehen können. Dabei überlassen wir es Ihnen selbst, in welche Richtung Sie Ihren Stil entwickeln und vertiefen möchten. Wir geben Ihnen Einblicke in verschiedene Stile und lehren Basiswissen aus den alten Yoga-Traditionen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie diese alten Lehren heute im Alltag zeitgemäß gelebt werden können. So verbinden sich wissenschaftliche Erkenntnisse über Körper und Geist mit der Yoga-Philosophie zu einem wundervollen modernen Konzept.

Die Franklin-Methode® im Beruf

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 in Hofheim in Unterfranken, Schloss Bettenburg
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP (zwischen 64 € und 98 € pro Person und Tag, je nach Zimmerkategorie); 595 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 836924
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Franklin-Methode® ist eine „Body-Mind“-Technik und hat ihren Ursprung in der Ideokinese. Die Förderung und Verfeinerung von Vorstellungskraft und Bewegungsempfinden wirkt sich positiv auf Haltung, Präsenz und Bewegungseffizienz aus und verringert physischen und psychischen Stress.

Havelsee – Mehr Power im Beruf!

Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Yoga für ein nachhaltiges erfolgreiches Berufsleben.

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 in Havelsee OT Fohrde
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 110 €; ohne An-u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24664
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 3.11. bis Sa. 9.11.2024 in List/Sylt, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 78 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Sylt_03.11.2024
- 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.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 auf Wangerooge, Jugendherberge
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 71 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Feldenk_Wang_03.11.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassendes Verständnis für Zusammenhänge.

ICH bin es mir Wert – Ein Antistressprogramm &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 475 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 24-822
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Zwischen Anspannung und Entspannung eine Balance zu finden kann sehr herausfordernd sein. Dieses Seminar vermittelt Stresskompetenz, um sich den privaten und beruflichen Anforderungen zu stellen. Dazu führt es in die Progr. Muskelentspannung und das Autogene Training ein und stärkt die Selbstwahrnehmung und Selbstwertschätzung.

Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK03-112
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

Feldenkrais:**Effektives und leichtes Bewegen im Beruf**

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK14-112
- 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.

Resilienztraining –**Training der psychosozialen Widerstandskraft**

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 427 €; ermäßigt 351 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In einem geschützten Rahmen widmen wir uns gemeinsam diesen Fragen und erarbeiten mit Achtsamkeit, Abwechslung und positiver Psychologie Schritt für Schritt individuelle Antworten. Dabei liegt der Fokus auf der praktischen Anwendung der verschiedenen Methoden und Konzepte.

Yoga – Heute mal entspannt

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Nörvenich
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 169,5 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W4303A
- VHS Rur-Eifel

Yoga zum Erneuern Ihrer Energien – zum Stabilisieren Ihrer Gesundheit – zum Erfahren von Stressfaktoren – zum Umgang mit sich Selbst. Yoga bietet hierzu eine breite und tiefe Erfahrungsebene an. Geübt wird in der Yogatradition des Viniyogas.

Hypnosystemische Resilienz – Coaching

- Mo. 4.11. bis Mi. 6.11.2024 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 297 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4414241
- KOBIseminare

Ziel eines Resilienz-Coachings ist es, sich als wirksame und kraftvoll gestaltende Persönlichkeit zu erleben, um damit flexibler, widerstandsfähiger und gesünder herausfordernden Zeiten begegnen zu können. In diesem Seminar geht es darum, hypnosystemische Resilienz-Arbeit praxisorientiert kennenzulernen.

Stressbewältigung mit japanischer Medizin

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Parin, Boltenhagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 839024
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Jeder Mensch reagiert auf die unterschiedlichen Anforderungen des Lebens entsprechend seinem individuellen ausgeprägten Ki-Muster. Ki – ist nach fernöstlichem Verständnis eine allumfassende Lebensenergie, die in allem Belebten fließt. Sie erfahren, was Ki bedeutet und wie sich Ki im (Berufs-)Alltag zeigt.

Im Rhythmus sein –**Work-Life-Blending mit Ayurveda-Yoga**

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in StadlandKunzehof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1065 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 825524
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wiederkehrende, rhythmische Abläufe in Beruf und Alltag begleiten Ihr Leben und geben Stabilität und Struktur. Wie also passend umgehen mit rhythmischen Strukturen, um im Flow statt in der Erschöpfung zu sein? Yogapraxis mit Fokus Rhythmus ist ebenso Inhalt wie Einheiten zu rhythmischen Prozessen und deren Gestaltung.

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.

Stressabbau und Stärkung des Selbstvertrauens und der emotionalen Intelligenz

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Emmerich, Schlösschen Borghes
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 205,70 €; zzgl. 5,- € für Unterrichtsmaterialien direkt im Kurs
- Infos unter 02821 / 8 47 18 ▪ Kursnr.: A211091
- VHS Kleve – 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.

Qi Gong

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_04.11.2024
- 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. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bernried, Starnberger See, Kloster und Bildungshaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 110 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: Yoga_Bernr_04.11.24
- 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. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: Yoga_Ostsee_04.11.24
- 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.

Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU18C
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesen Seminar 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.

Klangwelten im Kurort Bad Zwesten – Klangwiege, Klangstuhl und Monochord

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bad Zwesten, Treffpunkt: Klammöbel-Manufaktur Allton
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 595 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU79
- Freies Bildungswerk Bochum

In einer entspannten und aufmerksamen Atmosphäre lernst Du die Grundlangen einer guten Klangarbeit mit oben genannten Instrumenten kennen und lieben. Das Seminar gibt Dir neue Impulse, die Dich privat oder beruflich inspirieren werden. Ein Kurs für Körper, Geist und Seele. Freue Dich auf die gemeinsame Zeit.

Kontakt zum Veranstalter?

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

Fit und Vital in den Ruhestand

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: Ab 420 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 24.6.560.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die ersten Wochen nach Beendigung des Arbeitsverhältnisses werden oftmals als angenehmer Urlaub empfunden. Wenn dann aber ziel- und erfolglose Aktivitäten folgen, droht oft der Übergang zu Langeweile, Streit mit der Familie, sozialer Ausgrenzung oder gar Depression.

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 / 6 76 61 ▪ 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.

Dem Stress Flügel geben

- Mi. 6.11. bis Fr. 8.11.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK06-112
- neues lernen

Wingwave® ist eine Methode, die sich der natürlichen Mechanismen des Körpers bedient, um die Gedanken und Energien ins Gleichgewicht zu bringen. Mit alltagstauglichen Techniken lernen Sie, Emotionen positiv zu steuern und Ihre individuellen Stress-Auslöser zu reduzieren.

Entspannungstrainer/in für Kinder

- Sa. 9.11. bis So. 10.11.2024 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 298 €; In Eigenregie zu buchen
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: ETK_Bensh_09.11.2024
- 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.

Mein Weg – Eine Frage der Haltung?!

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 in ReichenauHaus Insel Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 895 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80 € insgesamt; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 829124
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie praktizieren Yoga und haben bereits die positiven Aspekte der Asana-Praxis, Atemübungen und Meditation erleben dürfen? Womöglich haben Sie schon länger den Wunsch, etwas tiefer einzusteigen und Yoga zum Selbst-coaching zu nutzen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Langeoog – Stressmanagement.**Reduzierung und Vorbeugung von Stress durch Selbstmanagement für den beruflichen Alltag.**

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 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.: FG24661
- 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.

Norderney – Modernes Arbeiten.**Mit kleinen Schritten zu mehr Souveränität und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.**

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 40 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24653
- 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?

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 10.11. bis Sa. 16.11.2024 in List/Sylt, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 78 € /Tag im 1/2 DZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Sylt_10.11.24
- 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.

Ressourcen stärken für Beruf und Alltag – Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 in Insel Hiddensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 850 €; In den Seminarkosten sind das Programm, die Unterkunft im Einzelzimmer und vegetarische/vegane Halbpension enthalten.
- Für Menschen aller Geschlechter in der Mitte ihres Arbeitslebens
- Infos unter 02304 / 75 53 74 ▪ Kursnr.: 242607
- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

In unserem Leben stehen wir täglich vor unterschiedlichen Herausforderungen. Diese können uns fordern, aber auch überfordern. Es hilft, die eigenen Kräfte und Ressourcen zu spüren und zu stärken. In diesem Bildungsurlaub auf Hiddensee lernen Sie Strategien und Methoden kennen, die Sie für herausfordernde Situationen stärken.

Fasten in Bewegung

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 in Bensheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_10.11.
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 71 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Wang_10.11.24
- 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 Entspannung finden möchten.

Yoga des Vertrauens –**Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit**

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 307 €; ermäßigt 253 €
- Für Menschen, die im Beruf mit Gesundheit und Entspannung zu tun haben und andere Interessierte
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG1103
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Jede:r, der:die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 11.11. bis Sa. 16.11.2024
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Online_11.11
- 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

MBSR – Mindful Based Stress Reduction | Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 349 €; ermäßigt 287 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG1102
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Dieser Bildungsurlaub gibt Ihnen die Möglichkeit, in einer Gruppe Erfahrungen mit der MBSR-Praxis zu sammeln und tiefer mit sich selbst in Kontakt zu treten. Theoretische Inputs zu Stressentstehung und -bewältigung im Sinne der Achtsamkeit werden praxisnah vermittelt und erprobt.

Resilienz stärken – Resilienztraining nach LOOVANZ &

- Mo. 11.11. bis Mi. 13.11.2024 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inklusive Getränken (Kaffee, Tee, Mineralwasser); ohne Übernachtung
- Infos unter 05731 / 8 69 55 14 ▪ Kursnr.: ZB15206
- VHS Bad Oeynhausen

Dieses Präventionsprogramm trägt zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei. Anhand der 8 Faktoren der Resilienz sollen Belastungen identifiziert, mögliche Lösungswege sichtbar und so weit wie möglich durch die Stärkung der individuellen Resilienz vermindert werden.

Fortbildung zum/r zertifizierten Yoga-Übungsleiter/in

- Mo. 11.11.2024 bis So. 16.3.2025 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1484 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4201244
- KOBIseminare

Yoga in Philosophie, Theorie und Praxis zur Konzeption und Durchführung von ausgewogenen Yoga-Übungsstunden. Diese Fortbildung ist konzipiert für Menschen, die in pädagogischen, psychosozialen oder heilberuflichen Bereichen Yoga unterstützend einsetzen möchten.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Stadland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 885 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1085 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 819924
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen sowie auch kognitiven stressbezogenen Themen.

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 / 6 76 61 ▪ 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 Arbeitsalltag leistungsfähig zu sein.



BILDUNGSURLAUB MIT FASTEN

Basenfasten die-wacker-methode®

Mit richtigem Essen dauerhaft gesund und leistungsfähig im Job – Nachhaltigkeit im Betrieb



22.09. – 28.09.2024
20.10. – 26.10.2024
17.11. – 23.11.2024
26.01. – 01.02.2025
30.03. – 01.04.2025
weitere Termine
auf unserer Webseite

Dr. Buchinger / Heilfasten

Wege zum ich – Burnout Prophylaxe

06.10. – 12.10.2024
03.11. – 09.11.2024
19.01. – 25.01.2025
16.02. – 22.02.2025
04.05. – 10.05.2025
22.06. – 28.06.2025



weitere Termine auf unserer Webseite

Informationen & Anmeldung
www.balance-hotel-eifel.de

Tel. 0 65 93 / 85 06



Den eigenen Rhythmus finden mit Qi Gong

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Damshagen Gutshaus Parin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 955 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1155 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 829624
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

„Wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten.“ (chinesisches Sprichwort) Die Beschäftigung mit den Konzepten der Lebensenergie, des Yin und Yang sowie der fünf Wandlungsphasen bietet viele Möglichkeiten, individuelle Wege zu finden, innerer Anspannung zu begegnen und eigene Kraftquellen zu erschließen.

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Möhnesee/Möhnesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 945 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1145 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 833124
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus China. Das Übungskonzept ist auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet. Sie erlernen durch Selbst-Entspannungsübungen die Fähigkeit, Ihre Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken.

Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 245 €
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 24-84554D
- VHS Dortmund

In dieser Woche lernen Sie Vinyasa Yoga, Yin Yoga, die Polyvagale Theorie, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die Ihre innere Stärke und Zufriedenheit unterstützen können und Ihnen dabei helfen, besser Anspannungen loszulassen.

Qi Gong

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Ostsee_11.11.
- 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.

Grundkurs:

Ausbildung zum/zur Tanzleiter/-in im Sitzen

- Mo. 11.11. bis Mi. 13.11.2024 in Arnberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 183 €; Ein Handbuch mit Tanzanleitung sowie CDs mit Musik sind im Preis enthalten.
- Infos unter 02931 / 1 42 81 ▪ Kursnr.: AB508-004
- vhs Arnberg – Sundern

Die Fortbildung Sitztanz wendet sich an interessierte Betreuungskräfte und Menschen, die mit an Demenz erkrankten, kognitiv schwachen oder an Alzheimer erkrankten Menschen arbeiten und lernen möchten, wie man mit Tanz, Rhythmus und Stimme mit diesem Personenkreis arbeitet.

Relaxed am Arbeitsplatz:

Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Salzhäusbesuch
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W191922
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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)

Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag – Frauenbildungsurlaub ♀

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Für Frauen
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.Yoga.YB.4
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Unser Leben wird immer temporeicher und bringt stetig komplexere Anforderungen mit sich. Das Seminar vermittelt Methoden, die uns helfen, eine innere Stärke und weibliche Kraft zu entwickeln, damit wir in belasteten Situationen gelassen bleiben können.

Qi Gong

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Bernried, Starnberger See, Kloster und Bildungshaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 110 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Bernr_111124
- 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Qi Gong

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 110 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_TSH_11.11.24
- 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. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Reichenau, Haus Insel Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 113,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Reich_11.11.24
- 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. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_11.11.2024
- 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.

Gesund bleiben & fit werden –für Beruf und Alltag

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Ennigerloh
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 02522 / 7 27 32 ▪ Kursnr.: 224-301
- VHS Oelde-Ennigerloh

Als wichtige Schlüsselqualifikation für eine ausgewogene Work-Life-Balance erwerben Sie Stresskompetenzen und lernen verschiedene Faktoren für einen gesunden Lebens- und Arbeitsstil kennen. Inhalte: Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Übungen zur Förderung Ihrer Beweglichkeit, Entspannungstechniken, gesunde Ernährung.

Reif für die Insel – Stressbewältigung mit Schwerpunkt Kreativitätstechniken

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BUB6
- Freies Bildungswerk Bochum

Kreativ tätig zu sein macht nicht nur Spaß, es hat auch einen positiven Effekt auf Deine Gesundheit. Mit Kreativität und bewusstem Spiel kannst Du Welten erschaffen, Du bekommst Abstand zum Alltag und kannst mit neuen Perspektiven und Lösungsansätzen wieder durchstarten.

Stressresilienz aufbauen – durch kluges Selbstmanagement produktiver leben und arbeiten

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: Ab 480 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 24.6.561.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Jeder möchte gern seinen Alltag erleichtern und den Umgang mit Stress und Anspannung lernen. Wie das klappen soll? In diesem Seminar zeigen wir Ihnen individuelle Möglichkeiten und Übungen, Ihr Leben nachhaltig zum Positiven zu verändern.

Im besten Alter!

Die späten Berufsahre positiv gestalten &

- Mi. 13.11. bis Fr. 15.11.2024 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02202 / 93 63 90 ▪ Kursnr.: 2462740009
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Sie stehen mitten im Leben, haben viel erreicht und noch Einiges vor sich. Älter zu sein, kann eine große Ressource werden/sein. Sie überlegen, welchen Herausforderungen Sie sich stellen wollen? Was Sie gerne angehen möchten? Aber auch, was Sie nicht mehr tun wollen? In diesem Bildungsurlaub sind Sie herzlich eingeladen, sich auf eine Entdeckungsreise zu Ihren individuellen Potentialen und Ressourcen zu begeben, um die weiteren Berufsahre bewusst und mit Selbstvertrauen zu gestalten. Ergänzend zum fachlichen Input lernen Sie Methoden und Übungen kennen, die Sie unterstützen, Ihre Stärken zu nutzen, selbstsicher und konstruktiv in Konfliktsituationen aufzutreten und aktiv/bewusst die Phasen der Veränderung zu meistern.

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psychotherapie“

- Sa. 16.11.2024 bis So. 7.9.2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF01-112
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

Integrative Körperarbeit auf der Basis des Body-Mind Centering – Fortbildung

- So. 16.11.2024 bis So. 30.3.2025 in Münster
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; 1 WE / 110 €
- Infos unter 0251 / 8 99 00 90 ▪ Kursnr.: PR 4141
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Auf der Basis des Body-Mind Centering werden psychophysiologische Aspekte der Bewegungsentwicklung und Phänomene verschiedener Körpersysteme erforscht, ihre spezifische Wirkung auf den Organismus veranschaulicht und dadurch bewusster nutzbar gemacht. 3 WE ab 16.11.2024

Faszien-Rotation nach Eibich® und Klangentspannung – Auszeit am Meer

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 996 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP) eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4201241
- KOBISeminare

Mehr Kraft und Flexibilität für Ihren Körper? Sie möchten sich mit einer gesunden Körperaufrichtung durch Ihren Berufs- und Lebensalltag bewegen? Faszien-Rotation bringt Beweglichkeit in Körper und Geist. Eingebettet in die Natur und Nordseeluft gibt dies neue Impulse für Veränderung.

Klarheit und Kraft im beruflichen Alltag

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in Bengel, Kloster Springersbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 895 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 813424
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Viele Menschen erleben zunehmend Stress im Beruf und damit Verspannungen für Körper und Geist. Mit der Achtsamkeitsschulung erforschen wir, wie wir durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen lernen, uns auf das „Wesentliche“ in Beruf und Privatleben zu konzentrieren und das Leben zu genießen.

Mehr Energie und Klarheit im Beruf durch Yoga & Meditation

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in Schlangenbad Seminarhaus Sampurna
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 995 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1195 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 821924
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar setzt den Schwerpunkt auf Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis. Nur wer seines „Selbst“ bewusst ist, kann auch seine Beziehung zu Kollegen, Organisationen und der eigenen Familie deuten. Sie lernen sich selbst besser kennen und dadurch die richtigen Entscheidungen für Ihre Zukunft zu treffen.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in Ostseebad Boltenhagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 808024
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen sowie auch kognitiven stressbezogenen Themen.

Selbstregulation und Leistungsfähigkeit im Beruf

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in ChiemseeChiemsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 995 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1195 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 834024
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Flexibilität, Selbstregulation und Veränderungsfähigkeit sind im Berufsleben gefordert. Gesundheit stärken, Lebens- und Arbeitszufriedenheit erhalten oder wieder gewinnen sind wichtige Bausteine für ein langes Berufsleben. Vielseitige Feldenkrais®-Lektionen bieten Raum, Handlungsalternativen und wirksame Lösungen zu trainieren.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit (Vertiefungsseminar)

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in Stadland I Kunze-Hof
- 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 Bonn

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 | Hotel Spiekeroog
- 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 Bonn

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

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.

Badensee – Stressfreie Kommunikation. Souveräne, wertschätzende Gespräche im Berufsalltag führen.

Einführung in den Personenzentrierten Ansatz.

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in Reichenau
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 869 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 85 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FG24641
- FORUM Gesundheit

Kommunikation ist mit ihren vielen Facetten eine Herausforderung. Im Beruf ist es für unseren eigenen Erfolg notwendig, die Kolleg*innen gut zu verstehen. Studienergebnisse zeigen, dass eine wertschätzende Beziehungsgestaltung zu einer erfolgreicherer Kommunikation führt und die emotionale Intelligenz steigert.

Langeoog – Selbstbewusst im Job. Effektive Selbstregulation und Stressbewältigung mit Feldenkrais.

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 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.: FG24657
- FORUM Gesundheit

Wir vermitteln sowohl theoretische als auch praktische Erkenntnisse aus der Feldenkraisarbeit, um die Selbstregulationsfähigkeiten zu stärken und somit präventiv gegen Stress vorzugehen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 17.11. bis Sa. 23.11.2024 in List/Sylt, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 78 € /Tag im 1/2 DZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Sylt_17.11.2024
- 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 – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 71 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Wang_17.11.24
- 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 Entspannung finden möchten.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in Steinfurt
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 940 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 60 € ges.), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 24-B-259
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Ayurveda-Massage – für einen gesunden Rücken und inneren Reichtum

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 • Kursnr.: DK11-112
- neues lernen

Durch achtsame Kommunikation pflegen Sie Körper und Geist. Die Ayurvedische Ölmassage ist eine sanfte Methode, um dem Körper und Geist von Freund*en, Klient*en oder Patient*en zu mehr Entspannung zu verhelfen und gleichzeitig das eigene Energieniveau anzuheben.

Faszien-Rotation – Den eigenen Körper in der täglichen Arbeit als Ressource nutzen

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 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.: 24BG1104
- 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.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Münster
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €; ermäßigt 255 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 • Kursnr.: 24BG1105
- 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 die Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt und in praktischen Übungen kennengelernt.

Aktiv leben – Vital bleiben

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Dören
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 • Kursnr.: W8320A
- VHS Rur-Eifel

Die besondere Rücken-Fit-Kombi Gezielte und bewusste Bewegung durch renommierte und innovative Konzepte, wie spezielles Rücken-Vital-Training, Pilates am Ball, Faszien-Training ohne Rollen. Leicht zu integrierende Spannungselemente unterstützen den Prozess zur mehr ganzheitlicher Leistungsfähigkeit.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 785 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 985 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 803924
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen sowie auch kognitiven stressbezogenen Themen.

Psychologische Gesundheitsförderung: „Stress abbauen, Resilienz steigern“ &

- Mo. 18.11. bis Mi. 20.11.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 105 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: E120220
- 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.

Mentales Aktivierungs-Training (MAT): Möglichkeiten der kognitiven Leistungssteigerung und Erhaltung

- Mo. 18.11. bis Mi. 20.11.2024 in Sundern, Altenhellefeld
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; o.Ü., inkl. VP; 456 € im EZ; 420 € im DZ
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AB302-100
- vhs Arnsberg – Sundern

Wie wir älter werden, hängt nicht nur von unseren Genen ab, wir können selber eine Menge dafür tun, möglichst lange selbständig und selbstbestimmt zu leben. MAT ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung von Körper, Geist und Seele.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €, inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W191888
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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. 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
- 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.

Resilienz und Stressbewältigung im Beruf – Stressreduktion, Vitalität und Gelassenheit

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.StRe.RS.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Jetzt kann der Stress einpacken! Mit Bewegung, Ruhe und Achtsamkeit gestalten wir gemeinsam eine Woche für die Resilienz. Durch Erfahrungsaustausch und das theoretische Verständnis für Stressmanagement geht es mit Spaß und Abwechslung durch den Bildungsurlaub.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 698 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb_Hoch_BW_18.11
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Qi Gong

- Mo. 18.11. bis So. 24.11.2024 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 113 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_18.11.2024
- 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. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Bernried, Starnberger See, Kloster und Bildungshaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 110 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Bernr_18.11.24
- 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 – Winterwoche – Fit für den Winter im Beruf mit Qigong ☸

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 23 Teilnehmende
- Preis: 523 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ: insg. 32 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 24-642A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der Winter ist die Zeit des Rückzugs, der Erneuerung, um wieder Kraft für das kommende Jahr zu sammeln. Es werden umfassendes, handlungsorientiertes Wissen sowie ausgewählte Qigong- und Atem-Übungen vermittelt, die das Immunsystem stärken. Die Woche dient der entspannten Vorbereitung auf die inzwischen so stressige Winterzeit.

Meditationen leiten – in Bewegung d. universellen Tänze

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_18.11.2024
- 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.

Online Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 18.11. bis Sa. 23.11.2024
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Online_18.11.2024
- 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.

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Weiterswiller – Alsace, Kloster Ryumon Ji, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ü/V ab 50 € / Tag im Mehrbettzimmer
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Zen 18.11.2024
- 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.

Qigong Yangsheng an der Ostsee – Stressbewältigung für den Berufsalltag

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1020 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU93
- Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Woche lernen wir die Übungsmethode „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ kennen. Sie kräftigt den Körper und bringt die Gedanken zur Ruhe. Durch diese sanften Übungen, in Ruhe und Bewegung, kann die Stabilität des eigenen Körpers verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gefördert werden.

Fasten in Bewegung

- So. 24.11. bis Fr. 29.11.2024 in Bensheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 98 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_24.11.
- 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.

Dreigestirn der Gesundheit – Körper, Geist und Seele

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK00-112
- 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.

Faszien-Fitness für Vielsitzer

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 51 40 20 ▪ Kursnr.: DK13-112
- 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.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €; ermäßigt 255 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG1106
- 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.

Shiatsu Ausbildung: Stufe 1

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BG1107
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Shiatsu ist eine Methode der prophylaktischen Gesundheitsförderung und bedeutet übersetzt Finger-Druck. Im Bildungsurlaub lernen Teilnehmende Shiatsu zu geben, lernen die Wirkungsweise kennen und erfahren in welchen Lebens- und Arbeitsbereichen Shiatsu angewendet werden kann.

Lebensfreude 2.0 –**Ein Seminar für nachhaltiges Glück**

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 421 €, ermäßigter Preis: 346 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Der Bildungsurlaub ist darauf ausgerichtet, die verschiedenen Facetten des Glückseins zu beleuchten und den Teilnehmenden konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, um ein gelingendes Leben zu gestalten. Ein hoher Anteil interaktiver Übungen ermöglicht eine unmittelbare Anwendung der erlernten Konzepte.

Mit gesunder Ernährung zu mehr Leistungsfähigkeit

- Mo. 25.11. bis Mi. 27.11.2024 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 104 €, bei 8 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W4140A
- VHS Rur-Eifel

Mit gesunder Ernährung und Entspannungstechniken zu mehr Leistungsfähigkeit und Balance im Beruf und Alltag.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- Mo. 25.11. bis Mi. 27.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4204241
- KOBISeminare

Möchten Sie Ihre Leistungsfähigkeit in Ihrem Beruf und somit Ihre Lebensqualität steigern? Dann lernen Sie Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kennen: Eine Methode, die darauf abzielt, Stress abzubauen u. Wohlbefinden zu fördern.

Einführung in die Klangschalentherapie

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 375 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4208241
- KOBISeminare

Mit Klangschalen und ihren tiefen Schwingungen Veränderungsprozesse bei Menschen initialisieren und unterstützen. Tiefe Entspannung fördern und neue innere Räume erschließen lassen. Lernen Sie die Klangschalentherapie kennen! Dieses Medium eignet sich auch für die Arbeit zur Begleitung Sterbender.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €, inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W191622
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die dabei hilft mit uns selbst und anderen Personen in den Austausch zu gehen. 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.)

Achtsamkeit in der Kommunikation &

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: Praxis in Achtsamkeit vorteilhaft
- Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: E30016L
- 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.

Bewusstheit durch Bewegung – Ein Training nach der Feldenkrais-Methode

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Leichlingen (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 285,90 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 16 ▪ Kursnr.: 24267510B
- VHS Bergisch Land

Sie lernen über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe ihr Lernen zu lenken. Die Methode hilft Menschen sich über Sensomotorik darin zuschulen, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden. In dem Bewusstheit über das eigene Tun herrscht, entsteht auch neue Beweglichkeit in geistiger, körperlicher und seelischer Hinsicht.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 25.11. bis So. 1.12.2024 in Lübeck
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 998 €, Ü/V ab 110 € / Tag im EZ
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTR_TSH_25.11.24
- 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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 10.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Qi Gong

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Bernried, Starnberger See, Kloster und Bildungshaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 110 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Bernr_251124
- 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. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_25.11.2024
- 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. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Reichenau, Haus Insel Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 113,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Reich_25.11.24
- 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.

Resilienz und Gesundheit fördern – am Jadebusen Belastungen mit Gelassenheit meistern

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Stadland, Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1145 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

Gesund und leistungsstark am Arbeitsplatz: Gesunde Ernährung und Stressreduktion leicht gemacht

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 945 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 99/24
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Dieses Seminar fokussiert sich auf die Gesundheitsförderung und Leistungssteigerung am Arbeitsplatz. Freuen Sie sich auf ein spannendes Seminar, welches Ihnen ermöglicht, in verschiedene Gesundheitsseminare der HVHS reinzuschnuppeln. Neben dem Hauptinhalt dieses Seminars (Gesunde Ernährung und Stressreduktion) bieten wir Ihnen zudem einen Einblick in das betriebliche Gesundheitsmanagement, der Rückengesundheit und einer Einheit zu TaiChi und QiGong. Stress, Rückenschmerzen und Fast Food adé. Ab jetzt gehen wir es gesund an – und zwar ganz ohne Druck. Unser Tagungs-ort ist die neue „Jentschura Akademie“, deren Gründer eine ganz eigene Philosophie von „gesundem Leben“ hat. Die werden wir auch kennenlernen in Theorie und Praxis.

Bildungsurlaub in Worpswede – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Worpswede, Hotel Buchenhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1131 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BUC6
- Freies Bildungswerk Bochum

Der Bildungsurlaub wird in der wunderschönen Natur von Worpswede stattfinden. Auf den Spuren der Wörps-weder Künstler können sich entspannen, schulen Ihre Selbstwahrnehmung, verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren Ihre Schmerzen. Sie werden gestärkt in Ihren (Arbeits-) Alltag zurückkehren.

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. ca. 410 € Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0241 / 41 21 95 86 ▪ 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.

Stressreduktion durch Entspannung

- Di. 26.11. bis Fr. 29.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 148 €
- Infos unter 0231 / 50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 24-83500D
- VHS Dortmund

Stressbewältigung durch Atemtechniken, Hatha Yoga, Meditation und Entspannungsübungen 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.

Gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag: Stressbewältigung mit Yoga

→ Mi. 27.11. bis Fr. 29.11.2024 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.: AB301-380
 → 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.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Vertiefung

→ So. 1.12. bis Fr. 6.12.2024 auf Baltrum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 815 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt; 1015 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 889724
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Vorerfahrungen mit Achtsamkeitspraktiken aus dem MBSR haben und diese vertiefen möchten. Ziel ist die effektivere Bewältigung von Stresssituationen im Berufsleben, ein verbessertes Selbstmanagement, wachsendes Selbstvertrauen und gestärkte Leistungsfähigkeit.

Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

→ So. 1.12. bis Fr. 6.12.2024 auf Norderney
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 765 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 20 € insgesamt; 965 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 807324
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Viele Menschen erleben zunehmend Stress im Beruf und damit Verspannungen für Körper und Geist. Mit der Achtsamkeitsschulung, durch Wahrnehmung, Präsenz und Einschätzen der eigenen Gefühlswelt, lernen wir, uns auf das „Wesentliche“ in Beruf und Privatleben zu konzentrieren und das Leben zu genießen.

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

→ So. 1.12. bis Fr. 6.12.2024 in Reichenau
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 885 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80 € insgesamt; 1085 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 833224
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus China. Das Übungskonzept ist auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet. Sie erlernen durch Selbst-Entspannungsübungen die Fähigkeit, Ihre Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken.

Konstruktive Veränderung durch Yoga

→ So. 1.12. bis Fr. 6.12.2024 in Ruhpolding/Labenbachhof
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 765 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 100 insgesamt; 965 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 831724
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar haben Sie Gelegenheit, die inneren Werkzeuge im Pendel zwischen reiner Akzeptanz und kreativer Mitgestaltung von Prozessen zu trainieren und zu verfeinern. Da diese Arbeit mit uns selbst auf teilnehmender Beobachtung basiert, ist der Fokus Innenschau und Achtsamkeit.

Allgäu – Das Gleichgewicht finden.

Die Bedeutung von Beweglichkeit und Achtsamkeit als Voraussetzung für stressfreies Arbeiten. Pilates als unterstützende Kraft.

→ So. 1.12. bis Fr. 6.12.2024 in Wertach/ Allgäu
 → 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.: FG24650
 → 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining MBSR – Vertiefungsseminar – Kloster Steinfeld

→ So. 1.12. bis Fr. 6.12.2024 in Kall, Kloster Steinfeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 420 €; Firmenpreis € 520 zzgl. ÜVP p.P./Tag EZ ca. € 120 gehobener Standard, ca. € 96 einfacher Standard, DZ auf Anfrage
 → Infos unter 02241 / 5 65 91 ▪ Kursnr.: 24.MBSR.BU.14
 → 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

Bewegungsdrang trifft Yin und Yang

→ Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Kleve
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 475 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl.
 → Infos unter 02821 / 7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 24-815
 → Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziele des Bildungsurlaubs sind die Erweiterung der Kompetenz in der Gesundheitsvorsorge, die Freisetzung von mehr Energie und Freude (Gesamtvitalisierung) und das Erlernen von Verhaltensmöglichkeiten, um Berufs- und Alltagsbelastungen erfolgreich meistern zu können.

Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

→ Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK07-112
 → 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.

Stressbewältigung

→ Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK01-112
 → neues lernen

Sie lernen NLP-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren Berufsalltag positiver und gesundheitsfördernder gestalten können. Sie befreien sich aus der Stressfalle, Sie treffen klare Entscheidungen, Sie erleben wieder mehr innere Ruhe, Sie verbessern Ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit.

Power durch Stille – Die Kraft des Nichts-Tuns im Yogazentrum

→ Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Horn-Bad Meinberg
→ In Tagesform
→ Preis: 690 €; inkl. Ü/EZ /VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
→ Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4205241
→ KOBISeminare

Mit klaren Übungen, Stille, Körperarbeit und Humor verbinden wir Verstand, Gefühle und Traumkraft. Widersprüche müssen wir nicht mehr bekämpfen oder uns davon lähmen lassen, sondern sie annehmen und neu verstehen lernen. Kraftvoll still werden. Hier sind Zeit und Raum dafür.

Leichtigkeit & Beweglichkeit mit Yoga und Sensomotorics®

→ Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in StadlandKunzehof
→ Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 865 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt;
1065 € für Einrichtungen/Firmen
→ Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 827424
→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie geht eigentlich „leicht“? Wie fühlt sich „lang“ und „weit“ an? Wo liegt das „gute Maß“ für mich? Bewegung mit Hirn, bewusstes Bewegen, den Körper mit „Köpfchen“ benutzen – das ist Ausrichtung und Inhalt in dieser Woche. Wieder mehr in der Kraft sein und Gelassenheit, Klarheit und Selbstvertrauen für den Alltag gewinnen.

Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga

→ Mo. 2.12. bis Do. 5.12.2024 in Dortmund
→ In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 197 €; Ermäßigung möglich
→ Infos unter 0231 / 50 2 48 36 • Kursnr.: 24-84555D
→ 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.

Yoga – Hilfe für den Berufsalltag &

→ Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Heinsberg
→ In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
→ Preis: 135 €
→ Infos unter 02452 / 13 43 21 • Kursnr.: 24H-3321
→ VHS des Kreises Heinsberg

Yoga – Hilfe für den Berufsalltag

Achtsamkeitswoche in der Natur – MBSR

→ Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Sundern, Hachen
→ Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 491 €; o. Ü. / 723 € im EZ / 635 € im DZ
→ Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: AB303-100
→ vhs Amsberg – 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.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Fasten in achtsamer Bewegung im Odenwald



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst



Termine:

08.09. – 13.09.2024	26.01. – 31.01.2025
15.09. – 20.09.2024	09.02. – 14.02.2025
13.10. – 18.10.2024	02.03. – 07.03.2025
20.10. – 25.10.2024	16.03. – 21.03.2025
10.11. – 15.11.2024	13.04. – 18.04.2025
24.11. – 29.11.2024	18.05. – 23.05.2025
05.01. – 10.01.2025	01.06. – 06.06.2025
19.01. – 24.01.2025	24.08. – 29.08.2025

weitere Termine siehe Webseite

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut
(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12
64625 Bensheim



Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Feldenk_Höchst_02.12
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassendes Verständnis für Zusammenhänge.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_02.12.2024
- 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.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 370,- €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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, Abtei Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 907 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU56
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar lernen Sie aktiv Vorweihnachtsstress abzubauen, verknüpfen sich mit altem Wissen und nehmen viele Ideen mit nach Hause, die auch 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.

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining

- Mi. 4.12. bis Fr. 6.12.2024 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.: AB303-000
- vhs Arnsberg – Sundern

Müde, brennende oder tränende Augen, verschwommene Sicht trotz Brille oder Kontaktlinsen: Wer viel am Bildschirm arbeitet, kennt diesen Zustand wahrscheinlich. Mit Sehtraining wird Augenbeschwerden entgegengewirkt und die Sehkraft gestärkt.

Meditation, Achtsamkeit, Stille und meditative Klänge im Kloster Steinfeld – Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen

- Mi. 4.12. bis Fr. 6.12.2024 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 631 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU78
- Freies Bildungswerk Bochum

Um Körper und Geist in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, arbeiten wir an den Säulen der Gesunderhaltung (Atmung, Haltung, Gedanken, Ernährung, Bewegung). Sie lernen Ihre eigenen Stressmuster zu erkennen, diese mit Hilfe von Übungen zu verändern und zu ersetzen.

Allgäu – Fit, gesund und erfolgreich. Änderung des Gesundheitsverhaltens für einen leistungsstarken Arbeitsalltag.

- So. 8.12. bis Fr. 13.12.2024 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.: FG24645
- 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.

Schwarzwald – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

- So. 8.12. bis Fr. 13.12.2024 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.: FG24663
- 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.

Yoga – kinderleicht gemacht

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 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.: DK25-112
- 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.

Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK05-112
- 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.

Reden ist Silber, Zuhören ist Gold

- Mo. 9.12. bis Mi. 11.12.2024 in Köln
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 • Kursnr.: DK21-112
- 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.

Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 • Kursnr.: DK03-112
- 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.

Pilates und Entspannungstechniken

- Mo. 9.12. bis Mi. 11.12.2024 in Düren
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 • Kursnr.: W4402A
- VHS Rur-Eifel

Mit Pilates und Entspannungstechniken zu mehr Gesundheit im Beruf und Alltag Dieser Kurs fördert die Kraft und Flexibilität, Optimierung der Haltung, allgemeine Stärkung körperlicher und mentaler Gesundheit, Verbesserung der Konzentration, inneren Zentrierung und Körperwahrnehmung.

Mit Hatha Yoga und Yin Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Schlangenbad Seminarhaus Sampurna
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 915 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1115 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 831624
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, einen Eindruck von der Kraft zu gewinnen, die Hatha Yoga und Yin Yoga in Ihnen wecken kann. Sie unterstützt Sie darin, im Berufsalltag aktiv, konstruktiv und positiv mit Herausforderungen umzugehen. Praxisnahes Lernen und didaktische Hilfestellungen sind garantiert.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Sundern, Hachen, LSB Sport- und Tagungszentrum,
- 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.: AB301-694
- 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.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 237 €; zzgl. 23 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221 / 221-9 57 48 • Kursnr.: L-220254
- 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.

Ausbildung zum/r Gedächtnistrainer/in nach ganzheitlicher Methode – 3-teiliges Seminar (Modul I) &

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Warendorf
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 587 €; je Modul inkl. Ü/DZ/VP, EZZ zzgl. insg. 32 €, zzgl. 65 € für offizielles Ausbildungsmaterial je Modul
- Infos unter 02581 / 9 45 82 31
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Ein gutes Gedächtnis ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Erfolg. Regelmäßige Gedächtnis- und Konzentrationsübungen tragen zu einer Steigerung der Gehirnleistung und Lebensqualität bei. Mit dieser Ausbildung wird ein ganzheitlicher Ansatz vermittelt. In Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Bonn
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 24.Körp.Qig.4
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination zur Stärkung und Regulierung körperlicher, seelischer und geistiger Funktionen. Sie sind individuell anpassbar an Alter und körperlichen Fähigkeiten.

Ausbildung Happiness Trainer*in

- Mo. 9.12. bis So. 15.12.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Happi_Höchst_09.12
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Was macht uns glücklich? Welche sind die grundlegenden Faktoren, die das allgemeine Wohlbefinden, die Zufriedenheit mit dem Leben oder das sogenannte Glück beeinflussen? Sind wir wirklich unsere Glückes Schmid. Die aktuelle Glücksforschung sagt JA. Wie? das lernen Sie in dieser Ausbildung.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_09.12.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In westlichen Ländern wird die Meditation auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert. Deswegen ist die Ausbildung Meditationsleiter*in auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V: ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_09.12.2024
- 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.

Ausbildung Fastenleiter*in

- Mo. 9.12. bis Sa. 14.12.2024 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1898 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus_Fast_09.12.2024
- 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.

Pflanzenmärchen und das alte Wissen – In einem Bildungsurlaub Heilrezepte und Kräuterwissen entdecken

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260,- €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU75
- Freies Bildungswerk Bochum

Früher erzählten die Großmütter den Enkelkindern Märchen und Geschichten um Wissen zu transportieren. In diesen drei Tagen werden wir diesem Wissen auf die Spur gehen. Wir werden Wildkräuter erkennen lernen, alte Rezepte ausprobieren, Salben, Tinkturen und Heilöle herstellen.

Resilienz stärken durch Yoga und Achtsamkeit

- Di. 10.12. bis Do. 12.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 124 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 242-3009Z
- VHS Hagen

Dieser Online-Kurs gibt Ihnen einen theoretischen Einblick in das Trainieren von Resilienz mit seinen 7 Säulen und vermittelt in Ihrem gewohnten Umfeld praktische, leicht umsetzbare Übungen aus dem Yoga und dem Achtsamkeitstraining, mit deren Hilfe Sie Ihre seelischen und körperlichen Abwehrkräfte gleichermaßen stärken können.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 15.12. bis Fr. 20.12.2024 in Marienfließ OT Stepenitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V: Direkt im Hotel zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Marien_15.12.24
- 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 Entspannung finden möchten.

Stress- und Gesundheitsmanagement

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: AD2060W
- VHS Oberhausen

Sie haben Stress im Berufsalltag und wissen, dass Stress nicht gut für Ihre Gesundheit ist. Aber Sie schaffen es nicht, zu entschleunigen oder etwas gegen den Stress zu tun? Dann sind Sie in diesem Bildungsurlaub goldrichtig!

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.

Kreatives Hatha-Yoga Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-) Leben

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Köln, Haus der Ev. Kirche
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221 / 9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U557BR
- Melancthon-Akademie

Durch das Praktizieren von Hatha-Yoga begegnet man den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er). Neben praktischem Üben sind die Reflexion des Stresserlebens, das Erkennen eigener Ressourcen sowie die Integration in den Alltag zentrale Themen.

Qi Gong

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V: ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: QiGong_BW_16.12.2024
- 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. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: Yoga_Höchst_16.12.24
- 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.

Ausbildung Trainer/in Achtsamkeit

- Mo. 16.12. bis So. 22.12.2024 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1970 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Tr_Achts_16.12.24
- 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)

Gesundheitsförderung durch Pilates

- Mi. 18.12. bis Fr. 20.12.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 135 €
- Infos unter 0231 / 50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 24-865500
- VHS Dortmund

Mit Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates lernen Sie im Bildungsurlaub verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen.

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!

Fasten in Bewegung

- So. 5.1. bis Fr. 10.1.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: Fasten_Höchst_05.01.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Fasten in Bewegung

- So. 5.1. bis Fr. 10.1.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86
- Kursnr.: Fasten_Höchst_2./05.
- 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.

Hatha Yoga & Stressbewältigung

- Mo. 6.1. bis Mi. 8.1.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 167 €; bei mind. 7 Teilnehmer/innen
- Infos unter 0202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: LL310116
- 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.

Qigong

- Mi. 8.1. bis Fr. 10.1.2025 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.

Yoga und Fasten – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 12.1. bis Fr. 17.1.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Fasten_12.01.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Seminar „Yoga und Fasten“ lädt Sie ein, die synergetische Beziehung zwischen Yoga und einer bewussten Fastenpraxis zu erkunden. Diese Veranstaltung bietet eine einzigartige Gelegenheit, Körper und Geist zu reinigen, zu stärken und zu erneuern.

Beruflichen und privaten Stress reduzieren – Balance finden

- Mo. 13.1. bis Do. 16.1.2025 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 erarbeitet werden kann. Der Fahrplan für einen gelasseneren und gesünderen Alltag in Beruf und Privatleben.

Resilienz – wie ein Fels in der Brandung, Training für pädagogische (Fach-)Kräfte &

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 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.

Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode

- Mo. 13.1. bis Do. 16.1.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 27 75 • Kursnr.: SZ6201
- VHS Duisburg

Der Kurs bezieht sich auf das Präventionsprinzip „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken“. Die Selbstregulationskräfte sollen gestärkt und die Regeneration gefördert werden.

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 203 €
- Infos unter 0221 / 221-9 57 48 • Kursnr.: N-220231
- 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.

Zuversichtlich und gelassen leben, motiviert und effizient arbeiten:

Selbstmanagement und Stressbewältigung &

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 02251 / 1 57 80 • Kursnr.: 242-28013
- vhs Kreis Euskirchen

In diesem Wochenseminar erfahren Sie Wissenswertes über Stress und Resilienz, Zeitmanagement und Selbst-motivation. Sie nehmen sich Zeit zur Selbstreflexion und zum Austausch mit anderen. Zudem erproben Sie jeden Tag alltagstaugliche Entspannungs- oder Aktivierungsübungen.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Medi_BW_13.01.2025
- 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.

Qi Gong

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGong_BW_13.01.2025
- 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.

Gesundheitsmanagement online – Yoga für Ihren Berufsalltag

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 370,- €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU80A
- 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.

Fasten in Bewegung

- So. 19.1. bis Fr. 24.1.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fasten_Höchst_19.01.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & ☺

- So. 19.1. bis Sa. 25.1.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ Dz als EZ für 1059 €
- Infos unter 06593 / 85 06 • Kursnr.: 25-19-01-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freund-schaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, nur so kann es gelingen.

Bevor der Akku leer ist:

Ein Workshop zur Prävention von Burnout und Erschöpfung am Arbeitsplatz

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Bielefeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 • Kursnr.: 2425306B8
- VHS Bielefeld

Wenn man zunehmend erschöpft ist, ist es an der Zeit, einen neuen Umgang mit den individuellen Belastungen zu entwickeln. Anhand von fünf Säulen der Burnout-Prophylaxe werden alltagsnahe Strategien zum Umgang mit Stressoren, den eigenen Stressverstärkern und der eigenen Stressreaktion erarbeitet.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 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.

Kontakt zum Veranstalter

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

Yoga und Meditation – Körper, Gefühl und Klang

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Schwerte
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02304 / 10 48 53 • Kursnr.: 224-3102
- vhs Schwerte

In diesem Urlaub für Körper und Seele verbinden sich Übungen des sanften Hatha Yoga, verschiedene Formen der Meditation sowie Gesang und Klang. Abgerundet wird diese Woche mit vielen guten Tipps für Beruf und Alltag. Täglich von 10:00 bis 16:30 Uhr.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 20.1. bis Sa. 25.1.2025 Online Kurse,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResTr_Online_20.01.
- 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

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 20.1. bis So. 26.1.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ET_BW_20.01.2025
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_20.01.2025
- 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 Entspannung finden möchten.

Fasten in Bewegung

- So. 26.1. bis Fr. 31.1.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fasten_Höchst_26.01.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Fasten in Bewegung

- So. 26.1. bis Fr. 31.1.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Fasten_Höchst_2/26
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps & ☺

- So. 26.1. bis Sa. 1.2.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1185 €; Preis im reinem EZ oder im DZ, Dz als Ez kostet 1305 € für die Woche
- Infos unter 06593 / 85 06 • Kursnr.: 25-26-01-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fasten für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Kleve
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 475 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 17 • Kursnr.: 25-802
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 • Kursnr.: DK05-113
- 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.

Ausgewählte Übungen des Qigong Yangsheng

- Mo. 27.1. bis Mi. 29.1.2025 in Wesseling
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 • Kursnr.: 242-4063
- 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.

Ausbildung zum/r Gedächtnistrainer/in nach ganzheitlicher Methode – 3-teiliges Seminar (Modul II) &

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Warendorf
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 587 €; je Modul inkl. Ü/DZ/VP, EZZ zzgl. insg. 32 €, zzgl. 65 € für offizielles Ausbildungsmaterial je Modul
- Infos unter 02581 / 9 45 82 31
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Ein gutes Gedächtnis ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Erfolg. Regelmäßige Gedächtnis- und Konzentrationsübungen tragen zu einer Steigerung der Gehirnleistung und Lebensqualität bei. Mit dieser Ausbildung wird ein ganzheitlicher Ansatz vermittelt. In Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Yoga – erfolgreich und entspannt im Beruf mit Yoga und Meditation

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Leichlingen (Rheinland)
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 243,90 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 16 • Kursnr.: 25166203B
- VHS Bergisch Land

Berufliche Mehrbelastungen prägen nicht selten den Arbeitsalltag. Kurze Stressphasen kann der Mensch gut verarbeiten, jedoch als ständige Belastung machen sie krank und wirken auf Erfolg & Zufriedenheit in Beruf & Alltag. Dieses Seminar vermittelt mithilfe von Yoga und Meditation achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 Online Kurse,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fachb_Hoch_Onl_27.01
- 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.

Weniger Stress, mehr Leben! ☺

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 211 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AY30101
- 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.

Mit Pilates und Entspannungstechniken zu mehr Gesundheit in Beruf und Alltag

- Mi. 29.1. bis Fr. 31.1.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; bei mind. 7 Teilnehmer/innen
- Vorkenntnisse: Anfänger/leichte Mittelstufe
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: LL321086
- VHS Bergisch Gladbach

Stress und Bewegungsmangel bestimmen unser Leben – Dauererschöpfung und chronische körperliche Beschwerden sind die Folge. Lernen Sie die Wirkung von Pilates kennen: Stärkung der Tiefenmuskulatur, präventives Rückentraining, verbesserte Körperwahrnehmung, Achtsamkeit in der Bewegung, u.v.m. Für Anfänger/leichte Mittelstufe

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 2.2. bis Sa. 8.2.2025 auf Wangerooge, Gästehaus Germania
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 118 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_GGW_02.02.2025
- 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 Entspannung finden möchten.

Stärkende Wege zur Burnout-Prävention mit der Kraft der positiven Psychologie – mit Waldbaden und basischer Ernährung – ☺

- So. 2.2. bis Sa. 8.2.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1378 €; 20 € DZ als EZ Nutzung pro Nacht
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: Wald2025/02
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

„In einer Zeit, in der die Zahl der Burnout-Betroffenen stetig steigt, ist es von entscheidender Bedeutung, eigene Wege zur Selbstprävention zu finden. Immer häufiger fühlen wir uns gestresst und manchmal auch überfordert. Und das, obwohl uns die Arbeit ja eigentlich Spaß macht.“

Stressbewältigung mit Yoga

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 242.3C340B
- VHS Essen

Die Teilnehmenden erhalten Wissen zum Stress und seiner Entstehung und erlernen Techniken des Yoga, der Achtsamkeit und Meditation, um gar nicht erst in die Stressfalle zu geraten oder um dem Stress zu begegnen und Burnout vorzubeugen.

Gelassenheit:**mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten ☺**

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W191699
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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.)

Qi Gong

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_03.02.25
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_03.02.2025
- 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 Entspannung finden möchten.

Mit gesunder Ernährung zu mehr Leistungsfähigkeit

- Mi. 5.2. bis Fr. 7.2.2025 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 104 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W4140B
- VHS Rur-Eifel

Mit gesunder Ernährung und Entspannungstechniken zu mehr Leistungsfähigkeit und Balance im Beruf und Alltag.

Mit Pilates zu mehr Gesundheit in Beruf und Alltag

- Mi. 5.2. bis Fr. 7.2.2025 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 129 €
- Infos unter 02234 / 5 01 12 55 ▪ Kursnr.: 2425002
- VHS Frechen

Mit Pilates zu mehr Gesundheit in Beruf und Alltag

Bodensee – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits- Entwicklung für den Berufsalltag.

- So. 9.2. bis Fr. 14.2.2025 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 939 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 90 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25014
- FORUM Gesundheit

Die Investition in Ihre berufliche Leistung ist Schlüssel für die Zukunft. Achtsamkeit und Resilienz mindern Stress und Krankheiten. Der Kurs fördert Selbstheilung, Wahrnehmung, Entspannung und Lebensfreude mit Übungen und Vorträgen für effektive Ressourcennutzung und souveräne Bewältigung.

Fasten in Bewegung

- So. 9.2. bis Fr. 14.2.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth),
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
Kursnr.: Fasten_Höchst_09.02.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK03-113
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

Yoga der Resilienz – Seminar zur Ressourcen- und Selbststärkung in Beruf und Privatleben

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BG0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Bildungsurlaub laden wir dich ein kraft ausgewählter Yogasequenzen mit begleitenden Affirmationen deine Resilienz, dein psychisches Immunsystem, zu stärken. Die Woche ist eine Einladung, deine seelischen Widerstandskräfte zu stärken, sich zu zentrieren und seinen (Berufs-)Alltag aus einem gesunden Abstand zu betrachten.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-YG.1
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

Mit Yoga, Entspannungstechniken und gesunder Ernährung zu mehr Ausgeglichenheit in Beruf und Alltag

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 228 €
- Vorkenntnisse: Berufstätige/Yogainteressierte ohne nennenswerte körperliche Einschränkungen; nicht für Schwangere geeignet
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZJ30280BU
- VHS Leverkusen

Mit Informationen zu gesundheitsfördernden Bewegungsabläufen, gesundheitsrelevantem Wissen und gesunden Essgewohnheiten erfahren Sie, wie Sie dem oft stressigen Berufsalltag wieder gelassener und kraftvoll begegnen und somit Ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erhalten können.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick Kronsgaard
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Direkt im Hotel zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
Kursnr.: Yoga_Kronsg.10.02.25
- 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 Entspannung finden möchten.

Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; Ü/V: ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: AT_BW_10.02.2025
- 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. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
Kursnr.: Yoga_BW_10.02.2025
- 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 Entspannung finden möchten.

Lebensbalance durch Yoga und Entspannung auf Sylt – Sanftes Yoga zum Klang der Wellen

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in List, Akademie am Meer. VHS Klappholtal
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU02
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanfte Yoga Flows im eigenem Atemrhythmus entspannen, regenerieren und vitalisieren Sie auf allen Ebenen. Die Flows folgen dem natürlichen Bedürfnis des Körpers nach kraftvoller, dynamischer wie auch ruhiger, meditativer Bewegung – wie bei Ebbe und Flut, den Gezeiten des Meeres. Beim achtsamen Spaziergang am Strand gewinnen.

Klangmassage – Intensivausbildung nach Peter Hess

- Sa. 15.2. bis Sa. 22.2.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1800 €; inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung
- Infos unter 0521 / 45 18 11 ▪ Kursnr.: UZ 1003 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.

Entspannungstrainer/in für Kinder

- Sa. 15.2. bis So. 16.2.2025 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 298 €; In Eigenregie zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ETK_Bensh_15.02.2025
- 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.

DEM GEHEIMNIS DER EIGENEN KRAFT AUF DER SPUR – Resilienz in Alltag und Beruf

- So. 16.2. bis Fr. 21.2.2025 in Borkum, Haus Alter Leuchtturm
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 629 €; DZ inkl. Vollverpflegung + Seminarkosten: 629 € p.P.; EZ inkl. Vollverpflegung & Seminarkosten: 779 € p.P.
- Infos unter 05241 / 23 48 51 27
- Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Dieser Bildungsurlaub zur präventiven Erhaltung der eigenen (kreativen) Leistungsfähigkeit und Lebensfreude ist ein idealer Startpunkt für Veränderung hin zu mehr Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit, um die eigene Gesundheit am Arbeitsplatz (neu) wertzuschätzen und lange zu erhalten. Bausteine: • Vorträge, Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeit • Reflexion eigener Verhaltensweisen • Entspannungsübungen wie Fantasiereisen, Atem- und Körperübungen • Achtsamkeitsübungen und Bewegung in der Natur Leitung: Angela Ode, Gesundheitspraktikerin (BfG) Kosten: • DZ inkl. Vollverpflegung & Seminarkosten: 629 € p.P. • EZ inkl. Vollverpflegung & Seminarkosten: 779 € p.P. Anmeldefrist: So, 15.12.2024

Qi Gong

- So. 16.2. bis Sa. 22.2.2025 auf Wangerooge, Gästehaus Germania
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 118 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_GGW_16.02.25
- 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.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs

- So. 16.2. bis Sa. 22.2.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1059 €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-16-02-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, nur so kann es gelingen.

Tatort Rücken

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK08-113
- 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.

Yoga – Heute mal entspannt

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Nörvenich
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 169,5 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W4303B
- VHS Rur-Eifel

Yoga zum Erneuern Ihrer Energien – zum Stabilisieren Ihrer Gesundheit – zum Erfahren von Stressfaktoren – zum Umgang mit sich Selbst. Yoga bietet hierzu eine breite und tiefe Erfahrungsebene an. Geübt wird in der Yogatradition des Viniyogas.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 452 €; o. Ü. inkl. Verpflegung / 764 € im EZ / 668 € im DZ inkl. VP
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC301-690
- 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.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-FK.1
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_17.02.2025
- 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 Entspannung finden möchten.

Resilienztraining – mehr psychische Widerstandskraft für den (beruflichen) Alltag

- Mi. 19.2. bis Fr. 21.2.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB33-113
- 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.

Mehr Resilienz im Berufsalltag durch Yoga- und Entspannungsübungen

- So. 23.2. bis Fr. 28.2.2025 auf Spiekeroog | Hotel Strandidyll
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 795 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), Frühstück plus,
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-274
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Das Seminar bietet einen umfassenden Ansatz zur Stärkung der Resilienz im Berufsalltag durch Yoga- und Entspannungsübungen. Es behandelt die Definition, Bedeutung und Faktoren der Resilienz, die Grundlagen und Prinzipien des Yoga, sowie Übungen und Entspannungspraktiken zur Förderung der körperlichen und geistigen Resilienz.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Bernried, Starnberger See,
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 110 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Bernr_24.02.25
- 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 Entspannung finden möchten.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Siedelsbrunn,
- Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Feld_BW_24.02.2025
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassendes Verständnis für Zusammenhänge.

Qi Gong

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Siedelsbrunn,
- Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_24.02.2025
- 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.

Advanced NLP-Master – Gesundheit (DVNLP)

- Mi. 26.2. bis Sa. 23.8.2025 in Iserlohn
- Fortbildung 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 43 ▪ Kursnr.: 251_51638
- VHS Iserlohn

Die Teilnehmenden werden auf NLP-Master-Niveau zum Thema Gesundheit qualifiziert. Hierzu gehören u. a. theoretische Inhalte wie Salutogenese, Epigenetik, Psychoneuroimmunologie, Placebo- / Nocebo-Effekt sowie Vorgehensweisen u. a. zu den Themen Stressmanagement und Work-life-Balance. Kurstage: Mi – So jeweils 9 – 17 Uhr

Der Clown – die Lust am Scheitern

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 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!

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 auf Spiekeroog | Hotel Strandidyll
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 795 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), Frühstück plus, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-255
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Rügen – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

- So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 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.: FB25060
- 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.

Starnberger See – Fit, gesund und erfolgreich. Änderung des Gesundheitsverhaltens für einen leistungsstarken Arbeitsalltag.

- So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 125 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25064
- FORUM Gesundheit

Im Rahmen des Bildungsurlaubs liegt der Fokus auf gesunder Ernährung und Stressbewältigung im Beruf. Teilnehmer erlernen Grundlagen gesunder Ernährung, Strategien zur Integration neuer Essgewohnheiten sowie Stressbewältigungstechniken wie Yoga, Meditation.

Fasten in Bewegung

- So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth),
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_02.03
- 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.

Fasten in Bewegung

- So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_2/02
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Fasten in Bewegung

- So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Direkt im Hotel zu buchen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Kronsg_02.03.
- 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. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 in Lübeck Travemünde OT Brodten
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 113 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_TSH_02.03.25
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 2.3. bis Sa. 8.3.2025 in Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 78 € / Tag im 1/2 DZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Sylt_02.03.2025
- 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 Entspannung finden möchten.



UNSERE BERUFLICHEN BILDUNGSURLAUBE

Beginn	Kurstitel
22.09.2024	Sächsische Schweiz. Reduzierung von Stress.
03.11.2024	Bodensee. Gewaltfreie Kommunikation.
17.11.2024	Sylt. Kreativitätstraining.
02.03.2025	Rügen. Mehr Erfolg - weniger Stress.
16.03.2025	Langeoog. Mehr Kraft und Energie im Beruf.
23.03.2025	Usedom. In Balance statt im Burnout.
30.03.2025	Jadebusen. Den Arbeitsstress reduzieren.
06.04.2025	Wangerooze. Das Gleichgewicht finden.

Entdecken Sie auf unserer Homepage weitere spannende Bildungsurlaube!

**F.O.R.U.M.
GESUNDHEIT**

📍 Friedrich-Ebert-Strasse 58, 59425 Unna

📞 02303/22441

🌐 www.forum-gesundheit-nrw.de

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 2.3. bis Sa. 8.3.2025 in Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 78 € /Tag im 1/2 DZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Sylt-02.03.2025
- 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 Entspannung finden möchten.

Yoga – kinderleicht gemacht

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 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.: DK25-113
- 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.

Resilienztraining hinterm Deich – Mehr Widerstands- kraft und Gelassenheit im Beruf

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung
- Preis: 794 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1206251
- KOBISeminare

Der Begriff „Resilienz“ beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, sein Vermögen mit der schnelllebigen Zeit, dem Druck der Arbeitswelt und den sich ständig wandelnden, komplexen Bedingungen gesund umgehen zu können und Krisen mit den vorhandenen Ressourcen zu meistern.

Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar

- Mo. 3.3. bis Mi. 5.3.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1201251
- KOBISeminare

Die Teilnehmenden des Seminars bekommen die aktuellen Erkenntnisse der Schlafforschung aber auch altes Erfahrungswissen vermittelt. Sie erfahren, was einen erholsamen Schlaf ausmacht, wie Schlafstörungen entstehen und wie man sie wieder los wird.

Kreatives Hatha-Yoga: Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Übernachtung im Bergischen Land

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Überdorf, Haus Wiesengrund
- Mit Übernachtung • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. EZ mit VP
- Infos unter 0221 / 9 31 80 30 • Kursnr.: U570BR
- 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.

Klangschalenmassage

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Bochum
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 • Kursnr.: 25B-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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_03.03.2025
- 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 Entspannung finden möchten.

Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Hachen
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 57/25
- 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.

Allgäu – Achtsamkeit im Berufsalltag. Stressbewältigung und Achtsamkeit mit MBSR.

- So. 9.3. bis Fr. 14.3.2025 in Wertach/ Allgäu
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5xÜ/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 110 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB25096
- 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.

Qi Gong

- So. 9.3. bis Fr. 14.3.2025 in Lübeck Travemünde OT Brodten
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 113 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong_TSH_09.03.25
- 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.

Sylt – Energie tanken im Beruf. Resiliente Gesundheitsstrategien im Umgang mit Stress und Herausforderungen durch Qi-Fa-Yo Praktiken.

- So. 9.3. bis Fr. 14.3.2025 in Wenningstedt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: ab 75 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25070
- FORUM Gesundheit

Die 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 nicht nur im beruflichen Umfeld wichtig sind.

Travemünde – Mehr Power im Beruf! Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Yoga für ein nachhaltiges erfolgreiches Berufsleben.

- So. 9.3. bis Fr. 14.3.2025 in Lübeck-Travemünde
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 85 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25079
- 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.

Wangerooog – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 9.3. bis Fr. 14.3.2025 auf Wangerooog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 30 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25089
- 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. 9.3. bis Sa. 15.3.2025 in Tönning, BE BIO be natural
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V 160 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
Kursnr.: Fasten_Tönning_09.03
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Qigong:

Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag II

- So. 9.3. bis Sa. 15.3.2025 auf Spiekeroog | Hotel Strandidyll
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: Ab 795 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis.), Frühstück plus,
Hotel m. Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-265
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Qigong vermittelt Methoden, um beweglicher, gelassener und energievoller 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.

Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK07-113
- 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.

Yoga – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für Teilnehmende aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK12-113
- 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.

Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Salzhausbesuch
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W191922
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-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. 10.3. bis Sa. 15.3.2025 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998 €; In Eigenregie zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ET_Bensheim_10.03.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Fachausbildung Hypnose

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 698 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Hyp-Höchst_10.03.25
- 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

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Feldenk_Höchst_10.03
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassendes Verständnis für Zusammenhänge.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 Online Kurse,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fachb_Hoch_On_10.03
- 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.

Qi Gong

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGong_BW_10.03.2025
- 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.

Frauen in der Lebensmitte ♀

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Spiekerroog
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 772 €; inkl. Ü/VP, EZZ 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.

Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Norderney
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 765 €; Ü/VP (Bei EZ-Nutzung teilen sich zwei Personen ein Bad)
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 • Kursnr.: 221700
- VHS Schaumburg

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Spiekerroog | Hotel Strandidyll
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 795 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis), Frühstück plus, Hotel m. Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 25-A-260
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Usedom – Resilienz mit Yoga: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Ostseebad Zinnowitz
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ:65€; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB25082
- FORUM Gesundheit

Die moderne Arbeitswelt zeichnet sich durch Schnelligkeit und flexibles Handeln aus. „Resilienz“ ist die Widerstandskraft, die dabei hilft, Herausforderungen und Krisen nicht als Schicksalsschlag zu sehen, sondern als Entwicklungs- und Wachstumschance zu nutzen.

Wangerooog – Glückscoaching: Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf.

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Wangerooog
- 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.: FB25090
- 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.

Travemünde – Erfolgsrezepte für den Umgang mit Stress. Körperliche und mentale Gesundheit fördern für mehr Erfolg im Beruf.

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Lübeck-Travemünde
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 85 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25080
- FORUM Gesundheit

Erfahren Sie mehr über Stress und seine Auswirkungen auf die Arbeitsleistung sowie die Identifikation beruflicher Stressoren. Entdecken Sie die Bedeutung von Yoga für die körperliche und geistige Gesundheit im Beruf und erfahren Sie, wie Sie Yoga am Arbeitsplatz zur Entspannung und Verbesserung der Körperhaltung anwenden können.

Sylt – Aktiv leben – Vital bleiben. Nachhaltige Rückentrainings-Konzepte und Strategien als Stressbewältigung zur ganzheitlichen Leistungssteigerung im Beruf.

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Wenningstedt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: ab 75 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25071
- FORUM Gesundheit

In Beruf und Alltag führen Bewegungsmangel, einseitige Körperhaltungen und Stress häufig zu Schmerzzuständen. Um diesen Herausforderungen effektiv zu begegnen, bietet unser Kurs „Aktiv leben – Beruflich erfolgreich“ gezielte Lösungsansätze und innovative Konzepte.

Eckernförde – Den Arbeitsstress reduzieren. Stressbewältigung zur Balance für mentale und körperliche Gesundheit im Beruf. Yoga als unterstützende Kraftquelle.

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Eckernförde
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 80 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25022
- FORUM Gesundheit

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen eine ganzheitliche Herangehensweise zur Stressbewältigung und Steigerung der beruflichen Effizienz. Wir werden dabei im Laufe der Woche Yoga kontinuierlich als eine Kraftquelle erkunden.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 16.3. bis Sa. 22.3.2025 in Borkum, Jugendherberge Borkum „Am Wattenmeer“
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 77 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Borkum_16.03.25
- 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 Entspannung finden möchten.

Fasten in Bewegung

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_16.03.
- 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.

Fasten in Bewegung

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_2/16
- 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.

Dreigestirn der Gesundheit – Körper, Geist und Seele

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 51 40 20 ▪ Kursnr.: DK00-113
- 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.

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.

Faszien-Fitness für Vielsitzer

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 51 40 20 ▪ Kursnr.: DK13-113
- 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. 17.3. bis Mi. 19.3.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK21-113
- 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.

Resilienztraining – Training der psychosozialen Widerstandskraft

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 427 €; ermäßigt 351 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BG0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In einem geschützten Rahmen widmen wir uns gemeinsam diesen Fragen und erarbeiten mit Achtsamkeit, Abwechslung und positiver Psychologie Schritt für Schritt individuelle Antworten. Dabei liegt der Fokus auf der praktischen Anwendung der verschiedenen Methoden und Konzepte.

Dem Frühling entgegen – frischer Wind und frische Brise am Meer

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung
- Preis: 712 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1408251
- KOBIsseminare

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.

Einführung in die Franklin-Methode®

- Mo. 17.3. bis Mi. 19.3.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1202251
- KOBIsseminare

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.

Achtsame Bewegungswoche in der Natur

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 553 €; o.Ü., inkl. VP / 715 € im EZ / 645 € im DZ
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC301-110
- 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.

Qi Gong

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Bernried, Starnberger See, Kloster und Bildungshaus
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 110 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Bernr_17.03.
- 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.

Yoga – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Lübeck Travemünde OT Brodten, Theodor Schwartz Haus
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 113 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_TSH_17.03.2025
- 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.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 17.3. bis Sa. 22.3.2025 Online Kurse,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Online_17.03.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 7 Resilienzfactoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Medi_BW_17.03.2025
- 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.

Stressbewältigung im beruflichen Alltag – Achtsam Fotografieren auf Spiekeroog als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Spiekeroog, Haus Sturmbeck
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1214 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU13
- 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.

Mit sanfter Bewegung zur inneren Ruhe finden – hinterm Deich

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1145 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU25
- Freies Bildungswerk Bochum

Der Bildungsurlaub soll dazu beitragen, die Grundlagen für unser Wohlbefinden: Sicherheits- und Selbstwirksamkeitserleben sowie angemessene Selbstfürsorge wiederherzustellen bzw. zu stärken.

Resilienz durch Naturverbindung – Wanderungen und Naturmeditationen auf Spiekeroog

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Spiekeroog Haus Wolfgang
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 420,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 25BU27
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen auf der Insel Spiekeroog lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditation lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen.

Atem und Achtsamkeit

- Mi. 19.3. bis Fr. 21.3.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1203251
- 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.

Sylt – Stress lass nach! Mehr Gelassenheit auf der Arbeit.

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in Wenningstedt
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: ab 75 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB25075
- 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.

Usedom – In Balance statt im Burnout. Selfcare und Burnout-Phrophylaxe im Arbeitsleben mit regenerativen Yoga.

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in Ostseebad Zinnowitz
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 65 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB25084
- FORUM Gesundheit

Sie erhalten neben theoretischem Wissen über Stress und Burnout auch praxiserprobte Techniken zur Stressreduktion. Erleben Sie die Verbindungen zwischen Yoga, Achtsamkeits- und Atemübungen, um eine Balance zwischen beruflichem Engagement und Selfcare zu schaffen.

FORUM Gesundheit: „Im Zeichen des Regenbogens“ – Gesundheitswoche &

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung • max. 40 Teilnehmende
- Preis: 509 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 40 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Hilfe zur Selbsthilfe! Lernen Sie in Fachvorträgen verschiedener, renommierter Experten aus den Themenbereichen Medizin, Psychologie, Philosophie, Ernährung und ganzheitliche Lebensführung aktuelles Wissen kennen. Ergänzt wird das Programm durch Meditationen und Stille-Qigong.

Qi Gong

- So. 23.3. bis Sa. 29.3.2025 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 118 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong_GGW_23.03.25
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 23.3. bis Sa. 29.3.2025 in Borkum
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 77 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Borkum_23.03.25
- 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 Entspannung finden möchten.

Feldenkrais:**Effektives und leichtes Bewegen im Beruf**

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 • Kursnr.: DK14-113
- 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.

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Münster
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Für Menschen, die im Beruf mit Gesundheit und Entspannung zu tun haben und Interesse
- Infos unter 0251 / 51 11 77 • Kursnr.: 25BG0303
- 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.

„Spickzettel im Kopf“ Gedächtnistraining und Merktechniken zur Bewältigung von Komplexität in Beruf und Gesellschaft

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 850 €, im Haupthaus 850 € p.P. im DZ/890 € im EZ
- im Gästehaus – 810 € p.P. im DZ/ 850 € im EZ inkl. Vollpension
- Infos unter 02336 / 40 03 44 • Kursnr.: 24-1-003
- Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen und abspeichern zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Gezielte Merktechniken, unterschiedlichste Gedächtnisübungen sowie leichte auch spielerische Bewegungseinheiten unterstützen uns dabei und helfen die Gedächtnisleistung zu steigern. Der angespannte Schulter-Nackengebiet findet Berücksichtigung, Alltagsbewegungen werden bewusst gemacht. Anreise am Sonntag, 23. und Abreise am Samstag, 29. März 2025

Wandern und Pilgern für die Gesundheit

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Bad Oeynhausen
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 910 €; inkl. Kursleitung (Sozialpädagogin, Bergwanderführer), 4 Ü. im DZ m. HP; eigene An- u. Abreise nach Ediger-Eller, Mosel
- Vorkenntnisse: Kondition für 10 bis 15 km wandern und pilgern täglich; einmal 20 km
- Infos unter 05731 / 8 69 55 14 • Kursnr.: ZB35542
- VHS Bad Oeynhausen

Die Bewegung in der Natur fördert Ausdauer und Fitness, stabilisiert den Bewegungsapparat, stärkt das Immun- sowie das Herz-Kreislaufsystem. Die dauerhafte Bewegung und Besinnung auf eigene Stärken wirken sich ausgleichend und wohltuend auf Psyche und Gesundheit aus und führt zum Stressabbau.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag – Vertiefung

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 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.: 25B-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. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Bernried, Starnberger See, Kloster und Bildungshaus
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 110 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Bernr_24.03.25
- 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 Entspannung finden möchten.

Ausbildung Happiness Trainer*in

- Mo. 24.3. bis So. 30.3.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Happi_Höchst_24.03.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Was macht uns glücklich? Welche sind die grundlegenden Faktoren, die das allgemeine Wohlbefinden, die Zufriedenheit mit dem Leben oder das sogenannte Glück beeinflussen? Sind wir wirklich unsere Glückes Schmid. Die aktuelle Glücksforschung sagt JA. Wie? das lernen Sie in dieser Ausbildung.

Qi Gong

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGong_BW_24.03.2025
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_24.03.2025
- 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 Entspannung finden möchten.

Tai Chi und Qi Gong – „Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und Dauerleistung am Arbeitsplatz

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Sundern
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 35/25
- 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.

Eigene Kraftquellen erschließen: Stressmanagement und Resilienztraining

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 765 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 34/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bildungsurlaub im Kloster? Dann sind Sie hier genau richtig! 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.

Gesundheitsmanagement auf Borkum – Yoga für Ihren Berufsalltag

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Borkum, Hotel Bloemfontein
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU24
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt erholend 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.

Yoga und Naturerleben zur Stärkung der Resilienz

- Di. 25.3. bis Fr. 28.3.2025 in Bestwig
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 540 €; inkl. Ü/VP im EZ mit Bad
- Infos unter 02323/16 34 26 • Kursnr.: 25A8395
- VHS Herne

Innehalten, den Atem beobachten, wahrnehmen was ist, sich auf Wesentliches besinnen. Yoga und Naturerleben weisen uns einen Weg, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen im Beruf und Alltagsleben innerlich zur Ruhe kommen, die eigene Mitte wiederfinden und unsere Resilienz stärken können.

Gesund im Beruf durch Entspannung und Mobilisation für Rücken, Schulter, Nacken

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 auf Norderney/Haus Klipper
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1249 €; im EZ oder 1099 € im DZ inkl. Halbpension, eigene Anreise
- Infos unter +49 241 4792 185 • Kursnr.: 251-08104
- 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.

Das Rückenfitprogramm für Beruf und Alltag

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 auf Balthrum/Hotel Strandburg
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ oder DZ ohne Balkon, 1099 € im EZ oder DZ mit Balkon inkl. Halbpension, eigene Anreise
- Infos unter +49 241 4792 185 • Kursnr.: 251-08100
- VHS Aachen

Ein gesunder Rücken braucht Kraft und Beweglichkeit. Durch gezieltes Training von Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur stärken und entlasten Sie Ihren Rücken. Im Alltag und Beruf sind wir uns unserer Körperhaltung oft nicht bewusst und Fehlhaltungen schleichen sich ein, die mit der Zeit muskuläre Probleme bereiten.

Die Entdeckung der Langsamkeit: Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 auf Juist, Villa Charlotte
- Mit Übernachtung • max. 13 Teilnehmende
- Preis: Ab 869 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 50 € gesamt), HP, Pension
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 25-A-272
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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 Entspannungssinseln zu finden.

Gelangen Sie zu mehr Wohlbefinden im beruflichen Alltag

Ein Bildungsurlaub mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 auf Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1149 €; im EZ, 999 € im DZ, inkl. Frühstück, Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter +49 241 4792 185 ▪ Kursnr.: 251-08106
- 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?

Usedom – Endlich schmerzfrei!

Fit durch den Arbeitsalltag mit aktivem Gesundheitsmanagement und Stressprävention.

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Ostseebad Zinnowitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 65 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25081
- FORUM Gesundheit

Belastungen durch einseitige und monotone Körperbewegungen oder falsche Körperhaltungen sind häufige Ursachen für körperliche Schmerzen. Es werden Übungen vermittelt, die jeder Einzelne in den Pausen oder in stressigen Situationen am Arbeitsplatz ganz praktisch umsetzen kann.

Fasten in Bewegung

- So. 30.3. bis Sa. 5.4.2025 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Direkt im Hotel zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Kronsg_30.03.
- 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.

Langeoog – Anti-Aging für die Karriere.

Stressprävention im Beruf für langanhaltenden Erfolg.

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 869 €; 5x Ü/HP Plus im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 180 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25102
- 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Resilienz im Berufsalltag:

Widerstandskraft stärken – Stress vorbeugen

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 846 €; Ü/VP (EZZ € 100 €)
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 222400
- VHS Schaumburg

Gerade in Zeiten hoher Arbeitsbelastung ist es wichtig gegen Stress geschützt zu sein. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, um trotz hoher Anforderungen kraftvoll und gelassen(er) zu bleiben.

Qi Gong

- So. 30.3. bis Sa. 5.4.2025 in Borkum, Jugendherberge Borkum
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 77 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Borkum_30.03.
- 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.

Qi Gong

- So. 30.3. bis Sa. 5.4.2025 in Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 78 € /Tag im 1/2 DZ
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Sylt_30.03.25
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 30.3. bis Sa. 5.4.2025 in Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 78 € /Tag im 1/2 DZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Sylt_30.03.2025
- 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 Entspannung finden möchten.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps & ☺

- So. 30.3. bis Sa. 5.4.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1185 €; Preis im reinen EZ oder im DZ, DZ als EZ kostet 1305 € für die Woche
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-30-03-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fasten für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Faszien-Rotation – Den eigenen Körper in der täglichen Arbeit als Ressource nutzen

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 410 €; ermäßigter Preis: 336 €
- Für Menschen in Gesundheitsberufen und Interessierte
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BG0302
- 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.

Alexander-Technik ungünstigen Denkgewohnheiten zu Leibe rücken

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1020 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4202241
- KOBIseminare

Im Seminar werden wir alltägliche Gewohnheiten, wie z. B. stehen und gehen, sich setzen, wieder aufstehen, ins Handy schauen, zunächst individuell analysieren, um ungünstige Bewegungsmuster zu erkennen. Experimenteller Unterricht in Anatomie hilft uns, die wahren Funktionalitäten von Muskeln, Gelenken und Knochen zu verstehen.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- Mo. 31.3. bis Sa. 5.4.2025 auf Spiekeroog | Hotel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 768 €; ÜN im DZ (EZ 190 € Aufpreis), Frühstück plus, Hotel m. Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-286
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Achtsamkeitswoche am Meer – MBSR

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Cuxhaven/Dühhnen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1165 €; im EZ/VP; 1065 € im DZ/VP; exkl. Getränke und Kurtaxe; inkl. Nutzung Hotelschwimmbad und Spa-Bereichs. W-LAN und kostenlose Parkplätze am Hotel verfügbar.
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC303-100
- vhs Arnsberg – Sundern

In Zeiten, die herausfordernd sind, fällt es nicht leicht, sich regelmäßig zurückzuziehen und zu entspannen. Diese Woche im charmanten Kurort Cuxhaven-Dühhnen an der Nordseeküste lädt Sie dazu ein, die grundlegenden und weiterführenden Übungen des MBSR-Trainings kennenzulernen bzw. aufzufrischen und zu üben.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W191633
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die dabei hilft mit uns selbst und anderen Personen in den Austausch zu gehen. In diesem Seminar lernen Sie den Ausraster zu reagieren und mit Emotionen wie Wut, Ärger oder Frust im Arbeitsalltag besser umzugehen. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Mark e.V.)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Reichenau, Bodensee, Haus Insel Reichenau
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Reich_31.03.25
- 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 Entspannung finden möchten.

Resilienz und Gesundheit fördern – an der Nordsee Belastungen mit Gelassenheit meistern

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Renesse/Hotel De Zeeuwse Stroom, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BU43
- Freies Bildungswerk Bochum

Der Bildungsurlaub soll dazu beitragen, die Grundlagen für unser Wohlbefinden: Sicherheits- und Selbstwirksamkeitserleben sowie angemessene Selbstfürsorge wiederherzustellen bzw. zu stärken.

Bewegt und gesund am Arbeitsplatz

- Mi. 2.4. bis Fr. 4.4.2025 in Werdohl
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02392 / 9 18 30 ▪ Kursnr.: 25F32400
- VHS Lennetal

Besonders Menschen, die viel sitzen und sich einseitig bewegen, leiden oft unter Verspannungen, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. In diesem Seminar können Sie lernen, wie Sie sich am Arbeitsplatz und im Alltag besser bewegen können.

Kraft und Gelassenheit für Beruf und Alltag mit Pilates, Yoga, Entspannung

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 auf Baltrum/Hotel Strandburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ oder DZ ohne Balkon, 1099 € im EZ oder DZ mit Balkon inkl. Halbpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08102
- VHS Aachen

Mangelnde Bewegung, Stress und Fehlhaltungen im Beruf und Alltag führen oft zu Verspannungen, Rückenschmerzen und psychischem Ungleichgewicht.

Oasen der Kraft:

Innere Ruhe und Gelassenheit finden – Achtsamkeits- und Resilienztraining

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 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.: 251-08108
- 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.

Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 in Haus Winfried/Insel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; EZ, 899 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08110
- 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.

Qigong und Natur:

Kraftquellen für eine starke Mitte im Beruf

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 auf Juist, Villa Charlotte
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: Ab 789 €; ÜN im DZ (EZ 50 € Aufpreis), Frühstück in Pension
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-275
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Mit Qigong und Achtsamkeitsübungen in der Natur lernen Sie effektive, ganzheitliche Methoden, um am Arbeitsplatz beweglicher, entspannter, gelassener und energiegeladener zu werden.

Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 auf Spiekeroog | Diakonie Freizeitzentrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 794 €; ÜN im EZ im Doppelappartement, HP
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-269
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Erfahren Sie Yoga, Atem- und Stimmarbeit, Meditation sowie die Kraft der Natur als Quellen für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke. Durch bewusste Wahrnehmung beschäftigen Sie sich mit Ihren Stressoren und Ressourcen und entwickeln einen individuellen Übungsplan für Ihren Alltag.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 in Stadland I Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 835 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP, Tagungsshotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-279
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Allgäu – Der inneren Balance begegnen. Methoden zur Stärkung der kognitiven und physischen Flexibilität als Anstoß im Beruf.

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 in Wertach/ Allgäu
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 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.: FB25007
- 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.

Jadebusen – Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn.

Einführung in die Grundlagen aus dem MBSR.

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 in Stadland-Seefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 869 €; 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.: FB25034
- FORUM Gesundheit

Die positive Wirkung des MBSR-Kurses nach Jon Kabat-Zinn ist wissenschaftlich belegt, durch Yoga, Body-Scan und Meditation erhalten Sie wertvolle Impulse. Dies eröffnet die Möglichkeit, eine andere Haltung gegenüber dem oft stressbelasteten Alltag einzunehmen.

Eckernförde – Berufliche Resilienz mit TCM. Stressbewältigung und Selbstmanagement am Arbeitsplatz.

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 in Eckernförde
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 80 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25023
- FORUM Gesundheit

Dieser Bildungsurlaub konzentriert sich darauf, die körperliche und mentale sowie die emotionale Flexibilität in Ihrer Arbeitsumgebung zu stärken. Durch die Integration von TCM, Entspannungstechniken und Meditation unterstützen wir die Teilnehmer dabei, ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu steigern.

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.

Plöner See – Leistungsfähigkeit erhalten: Ganzheitliche Stressbewältigung mit Bewegung in der Natur als Energiequellen für den beruflichen Erfolg.

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 in Plön
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 80 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB25055
- FORUM Gesundheit

In diesem Bildungsurlaub widmen wir uns der ganzheitlichen Stressbewältigung. Wir trainieren ein positives Gedankenmanagement, erlernen verschiedene Entspannungstechniken und erfahren, wie ein gesunder Lebensstil uns unterstützen kann. Dabei erkunden wir auch die Energiequelle „Natur“ und nutzen die Umgebung für Stressbewältigungsmaßnahmen.

Wangerooog – Das Gleichgewicht finden. Die Bedeutung von Beweglichkeit und Achtsamkeit als Voraussetzung für stressfreies Arbeiten. Pilates als unterstützende Kraft.

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 auf Wangerooog
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 30€; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB25088
- FORUM Gesundheit

Eine starke Körperhaltung durch Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung, ist wichtig angesichts zunehmender Rückenprobleme durch Fehlbelastungen und Bewegungsmangel. Pilates und Wirbelsäulengymnastik stärken die Körpermitte, fördern das Körperbewusstsein und verbessern die Körperwahrnehmung im Berufs- und Alltagsleben.

Souverän durch Körpersprache – mit Tango Argentino und der Franklin-Methode® am Meer

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Borgwedel
- In Tagesform
- Preis: 858 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1205241
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie mit Tanz, Bewegung und Imagination ein neues Körpererleben, gebündelte Konzentration und Aufrichtung der Haltung. Sie lernen, neue Bewegungsabläufe im Körper zu verankern und nachhaltig abzurufen, mit dem Ziel, mehr Bewegungsfähigkeit zu erleben.

Essbare Wildpflanzen erkennen, sammeln und nachhaltig in Ernährung und Gesundheit integrieren – Aufbaukurs

- Mo. 7.4. bis Mi. 9.4.2025 in Hagen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Für Menschen aus dem Umfeld Kindergarten, Schule, Berufsbildung, Weiterbildung, Erholung, Heilberufe, Küche, Hauswirtschaft, Garten- und Landschaftsbau
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 • Kursnr.: 251-3022
- VHS Hagen

Dieser Bildungsurlaub ist als Aufbaukurs zu den beiden gleichnamigen Angeboten, die im Frühjahr und Herbst 2024 stattgefunden haben, konzipiert. Grundkenntnisse über essbare Wildpflanzen sind erforderlich. Wir lernen weitere Pflanzen kennen und vertiefen Sonderthemen.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Bochum
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 • Kursnr.: 25B-FK.5
- 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.

Yoga, der Weg zur inneren Ruhe: Für mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Herne
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 78 €; 28 UStd.
- Infos unter 02323 / 16 34 26 • Kursnr.: 25A8393
- VHS Herne

Sie lernen verschiedene Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitstechniken kennen, um körperliche und geistige Entspannung zu erfahren und erlernte Methoden in Beruf und Alltag umsetzen zu können. Zudem steht die Reflexion der eigenen Lebenssituation im Mittelpunkt, um Stress vorbeugen und reduzieren zu können.

Aktiv leben – Vital bleiben – Die besondere Rücken-Fit-Kombi – 4 Tage – 32 UStd.

- So. 27.4. bis Fr. 2.5.2025 in Hotel Bethanien, Langeoog/
Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1149 €; im EZ, 999 € im DZ, inkl. Frühstück,
Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter +49 241 4792 185 • Kursnr.: 251-08112
- VHS Aachen

In Beruf und Alltag führen Bewegungsmangel, einseitige Körperhaltungen und Stress häufig zu Schmerzzuständen, Dysbalancen und Einschränkungen psychischer Potentiale. Gezielte und bewusste Bewegung wird durch renommierte und innovative Konzepte angeleitet. Kompetenz für ein aktives und vitales Leben in Beruf und Alltag.

Mit Bewusstheit den Arbeitsalltag meistern

- Mo. 28.4. bis Fr. 2.5.2025 in Rehbürg-Lothum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; inkl. Übernachtung, Verpflegung und
Seminargebühr
- Infos unter 05766 / 9 60 90 • Kursnr.: E 032/25
- Denkhäus Lothum e.V.

Unterstützt durch die Ideen der Feldenkrais Methode zum organischen Lernen und bewussteren Arbeiten

Bewegung von Kopf bis Fuß für weniger Stress im beruflichen Alltag

- So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 in Hotel Bethanien, Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1149 €; im EZ, 999 € im DZ, inkl. Frühstück,
Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter +49 241 4792 185 • Kursnr.: 251-08114
- VHS Aachen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich besonders an Menschen, die viel im Sitzen und am Bildschirm arbeiten. Von den Augen wandern die Teilnehmenden in dieser Woche ganzheitlich einmal durch den ganzen Körper bis zu den Füßen. Sie lernen, wie alles miteinander verbunden ist und erspüren dies ganz in Bewegung und Entspannung.

Musik als Ressourcenquelle für Beruf und Alltag

→ So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 in Stadland | Seminarhotel Kunze-Hof
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: Ab 835 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP, Tagungshotel
 → Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-266
 → BildungsForum Lernwelten Bonn

Lernen Sie, wie Sie durch Musik und Musikalität mehr Frische, Kreativität, Harmonie, Balance und Leichtigkeit erfahren können. Entdecken Sie Ihr eigenes Potenzial für Musikalität.

Usedom – Mindful Work.**Die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz stärken durch Stressbewältigungsstrategien für mehr Zufriedenheit und Erfolg im Beruf.**

→ So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 in Ostseebad Zinnowitz
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 65 €; ohne An- und Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25083
 → FORUM Gesundheit

Verbessern Sie Ihre beruflichen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit! Dieser Bildungsurlaub konzentriert sich auf Ihrer physischen und mentalen Beweglichkeit, um Ihre Arbeitsqualität zu steigern. Durch gezielte Förderung von Selbstsicherheit sowie effektive Strategien zur Bewältigung von Stressoren werden Sie in der Lage sein, Herausforderungen souverän zu meistern.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & ⑩

→ So. 4.5. bis Sa. 10.5.2025 in Steffeln
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1059 €
 → Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-04-05-25
 → Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, nur so kann es gelingen.

Vom Winde verweht:**Stress adé durch MBRS am Meer**

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Leck
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; EZ; VP
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 36/25
 → 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.

Mehr Ruhe, weniger Stress: Arbeitsalltag in Balance

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Borkum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 692 €; Ü/VP (EZZ 66 €)
 → Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 223900
 → VHS Schaumburg

Im hektischen Arbeitsalltag steigt die Komplexität und Geschwindigkeit ständig. Dieses Seminar ermöglicht es, grundlegende Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln, ohne therapeutische Ansprüche zu erfüllen.

Weniger Stress durch gutes Selbstmanagement

→ So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 in DJH-Resort, Neuhaarlingsersiel
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpf. eigene Anreise
 → Infos unter +49 241 4792 185 ▪ Kursnr.: 251-08116
 → VHS Aachen

In diesem Bildungsurlaub nehmen die Teilnehmenden ihre berufliche Situation und ihr Leben unter die Lupe: Was hat mich geprägt? Welche Ressourcen, Stärken und Ziele habe ich? Wie entsteht Stress und wie finde ich aus dem „Hamsterrad“ heraus? Wie organisiere ich meine Arbeit so, dass ich agiere, statt bloß zu reagieren.

Ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

→ So. 11.5. bis Sa. 17.5.2025 in Stadland/Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 1049 €; im EZ, 999 € im DZ, inkl. Vollpension eigene Anreise
 → Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08118
 → VHS Aachen

Fühlen Sie sich von der Hektik im Beruf und dem Lärm des Alltags gestresst? Sehen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft schenkt?

Gelassen und sicher dem Stress begegnen

→ So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 in Geestland
 → Mit Übernachtung ▪ max. 13 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.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

→ So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 auf Baltrum | Hotel Strandburg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Ab 845 €; ÜN im DZ (EZ 35,20 € Aufpreis, Balkon 30,80 € Aufpreis, DZ als EZ 50 € Aufpreis)
 → Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-280
 → BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Esalen Massage – Einführung in eine besondere Art der Berührung

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 455 €; ermäßigt 390 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BG0501
- 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.

Die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wiederentdecken – Selbst- Wahrnehmung in Aktion auf Wangerland

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Langeoog, Haus Meedland
- Mit Übernachtung
- Preis: 1108 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2404251
- 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.

Pilates – Kraft und Entspannung für Körper und Geist

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-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.

Der Weg zu innerer Ruhe und Kraft – Eine Auszeit im Kloster

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 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.: 251-3006
- VHS Hagen

Das Seminar verbindet buddhistische Meditation und Achtsamkeitspraxis mit achtsamkeitsbasierten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Gesund und fit durch die Arbeitswoche

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 auf Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1149 €; im EZ, 999 € im DZ, inkl. Frühstück, Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08120
- 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.

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 665 €; EZ; VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 37/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bildungsurlaub im Kloster? Dann sind Sie hier richtig! :-) Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verteuert, 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.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps & ☺

- So. 18.5. bis Sa. 24.5.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1185 €; Preis im reinen EZ oder im DZ, DZ als EZ kostet 1305 € für die Woche
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-18-05-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fasten für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben auf Sylt

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 425 €; zzgl. 450 € Übernachtung und Verpflegung
Anreise Sonntag, Abreise Samstag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0241 / 41 21 95 86 ▪ Kursnr.: 0125
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-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.

Bewegung am Meer: Aktiv sein und in Einklang kommen für den Berufsalltag

- So. 1.6. bis Fr. 6.6.2025 in Haus am Meer/Spiekerooog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. Halbpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08124
- VHS Aachen

Die rapide Entwicklung der Arbeitslandschaft stellt hohe Anforderungen. Wir sollen beruflich erfolgreich als auch persönlich ausgeglichen sein. Ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Erholung ist hierbei von entscheidender Bedeutung. Hier werden Sie in die Grundlagen des Outdoor-Trainings Nordic Walking eingeführt.

MBSR – Stressbewältigung im Berufsalltag durch Achtsamkeit

- So. 1.6. bis Fr. 6.6.2025 in Stadland I Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 835 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-284
- BildungsForum Lernwelten Bonn

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein Intensivkurs zur Stressbewältigung und -prävention im Berufsalltag. Das Kursprogramm besteht aus erfahrungs-basiertem Erlernen von Körperübungen (Meditation/Yoga) und Alltags-Übungen zum besseren Umgang mit Stress.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps & ®

- So. 1.6. bis Sa. 7.6.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1185 €; Preis im reinem EZ oder im DZ, als EZ kostet 1305 € für die Woche
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-01-06-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fasten für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Beweglich und gesund mit QiGong, Faszien -Training und Yoga 55+

- So. 1.6. bis Fr. 6.6.2025 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpf.
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08122
- VHS Aachen

Die nachweislich positiven Wirkungen von Qi-Ggong und Yoga sind bekannt. Ein zusätzliches Faszien-Training verbessert die Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Fähigkeiten, die generell wichtig sind, aber deren Training für Ältere bedeutender wird – auch zur Erhaltung beruflichen Leistungsfähigkeit.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-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.

Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 58/25
- 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.

Schöpferisches Coaching – Weisheit des Ozeans

- Mo. 9.6. bis Fr. 13.6.2025 auf Spiekerooog
- 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 Coachingtechniken, aber auch mit Achtsamkeitsübungen.

Bewegung am Meer: Aktiv sein und in Einklang kommen für den Berufsalltag

- So. 15.6. bis Fr. 20.6.2025 in Haus am Meer/Spiekerooog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. Halbpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08126
- VHS Aachen

Die rapide Entwicklung der Arbeitslandschaft stellt hohe Anforderungen. Wir sollen beruflich erfolgreich als auch persönlich ausgeglichen sein. Ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Erholung ist hierbei von entscheidender Bedeutung. Hier werden Sie in die Grundlagen des Outdoor-Trainings Nordic Walking eingeführt.

Urban Sketch – Zeichnen zur Entschleunigung im (Berufs-) Alltag

- So. 22.6. bis Sa. 28.6.2025 in Haus Winfried/Insel Spiekerooog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; EZ, 899 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter +49 241 4792 185 ▪ Kursnr.: 251-08128
- 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.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs ☺

- So. 22.6. bis Sa. 28.6.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ Dz als EZ für 1059 €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-22-06-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, nur so kann es gelingen.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-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.

Gesundheitsmanagement im Beruf und Alltag: Ernährung und Rückengesundheit im Fokus

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 59/25
- 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 zwischen durch und vielen weiteren Tipps und Tricks ist alles mit dabei.

Resilienz stärken durch Yoga und Naturleben im Kloster

- Di. 24.6. bis Fr. 27.6.2025 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 681 €; inkl. U/Verpfl. im EZ mit Bad. Ermäßigung nicht mögl.
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 251-3010
- VHS Hagen

Selbstwirksamkeit, Optimismus und Akzeptanz sind Eigenschaften, die jede*r von uns erlernen kann und die wir durch Yoga vertiefen können. In der Stille des Klosters gelingt es, hinter die eigenen „Stress-Kulissen“ zu schauen und die eigenen Bedürfnisse besser kennenzulernen.

Yoga und das Vagus Wunder – Nackenverspannungen, Pulsrasen, Erschöpfung und innere Unruhe

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpfl. eigene Anreise
- Infos unter +49 241 4792 185 ▪ Kursnr.: 251-08130
- VHS Aachen

Schon mal vom Vagusnerv gehört? Der „Ruhe- oder Erholungsnerv“ steuert Funktionen im Körper, die ihm helfen, zu regenerieren. Durch gezielte Übungen lässt er sich aktivieren. Innere Anspannungen lösen sich und wir können besser mit Stress umgehen. Der Vagusnerv kann, wie ein Muskel, trainiert werden.

Gesund und fit durch die Arbeitswoche

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in Hotel Bethanien, Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1149 €; im EZ, 999 € im DZ, inkl. Frühstück, Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08134
- 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.

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in Stadland I Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: Ab 835 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-285
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 29.6. bis Sa. 5.7.2025 in Haus Winfried/Insel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; EZ, 899 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08132
- 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.

Bewusstheit durch Bewegung – Ein Training nach der Feldenkrais-Methode

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Leichlingen (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 285,90 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 16 ▪ Kursnr.: 25167510B
- VHS Bergisch Land

Sie lernen über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe ihr Lernen zu lenken. Die Methode hilft Menschen sich über Sensomotorik darin zuschulen, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden. In dem Bewusstheit über das eigene Tun herrscht, entsteht auch neue Beweglichkeit in geistiger, körperlicher und seelischer Hinsicht.

Kraftquellen Qi-Gong und Wohlfühl-yoga

→ So. 6.7. bis Fr. 11.7.2025 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.: 251-08136
 → 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.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen ⑩

→ Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Bönen-Flierich, Haus Böinghoff
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 334 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen, zzgl. 25 Euro Materialumlage
 → Für pädagogische Berufe und Heilberufe; interessierte Laien
 → Infos unter 02373 / 94 71 30 ▪ Kursnr.: 252-3550Q
 → 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 findet größtenteils draußen statt. 1 Woche später Teil 2, 10 Tage BU möglich.

Bewusstheit durch Bewegung – Ein Training nach der Feldenkrais-Methode

→ Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Leichlingen (Rheinland)
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 285,90 €
 → Infos unter 02196 / 9 47 04 16 ▪ Kursnr.: 25167520B
 → VHS Bergisch Land

Sie lernen über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe ihr Lernen zu lenken. Die Methode hilft Menschen sich über Sensomotorik darin zuschulen, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden. In dem Bewusstheit über das eigene Tun herrscht, entsteht auch neue Beweglichkeit in geistiger, körperlicher und seelischer Hinsicht.

Kraft und Gelassenheit für Beruf und Alltag mit Pilates, Yoga und Entspannung

→ So. 20.7. bis Fr. 25.7.2025 auf Norderney/Haus Klipper
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 1299 €; im EZ oder 1099 € im DZ inkl. Halbpension, eigene Anreise
 → Infos unter +49 241 4792 185 ▪ Kursnr.: 251-08138
 → VHS Aachen

Mangelnde Bewegung, Stress und Fehlhaltungen im Beruf und Alltag führen oft zu Verspannungen, Rückenschmerzen und psychischem Ungleichgewicht. Durch Bewegungsformen aus dem Pilates und Haltungen (Asanas) aus dem Yoga, wird der Körper gekräftigt und gleichzeitig gedehnt, was auch den Faszien (dem Bindegewebe) zu Gute kommt.

Heilkräuterausbildung Teil 2 – Vertiefende Kenntnisse über heimische Kräuter und Wildpflanzen ⑩

→ Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Bönen-Flierich, Haus Böinghoff
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 334 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen, zzgl. 25 Euro Materialumlage
 → Vorkenntnisse: Teil 1 der Heilkräuterausbildung oder Vergleichbares
 → Für pädagogische Berufe und Heilberufe; interessierte Laien mit Vorkenntnissen
 → Infos unter 02373 / 94 71 30 ▪ Kursnr.: 252-3552Q
 → 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. 10 Tage BU mit Teil 1 (eine Woche vorher) möglich.

Life Balance – Leistungsfähigkeit und Regeneration im Gleichgewicht

→ Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Herne-Mitte
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 133 €
 → Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 25A8387
 → VHS Herne

Die Balance von Leistungsfähigkeit und Regeneration ist wichtig. Welche Möglichkeiten mentaler, emotionaler und körperlicher Stärkung sind individuell passend? Die Teilnehmenden lernen und erproben Übungen aus der LifeBalance und Body-Mind-Forschung zur Stressbewältigung.

Stärkende Wege zur Burnout-Prävention mit der Kraft der positiven Psychologie – mit Waldbaden und basischer Ernährung &

→ So. 27.7. bis Sa. 2.8.2025 in Steffeln
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Ab 1378 €; 20 € DZ als EZ Nutzung pro Nacht
 → Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: Wald2025/07
 → Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

„In einer Zeit, in der die Zahl der Burnout-Betroffenen stetig steigt, ist es von entscheidender Bedeutung, eigene Wege zur Selbstprävention zu finden. Immer häufiger fühlen wir uns gestresst und manchmal auch überfordert. Und das, obwohl uns die Arbeit ja eigentlich Spaß macht.“

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & ⑩

→ So. 3.8. bis Sa. 9.8.2025 in Steffeln
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1059 €
 → Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-03-08-25
 → Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, nur so kann es gelingen.

Natur-Resilienz-Training – Mentale Stärke entwickeln mit der Kraft der Natur

- So. 10.8. bis Fr. 15.8.2025 auf Norderney/Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ oder 1099 € im DZ inkl. Halbpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08140
- VHS Aachen

Die Natur bietet unendlich Raum mehr über uns zu erfahren und uns mental zu stärken. In einer technisierten und durchorganisierten Welt, haben viele Menschen die Sehnsucht einen Schritt zurückzutreten und wieder „geerdet“ zu sein. Die freie Natur verbessert nachweislich unsere Stimmung, ja sogar unsere physiologischen Werte.

Resilienz im Berufsalltag: Widerstandskraft stärken – Stress vorbeugen

- So. 10.8. bis Fr. 15.8.2025 in Geestland
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 818 €; Ü/VP (EZZ 50 €)
- 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.

Fit und vital durch Yoga und Gesundheitswandern am Meer

- So. 17.8. bis Fr. 22.8.2025 auf Norderney/Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ oder 1099 € im DZ inkl. Halbpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08144
- 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.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Bönen-Flierich, Haus Böinghoff
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 334 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen, zzgl. 25 Euro Materialumlage
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373 / 94 71 30 ▪ Kursnr.: 252-3551Q
- 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.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 24.8. bis Fr. 29.8.2025 in Bad Tölz, Hotel Isarwinkel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 825 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 110 € ges.), HP, Hotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-259
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Natur Resilienz Coach®

Umfang: zweimal eine Woche



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst



Starttermine:

15.11.2024
weitere Termine
in Vorbereitung

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut

(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12

64625 Bensheim



Sicheres und gelassenes Auftreten im Beruf – mit Methoden aus Tanz, Bewegung, Achtsamkeit

→ So. 31.8. bis Fr. 5.9.2025 in Stadland I Seminarhotel Kunze-Hof
 → Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 885 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), VP, Tagungshotel
 → Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 25-B-261
 → BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & 10

→ So. 31.8. bis Sa. 6.9.2025 in Steffeln
 → Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ Dz als EZ für 1059 €
 → Infos unter 06593 / 85 06 ■ Kursnr.: 25-31-08-25
 → Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, nur so kann es gelingen.

Visuelle Fitness in Beruf und Alltag

→ Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Euskirchen
 → Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 649 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 47/25
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In Beruf und Alltag führen einseitige Körperhaltungen und Stress häufig zu Dysbalancen und Einschränkungen physischer und psychischer Potenziale. Oft sind auch die Augen davon betroffen. Die Kraftquellen Qi-Gong und Yoga, kombiniert mit einem speziellen Faszientraining (ohne Rolle) sind nachweislich für Ihre positiven Gesundheitswirkungen bekannt. Sie verbessern Balance, Koordination, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Ihre entspannende, ausgleichende Wirkung lässt Körper, Seele und Geist und das visuelle System zur Ruhe kommen. Vielfältige, ganzheitliche orientierte Augen- und Sehtrainingsübungen sind eine wertvolle Bereicherung des Seminars mit vielen Tipps für Beruf und Alltag.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

→ So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Grainau Seminarhaus Grainau
 → Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 755 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 124,25 € ges.; DZ als EZ 224,35 € ges.), HP, Tagungshaus
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 25-B-286
 → BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Fit und gesund in die letzten Arbeitsjahre

→ So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 auf Norderney
 → Mit Übernachtung ■ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 781 €; inkl. Unterkunft und Vollpension, Unterbringung im Appartement (EZ – zwei Personen teilen sich ein Badezimmer)
 → 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.

Tai Chi und Qi Gong – „Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und Dauerleistung am Arbeitsplatz

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Sundern
 → Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 749 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 51/25
 → 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.

Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

→ So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Stadland, Kunze-Hof
 → Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 885 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), VP, Tagungshotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 25-B-269
 → BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & 10

→ So. 21.9. bis Sa. 27.9.2025 in Steffeln
 → Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ Dz als EZ für 1059 €
 → Infos unter 06593 / 85 06 ■ Kursnr.: 25-21-09-25
 → Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, nur so kann es gelingen.

Kraft und Gelassenheit für Beruf und Alltag mit Pilates, Yoga und Entspannung

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 auf Norderney/Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ oder 1099 € im DZ inkl. Halbpension, eigene Anreise
- Infos unter +49 241 4792 185 ▪ Kursnr.: 252-08162
- VHS Aachen

Mangelnde Bewegung, Stress und Fehlhaltungen im Beruf und Alltag führen oft zu Verspannungen, Rückenschmerzen und psychischem Ungleichgewicht.

Gesunde Leistungsfähigkeit für Frauen im Beruf ♀

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 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.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & ⑩

- So. 5.10. bis Sa. 11.10.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1059 €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-05-10-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, nur so kann es gelingen.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps & ⑩

- So. 12.10. bis Sa. 18.10.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1185 €; Preis im reinem EZ oder im DZ, DZ als EZ kostet 1305 € für die Woche
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-12-10-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fasten für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Selbstfürsorge: Entspannung, Ernährung und Bewegung zur Gesunderhaltung für Beruf und Alltag

- Mi. 15.10. bis Fr. 17.10.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 84 €
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 24A8389
- VHS Herne

Selbstfürsorge ist unverzichtbar für die innere Widerstandskraft, Wohlbefinden und Gesundheit. Es werden Instrumente der Selbstfürsorge, z.B. Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden, bewusste Ernährung und regelmäßige Bewegung vermittelt und in praktischen Übungen umgesetzt.

Stressabbau im Berufsalltag durch gesunde Wahrnehmung des Rückens

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 auf Norderney/Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ oder 1099 € im DZ inkl. Halbpension, eigene Anreise
- Infos unter +49 241 4792 185 ▪ Kursnr.: 252-08168
- VHS Aachen

In diesem Bildungsurlaub werden Ursachen, Konzepte und Maßnahmen zum Stressabbau am Arbeitsplatz mit dem Schwerpunkt der Gesunderhaltung des Rückens vermittelt. Durch Stress und Anspannung können Rückenschmerzen entstehen und wie diese im Beruf und Alltag verhindert werden können oder sich reduzieren lassen.

Stärkende Wege zur Burnout-Prävention mit der Kraft der positiven Psychologie – mit Waldbaden und basischer Ernährung &

- So. 19.10. bis Sa. 25.10.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1378 €; 20 € DZ als EZ Nutzung pro Nacht
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: Wald2025/10
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

„In einer Zeit, in der die Zahl der Burnout-Betroffenen stetig steigt, ist es von entscheidender Bedeutung, eigene Wege zur Selbstprävention zu finden. Immer häufiger fühlen wir uns gestresst und manchmal auch überfordert. Und das, obwohl uns die Arbeit ja eigentlich Spaß macht.“

Stressmanagement 2025 &

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Hille, Oberlütbe, Integratives Gästehaus im Mühlenkreis
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; incl. Verpflegung
- Infos unter 0571 / 8 37 66 16 ▪ Kursnr.: ZM20210
- 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 Gruppen-coaching).

Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochure.

Sie wollen uns bei der Verteilung der Broschüre unterstützen? Gern schicken wir Ihnen regelmäßig nach Erscheinen eine Anzahl der Broschüren zu. Wir stellen Ihnen lediglich das Porto (je nach Menge 4,20 oder 4,80 €) in Rechnung. Wir versenden Pakete mit 20, 50 oder 100 Exemplaren.
Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & ☼

- So. 2.11. bis Sa. 8.11.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ Dz als EZ für 1059 €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-02-11-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, nur so kann es gelingen.

Tai Chi und Qi Gong – „Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und Dauerleistung am Arbeitsplatz

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Sundern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 54/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Tai-Chi wird in China schon seit vielen Jahren zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt. Es ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch den Fluss vom Qi, der Lebensenergie, werden Stress sowie geistige und körperliche Blockaden gelöst und eine geistige Ruhe stellt sich ein. Tai Chi stärkt unser Immunsystem, fördert die körperliche und die geistige Vitalität sowie die tiefe Entspannung.

Heilkräuterausbildung Teil 3 für Fortgeschrittene – Herbstfrüchte

- Mi. 5.11. bis Fr. 7.11.2025 in Bönen-Flierich, Haus Böinghoff
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €, inkl. 2 x vegetarisches Mittagessen, zzgl. 15 Euro Materialumlage
- Vorkenntnisse: Teil 1 und 2 der Heilkräuterausbildung oder Vergleichbares
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373 / 94 71 30 ▪ Kursnr.: 252-3553Q
- 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.

Stärkende Wege zur Burnout-Prävention mit der Kraft der positiven Psychologie – mit Waldbaden und basischer Ernährung & ☼

- So. 9.11. bis Sa. 15.11.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1378 €; 20 € DZ als EZ Nutzung pro Nacht
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: Wald2025/11
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

„In einer Zeit, in der die Zahl der Burnout-Betroffenen stetig steigt, ist es von entscheidender Bedeutung, eigene Wege zur Selbstprävention zu finden. Immer häufiger fühlen wir uns gestresst und manchmal auch überfordert. Und das, obwohl uns die Arbeit ja eigentlich Spaß macht.

50 plus: Gelöst! und schwungvoll bis zur Rente – ungenutzte Potentiale aktivieren und unsere Resilienz stärken

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €, inkl. Vollpension, Anreise geschieht selbstständig, u.U. können Fahrgemeinschaften gebildet werden
- Für 50+
- Infos unter 02336 / 40 03 44 ▪ Kursnr.: 25-2-001
- Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Mit 50 plus blicken wir meist auf ein längeres Berufsleben zurück und haben so manche Herausforderung gemindert. Vielleicht tritt auch langsam eine Müdigkeit ein, mit den aktuellen Herausforderungen der Arbeitswelt umzugehen. Wir verfügen über wertvolle Fach- und Sozialkompetenzen. Wie können wir unsere Potenziale so einbringen, dass wir die nächsten Arbeitsjahre noch gelöst! und möglichst erfüllend verbringen können? Je mehr wir mit uns SELBST im Einklang sind, umso besser können wir die innere Balance finden und behalten. Anreise am Sonntag, 9. November / Abreise am Samstag, 15. November 2025

Eigene Kraftquellen erschließen: Stressmanagement und Resilienztraining

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 765 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 55/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bildungsurlaub im Kloster? Dann sind Sie hier genau richtig! 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.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps & ☼

- So. 16.11. bis Sa. 22.11.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1185 €; Preis im reinem EZ oder im DZ, Dz als Ez kostet 1305 € für die Woche
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-16-11-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fasten für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 auf Norderney/Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ oder 1099 € im DZ inkl. Halbpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 252-08176
- 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.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & ☺

- So. 30.11. bis Sa. 6.12.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1059 €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-30-11-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, nur so kann es gelingen.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und dauerhafter gesunder Ernährungstipps & ☺

- So. 7.12. bis Sa. 13.12.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1185 €; Preis im reinem EZ oder im DZ, DZ als EZ kostet 1305 € für die Woche
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-07-12-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fasten für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.



Die Kantine für alle ohne!

mealmates.de

- Mitarbeiter- und Teamverpflegung. Lecker und preiswert
- Verfügbar in Köln, Bonn, Hürth, Bergheim, Düren, Leverkusen, Düsseldorf, Essen, Dortmund und Krefeld



Soft Skills Psychologie Pädagogik

Entscheidungen erwandern – Ziele erreichen

- Mo. 19.8. bis Do. 22.8.2024 in Schmallenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 549 €; Übernachtungen in Einzelzimmern mit Frühstück
- Infos unter 02304 / 75 53 75 ▪ Kursnr.: 242215
- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Kluge Entscheidungen zu treffen, ist eine wichtige Voraussetzung für Erfolg und Lebensglück. Dies gilt im beruflichen wie im privaten Kontext. In einer Gruppe von 12 Frauen und Männern beschäftigen wir uns mit der Herausforderung, täglich viele Entscheidungen zu treffen, die sich möglichst positiv auf unser Leben auswirken.

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 angemessenen Umgang mit der Komplexität menschlichen Miteinanders bemüht. Diese Fortbildung vermittelt Basiswissen und -fertigkeiten systemischen Denkens und Handelns mit Schwerpunkt lösungsorientierter Beratung.

Train the Trainer ®

- Mo. 26.8. bis Mi. 18.12.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1650 €; Zertifikat
- Für Trainer*innen, pädagogische Berufe, Berater*innen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF09-112
- neues lernen

Die Trainerfortbildung vermittelt Ihnen das Know-how, das Sie im Trainingsalltag benötigen. Sie bietet ein fundiertes Wissen, das alle wesentlichen Bereiche für Trainings und Seminare umfasst. Kostenlose Infoabende. Bitte Prospekt anfordern!

Resilienztraining unter Segel (Kiel-Kiel)

- Sa. 24.8. bis Fr. 30.8.2024 in Kiel
- 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 Schicksalsschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden
- Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden
- Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen
- Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

Zertifikatskurs Medienberater*in in der Kinder-, Jugend-, und Familienhilfe

- 27-28.8., 8-9.10., 12-13.11., 10-11.12. in Herne
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1445 €
- Vorkenntnisse: Voraussetzung für den zertifizierten Abschluss ist ein unter fachlicher Anleitung für die eigene Einrichtung entwickeltes Medienkonzept
- Für Mitarbeiter*innen der Jugendhilfe aus dem stationären und ambulanten Setting sowie Interessierte.
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Der Zertifikatskurs Medienberater*in in der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe gibt fundiert Einblick in die Medienwelten von Kindern und Jugendlichen, vertieft die aktuellen Chancen und Risiken und führt praxisnah in die medienpädagogischen und medienbezogenerischen Konzepte ein.

Zertifizierte Weiterbildung: Marte Meo® Practitioner

- 29.08, 12.09, 10.10, 07.11, 28.11, 19.12.24 in Herne
- Fortbildung in Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Für Erzieherin, Erziehungsleiterin, Kinderschutzfachkraft (8a SGB VIII), SIT-Beraterin, Lic. Marte Meo® Supervisorin
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Die von Maria Aarts entwickelte Methode ist sehr hilfreich, gezielt Entwicklungsprozesse bei Kindern, Eltern und pädagogischen Fachkräften anzustoßen, und dies durch die Kraft der Bilder. Der Grundkurs startet mit der Einführung in das Marte Meo® -Konzept. Sie schärfen Ihren professionellen Blick auf Interaktionen und Sie sehen welche Möglichkeiten entstehen, Entwicklung im Alltag zu unterstützen.

Kurzzeitausbildung zum/zur Antigewalt- und Deeskalationstrainer*in (ADQ)

- 12-13.9, 14-16.11, 5-6.12, 24-25.01.25 in Herne
- Fortbildung in Intervallen • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 2245 €
- Für Mitarbeiter*innen der Kinder- und Jugendhilfe sowie Interessierte.
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Diese Ausbildung ist ausgerichtet auf den Umgang mit gewaltorientierten jungen Menschen in der Jugendhilfe.

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!

Mit(te) der Zeit

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 804424
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Was brauchen wir für das bewusste Gestalten einer erfüllten Zukunft in der mittleren Lebensphase? Eine wohlwollend-kritische Auseinandersetzung mit Denk- und Handlungsmustern führt durch ein vertieftes Selbstverständnis zu mehr Gelassenheit, Zukunftsoffenheit und leistungsorientierter Gestaltungskraft.

Was Menschen stark macht – Wandern und Resilienz-Seminar in der Eifel

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Hellenthal/Seminarhaus Abraham
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 860.00 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 24BUC2
- 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.

Körpersprache verstehen und anwenden – Bildungsurlaub am Strand von Renesse

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Renesse, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1336.00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 24BU46B
- 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.

Vorsicht Fake News?! Nachrichtenkompetenzvermittlung in der Schule – Schulung für Lehrkräfte

- Do. 5.9. bis Fr. 6.9.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Für Lehrkräfte
- Infos unter 02223 / 7 31 61 • Kursnr.: 24.6.640.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir beschäftigen uns in der Lehrkräftefortbildung mit der Mediennutzung junger Menschen und dem Phänomen Desinformationen. Dabei erarbeiten wir Umgangsformen und konkrete Ansätze, wie Sie als Lehrkraft die Nachrichtenkompetenz ihrer Schülerschaft stärken können.

Sich in Verbundenheit abgrenzen. Workshop nach dem Veto-Prinzip nach Maïke Plath®. Ein Workshop für alle, die in einer Verantwortungsposition gegenüber anderen Menschen sind &

- Fr. 6.9. bis So. 8.9.2024 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung auf Anfrage möglich; reduzierte Kosten für Studierende in Erstausbildung; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Personen in Verantwortungsposition gegenüber anderen Menschen, päd. Fachkräfte, Eltern etc.
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Das Seminar bietet die Einführung in das Veto-Prinzip® ein, In verschiedenen Spielanordnungen und mithilfe der sogenannten demokratischen Führungsjoker werden Koordinaten für ein Miteinander eingeübt, in dem auf Grundlage der Integrität aller Beteiligten echte Kooperation gelingen kann.

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/V 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 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

Intuition oder Intellekt?

Wie treffe ich meine Entscheidungen?

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2024 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 895 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 115,- € insgesamt; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 807624
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Für unser Berufsleben ist es unerlässlich, Situationen und Zusammenhänge schnell zu erfassen und kluge Entscheidungen zu treffen. Für die Situationen, in denen es nicht reicht zu analysieren, zu interpretieren und rationale Zusammenhänge zu erfassen, lernen Sie in diesem Seminar den Zugang zur eigenen unbewussten Intelligenz.

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 0221 / 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.

Energetische Psychotherapie – Nach Dr. Fred Gallo, Level 1 + 2

- Mo. 9.9. bis Sa. 14.9.2024 in Stadthagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 786 €
- Für Psychologen, Berater, medizinisches Personal, Erzieher
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 223315
- VHS Schaumburg

In der Energ. Psychotherapie lösen Energieblockaden Probleme, bewirken Veränderungen auf körperlicher, intellektueller und emotionaler Ebene. EP hilft bei Stress, Ängsten, Lernblockaden. Die Ausbildung deckt Diagnostik, Behandlungspunkte und Protokolle ab. Zielgruppe: Psychologen, Berater, medizinisches Personal, Erzieher.

Konfliktmanagement in Gruppen

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 183,55 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-50113D
- VHS Dortmund

In diesem Seminar lernen Sie, verschiedene Arten von Konflikten sowie deren Ursachen zu erkennen und zu verstehen. Sie werden Ihre Wirkung auf andere besser einschätzen können und die Absichten sowie Motive Ihrer Konfliktpartner verstehen.

Resilienztraining –

durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Hassenroth, BIEK Seminarästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- 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.

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380.00 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 24BU37
- Freies Bildungswerk Bochum

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? In diesem Bildungsurlaub lernen wir Methoden eines angemessenen Umgangs mit unseren Schattenthemen, wodurch es uns gelingen kann, diese Themen zu lösen und die problematischen Lebensmuster zu verwandeln.

Berufsbegleitende Zertifikatsausbildung zur Mediatorin bzw. zum Mediator & ®

- Mi. 11.9.2024 bis So. 9.3.2025 in Aachen
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1899 €; Ratenzahlung 6 x 316,50 € mögl.; Bildungsscheck oder Prämiegutschein mögl.
- Infos unter 0241 / 4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 242-21430
- VHS Aachen

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediatorinnen und Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung.

Waldbaden als Achtsamkeitspraxis – Stressreduktion in der Natur

- Fr. 13.9. bis Sa. 14.9.2024 in Marl
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 415 €
- Für Mitarbeiter*innen aus sozialen Berufen sowie Interessierte
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Waldbaden ist ein therapeutisch/pflegerisches Eingriffsmittel im Kontakt mit Menschen.

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, energisiert und beflügelt – wir sind motiviert. Hier kommen Sie Ihrem Motivationstyp auf die Spur, und erfahren, wie Sie sich und andere gut motivieren können.

Psychosoziale Krisenintervention – Kompetent Handeln in akuten Situationen &

- 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-tägigen 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.

Bibelschule zum Verständnis zentraler Glaubensinhalte. Thema 2024: Die Wunder Jesu &

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 490 €; inkl. Exkursionsgebühren; Ermäßigung mögl., Studierende und Azubis in Erstausbildung 50% Ermäßigung; EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Die Reihe der „Bibelschulen“ auf der Hegge zielt darauf, einen zeitgemäßen Zugang zu den biblischen Texten zu schaffen und ein vertieftes Verständnis ihrer Botschaft, der biblischen Bilder, der biblischen Sprache und der innerbiblischen Zusammenhänge zu vermitteln.

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 02303 / 2 24 41 • 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.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Hassenroth, BIEK Seminar Gästehaus
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- 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.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

NLP-Basic Ausbildung



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst



Termine:

07.10. – 11.10.2024

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträsser Institut
(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12



Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- 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.

Achtsamkeit statt Burnout – Wildkräuter und Wald als Kraftquellen im Frau Holle Land

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Meißner, Altes Forsthaus Germerode
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 904 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU91B
- Freies Bildungswerk Bochum

Wer kennt das nicht, das Gefühl von zeitweiser Überforderung im beruflichen oder privaten Kontext. Hält diese Überforderung permanent an, entwickeln sich schleichend Konzentration – und Schlafstörungen teils mit ausgeprägter Erschöpfung bis hin zum Burnout.

Segel- und Strickreise zu der holländischen Insel Schiermonnikoog ☞

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Zoutkamp, ANNA-CATHERINA, Segelschiff im Hafen von Zoutkamp, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1015 €; Unterkunft und Verpflegung im DZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU48
- Freies Bildungswerk Bochum

Gemeinsam hissen wir die Segel, lernen Coachingmethoden zur Selbststeuerung und stärken so und durch das Stricken unsere Selbstfürsorge und den Selbstausdruck. Wir lernen Segeln und Stricken in der wunderschönen Umgebung des Wattenmeers.

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 26 16 ▪ Kursnr.: L-184920-BU
- VHS Köln

Das Ende des Berufslebens steht in absehbarer Zeit an und Sie beschäftigen sich gedanklich schon damit. Hier finden Sie Unterstützung und Gleichgesinnte, mit denen Sie gemeinsam, unter fachkundiger Anleitung sowie mit unterschiedlichen Methoden und Tools konkrete Handlungsoptionen entwickeln können.

Das Ungewisse lieben lernen

- Am Sa. 21.9.2024 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 66 €; ermäßigter Preis 60 €
- Infos unter 0251 / 8 99 00 90 ▪ Kursnr.: WS 3100
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

In dem Seminar reflektieren wir unseren Umgang mit Ungewissheit und lernen mit Methoden des Improvisationstheaters unsere eigene Handlungsfähigkeit zu erweitern und offen zu werden für das Unerwartete.

Aufbruch zu neuen Wegen. Wandernd.

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- 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: 690 €; 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.

Selbststärkende Körperpsychotherapie – Die Kraft der neuen Erfahrung

- Mo. 23.9. bis Mi. 25.9.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3401241
- 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.

Burnout-Prävention im beruflichen Alltag durch erfolgreiches Selbstmanagement

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Kloster Springriesbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 745 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 945 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 812424
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In einer Zeit, in der die Zahl der Burnout-Betroffenen stetig steigt, ist es sehr wichtig, dass Arbeitnehmende ihre mentale und emotionale Widerstandsfähigkeit stärken. Positive Psychologie ist eine wissenschaftlich fundierte Disziplin, die sich darauf konzentriert, das Wohlbefinden zu steigern und eigene Stärken zu fördern.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs ⑩

- 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.

Mediation in familiären Kontexten und Schule

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 375 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: D140104
- VHS Düsseldorf

Mediation ist ein strukturiertes Verfahren zur freiwilligen, konstruktiven Beilegung von Konflikten. Mediationsverfahren werden in juristischen, betrieblichen und privaten Zusammenhängen immer häufiger angewendet. Damit steigt der Bedarf nach qualifizierten Mediatorinnen und Mediatoren. Dieser Bildungsurlaub nimmt Mediation in familiären und schulischen Kontexten in den Fokus und trägt zu einer Kompetenzerweiterung bei speziell in den Bereichen Verfahrenssicherheit, Kommunikationskompetenz bei.

Empathisches Selbstmanagement im Beruf – Potenzial entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 520 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.IE.ES.4
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub lernen Sie Methoden kennen, wie Sie Ihr eigenes Potential bewusst wahrnehmen und entwickeln können. Potenzial meint hier die noch nicht ausgeschöpfte Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung.

Kritische Situationen im Beruf und Alltag erfolgreich meistern – für Frauen an der Ostsee ②

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1040 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

Einführung in das professionelle Coaching ⑤ ⑩

- Mi. 25.9. bis Fr. 27.9.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 272 €
- Infos unter 0221 / 221-2.44 33 ▪ Kursnr.: A-501103-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?

Gestaltarbeit – bei sich bleiben, um anderen zu helfen

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- 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.

Mein Wissensschatz – Wissen wertschätzen und weitergeben

- 30.9.-2.10. und 28.-29.10.24 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB40-112
- neues lernen

In diesem Kurs entdecken und heben Sie den eigenen kostbaren Wissens- und Erfahrungsschatz. Wegweiser sind drei Fragen: Was weiß ich? Was mache ich damit? Wie gebe ich mein Wissen weiter? Sie arbeiten mit strukturierenden, kreativen und interaktiven Methoden von Wissenslandkarten über Netzwerkanalysen bis zum Storytelling.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 30.9. bis Fr. 4.10.2024 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 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.

Blended Learning: Grundkurs Systemische Beratung

- Fr. 4.10.2024 bis So. 23.11.2025 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2490 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse: Hochschulabschluss u. psychosoziale Praxiserfahrungen oder qual. Berufsabschluss im psychosozialen Bereich
- Für Für Menschen in beratenden und pädagogischen Berufen
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24SB1003
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Systemische Beratung und Therapie ist eine zentrale Handlungs- und Interventionsform in vielen sozialen und therapeutischen Arbeitsfeldern. Der Grundkurs ist im Blended Learning Format. Dies bezeichnet eine sinnvolle Kombination aus Präsenz- und Onlinephasen per Zoom. Der Kurs ist DGSF-akkreditiert.

Systemischer Berater und Aufstellungsleiter

- Mi. 2.10. bis Sa. 21.12.2024 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 den Lehren Psychodrama, Soziogramm, Gruppendynamik, Familienaufstellungen und Business-Organisationsaufstellungen. Durch die systemische Betrachtungsweise von Problemen und Strukturen können neue Lösungsansätze geschaffen werden.

Entfalten Sie Ihre Potenziale mit Hilfe der Positiven Psychologie

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 in Boltenhagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875 €; inkl. Ü/VP / EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 883024
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Glück im Sinne des psychologischen Wohlbefindens ist nicht etwas, das zufällig passiert. Die Positive Psychologie (PP) ist die wissenschaftliche Erforschung dessen, was das Leben lebenswert macht. Lernen Sie das PERMA-Modell der Positiven Psychologie kennen, um Ihr Wohlbefinden im Beruf zu stärken.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 in Stadland I Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), Vollpension, Tagungshotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-273
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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? – authentisches Auftreten im Beruf ♀

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2024 auf Spiekeroog I Haus am Meer – Diakonie Freizeitzentrum Spiekeroog gGmbH
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 844 €; ÜN/EZ (eigenes Schlafzimmer/Fewo wird zu zweit genutzt), HP und Lunchpaket
- Für Frauen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 24-B-241
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Resilient im Berufsalltag

- Mo. 7.10. bis Mi. 9.10.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 244 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2425305B8
- 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.

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.

Mediation – Erweiterungsseminar ⑩

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 90-S5
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfällen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

Mediation – Vermittlung in Konflikten ⑩

- Mo. 7.10.2024 bis So. 18.5.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1900 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 030 – 2024/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Diese Ausbildung basiert auf einer systemischen Denkweise und den Ideen der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg. Als zertifizierte*r Mediator*in unterstützt du Menschen, eigenverantwortlich konstruktive Lösungen zu finden. Damit du als kraftvolle*r Vermittler*in die Beteiligten auf ihrem Lösungsweg begleiten kannst, lernst du mit Unsicherheiten umzugehen und auch in schwierigen Situationen ruhig und selbstbewusst zu agieren.

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 nach Vereinbarung vor der mündlichen Prüfung jeweils 8:30 – 16:30 Uhr mit insgesamt 54 UE) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW 07.10.24
- 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.

Hochsensibel im Alltag

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Hochs_All_Höchst_07
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Bei ca. 15 bis 20% aller Menschen verarbeitet das Gehirn Nervenreize intensiver. Man spricht dann von Hochsensibilität. Dieses Persönlichkeitsmerkmal sorgt im Alltag vieler Hochsensibler für Herausforderungen, die nach anderen Lösungen als den gängigen verlangen. Hochsensibilität kann so in unserer heutigen schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft oft als Schwäche empfunden werden. 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.

Was Menschen stark macht – Wandern und Resilienz – auf der Schwäbischen Alb

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bad Ditzingen, Hotel Talblick
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1045 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • 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.

Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

- Di. 8.10. bis Fr. 11.10.2024 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).

Online-Seminar: Zertifizierte Ausbildung zur/zum Psychologischen Ersthelfer*in (PEH)

- 08.10.24, 09.10.24, 15.10.24, 16.10.24
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 399 €
- Für Mitarbeiter*innen aus dem Elementarbereich, der Jugendhilfe, der Sozialen Arbeit, des Gesundheitswesens, psychologischen und medizinischen Berufsfeldern sowie Interessierte
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Bei traumatischen Erlebnissen wie Bedrohungen, Gewalt oder Tod und extremen Ereignissen wie Großschäden, Unfällen, Bedrohungslagen oder Naturkatastrophen kommt es bei Betroffenen häufig zu einer psychischen Überforderung. Die psychischen Reaktionen der Beteiligten und Betroffenen reichen von Schock, Angst, Lähmung hin bis zu Trauer, völliger Leere und Wut. Das Erlebte lässt sich einfach nicht in das Welt- und Menschenbild integrieren. Im ungünstigsten Fall führt dies zu schweren psychischen Belastungen oder psychischen Folgeerkrankungen. Wenn Betroffene psychologische Erste Hilfe erlebt haben, sinkt ihr Risiko eine Traumafolgestörung zu erleiden erheblich!

Was tue ich im Ruhestand? Persönliche Ideenfindung für die dritte Lebensphase

- Di. 8.10. bis Do. 10.10.2024 in Bad Salzungen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 115 €; ohne Verpflegung
- Infos unter 05222 / 95 29 41 • Kursnr.: 242-50601
- VHS Bad Salzungen

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.

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Selbstmanagement-Training entwickelt auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur selbstbestimmten Gestaltung persönlicherhaltungs- 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

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.KoopILBB.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.

Trainerausbildung: Fachpädagoge/Fachberater für effektives Konflikt- und Gewaltmanagement (Systemisches Anti-Gewalt- und Deeskalationstraining SysAGT® und KonSt®) ☸

- Fr. 11.10.2024 bis Sa. 10.5.2025 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen • max. 24 Teilnehmende
- Preis: 3270 €; Ratenzahlung möglich
- Für Fachkräfte aus Sozialarbeit, Schulen, Studierende aus pädagogischem Bereich.
- Infos unter 0228 / 9 44 90 10 • Kursnr.: 2466250056
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

In diesem systemischen Zertifizierungslehrgang werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer darauf vorbereitet, erfolgreich mit Kindern, Jugendlichen, Heranwachsenden und Erwachsenen umzugehen, die respektlose, aggressive und gewaltbesetzte Verhaltensweisen zeigen, um mit ihnen sicher umzugehen. Ziel des Trainings ist unter Anderem das Erlernen von effektivem Konflikt- und Gewaltmanagement. Die erfolgreiche Teilnahme befähigt, Anti-Gewalt- und Deeskalations-Trainings durchzuführen. www.kraemer-trainings.de Fr 15-20; Sa 9-18; So 9-16 Uhr; 6 Wochenenden

Wirtschaftsmediation (IHK)**inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner 10**

- Mi. 9.10.2024 bis Sa. 17.5.2025 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.

Entscheidungen treffen – Entscheidungen umsetzen

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2024 in Boltenhagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50 € insgesamt; 1065 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 805224
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wer sein (Berufs-)Leben selbstbestimmt gestalten will, muss Entscheidungen fällen. In diesem Seminar analysieren Sie Ihr Entscheidungsverhalten, erfahren, wie Sie „Entscheidungsfesseln“ identifizieren und lösen, und wie Sie schwierige, komplexe Entscheidungen sicherer und besser treffen.

TaKeTiNa – Gelassenheit durch Rhythmus

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY09-112
- 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.

Einführung in die Kunsttherapie

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420 €; ermäßigter Preis: 345 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die Kunsttherapie ist eine hilfreiche Methode in der Pädagogik und Therapie, um Menschen zu erreichen, die bisweilen nur schwer für reflektierende und emotionale Prozesse erreichbar sind. Der Bildungsurlaub kombiniert Theorie und Praxis für eine gelungene Integration in den Berufsalltag.

Handlungskompetenz stärken – nachhaltige Ziele erreichen – Seminar mit der ZRM®-Methode und Waldbaden im Kloster Springiersbach

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Bengel, Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 745 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 945 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 812324
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Berufsleben – und nicht nur dort – wird es für viele Menschen immer wichtiger, Ziele, Ideen und Maßnahmen eigenverantwortlich festzulegen und umzusetzen. Dieses Seminar unterstützt Sie in Ihrer Entscheidungskompetenz, Ihren Zielen, Wünschen und Motiven mit einer klaren Ausrichtung zu folgen.

Mediation Fortgeschrittenenkurs 10

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 90-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.

Das Leben auf den Punkt bringen:**Berufliche und private Neuorientierung &**

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: E120230
- VHS Düsseldorf

Die aktuelle Lebens- und Berufssituation reflektieren, Selbstwahrnehmung, Lebensqualität und Arbeitszufriedenheit verbessern.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Glück_BW_14.10.2024
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und 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.

Achtsam Fotografieren an der Nordsee – die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Stadland
- Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1045 €; Unterkunft und Verpflegung im DZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU15B
- 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.

Einführung in das professionelle Coaching & 10

- Mi. 16.10. bis Fr. 18.10.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 272 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-501103-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?

Ich bin – ich kann!

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 895 €; inkl. Ü/VP; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 803724
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In unserem hektischen Alltag bleibt selten Raum und Zeit, sich aktiv mit der eigenen beruflichen Rolle und Identität auseinanderzusetzen. Selbst entwickelte Antworten auf diese Fragen machen möglich, dass wir uns unserer beruflichen und persönlichen Neigungen und Kompetenzen bewusster werden und sie zielgerichteter einsetzen.

**Sächsische Schweiz – Kreativitätstraining.
Durch prozessorientierte Kreativität
zur beruflichen Problemlösungskompetenz.**

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 in Königsstein
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 110 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24647
- FORUM Gesundheit

Wir müssen regelmäßig zeigen, dass wir gute Ideen haben. Auf Abruf kreativ zu sein ist nicht immer leicht. Durch verschiedene Kreativitätstechniken, können wir unsere gedanklichen Blockaden auflösen und neue Ideen und Lösungen für jede Anforderung im Beruf entwickeln.

Innere Orientierung und äußere Präsenz

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Bengel, Kloster Springersbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 760 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 960 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 808724
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Innere Orientierung heißt, unabhängig von den äußeren täglichen Herausforderungen sichere Entscheidungen treffen zu können. Echte äußere Präsenz manifestiert sich in allem, was wir tun, wie wir es tun. Äußere Präsenz, aus einer inneren Orientierung gespeist, führt zu einem ruhigen, kraftvollen Handeln im (Berufs-) Alltag.

**„Spontan bin ich immer erst hinterher...“
Theaterpädagogisches Seminar &**

- Mo. 21.10. bis Do. 24.10.2024 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 320 €; VP, EZ; Ermäßigung auf Nachfrage möglich
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Seminar für alle, die beruflich und ehrenamtlich Kontakt mit Menschen haben. Seminarziele: Improvisation und Schlagfertigkeit trainieren, auch in kritischen Situationen gelassen bleiben. Referent: Christian H. Schröter, Rudolstadt/Thüringen, Kultur-Geograph, Regisseur, Theaterpädagoge und Clown.

Theatertherapie – Eine Einführung

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-10-3632
- Figurentheater-Kolleg

Theaterarbeit kann Persönlichkeitsentwicklung, Selbst-erkenntnis und Selbsterfahrung bewirken. Durch Körperarbeit, Rollenspiel, Einsatz von Handfiguren und Requisiten, szenische Bearbeitung biographischer Erlebnisse werden Gefühle und Verhaltensmuster erfahrbar gemacht.

**BERUFSBEGLEITENDE
FORTBILDUNGEN**

- 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
- Heilpraktiker/-in für Psychotherapie Vorbereitungskurs
OKT 2024–FEB 2025 918EUR
- 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
- Systemisches Coaching kompakt
DEZ 2024 – MÄRZ 2025 1476EUR

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

KOBI
SEMINARE

Achtsamkeit und Körper – Zu Achtsamkeit und Abgrenzung finden – Übungen für einen entspannten Berufsalltag

→ Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Köln, Haus der Ev. Kirche
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 250 €
→ Infos unter 0221 / 9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U559BR
→ Melanchthon-Akademie

Der Hintergrund für diesen Bildungsurlaub rund um Achtsamkeit, Abgrenzung, Entspannung und Kontakt bilden Techniken und Erkenntnisse aus den Bereichen der Gestalttherapie, der Körpertherapie, der systemischen Therapie, verschiedener Entspannungsverfahren sowie Techniken aus dem Yoga.

Trainer/in Resilienz

→ Mo. 21.10. bis So. 27.10.2024 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick Kronsgaard
→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 998 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
→ Vorkenntnisse: Keine
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Tr_Ostsee_21.10.
→ 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.

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 ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 1000 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
→ Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU32B
→ Freies Bildungswerk Bochum

Ziel des Workshops ist, dass Du Deine beruflichen und persönlichen Projekte mit einer verstärkten Motivation umsetzen wirst. Dieser Workshop hilft Dir auch dabei den richtigen Weg für Deine beruflichen Projekte zu finden. Deine eigenen Ziele werden für Dich klarer und sichtbar. Ein stabiler innerer Zustand wird gefördert.

Lebensphasen verstehen und Lebenskrisen meistern

→ Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 395 €
→ Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BUC5
→ Freies Bildungswerk Bochum

Mit Hilfe der Astrologie Persönlichkeitsanteile bewusst machen und brachliegende Potenziale wecken! In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, einen neuen Blick auf die krisenhaften Zeiten im Leben zu werfen und sich mit Brüchen und Kontinuitäten der eigenen Biografie auseinanderzusetzen.

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.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

→ Fr. 25.10. bis So. 27.10.2024 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 330 €
→ Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB01-112
→ neues lernen

Dieses Seminar bietet Ihnen die benötigte Kompetenz, sich selbst und Ihr Gegenüber besser zu verstehen. Mit diesem TA-101-Seminar erfüllen Sie eine der Voraussetzungen zum geprüften Transaktionsanalytiker bzw. Transaktionsanalytikerin (DGTA).

Sterbebegleitung geht uns alle an

→ Mo. 28.10. bis Do. 31.10.2024 in Herne
→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 98 €
→ Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 24B8387
→ VHS Herne

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die sich in geschütztem Rahmen mit den Themen am Lebensende befassen wollen und die sich beruflich, privat oder ehrenamtlich mit der Begleitung sterbender und/oder trauernder Menschen konfrontiert sind oder sich darauf vorbereiten möchten. Geleitet wird der Kurs von den hauptamtlichen Koordinatorinnen des Ambulanten Hospizdienstes Herne, Karin Leutbecher, Karola Rehmann und Anja Schröder.

Klarheit, Gelassenheit und innere Balance im beruflichen Alltag

→ So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 in Wangerland
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 785 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt; 985 € für Einrichtungen/Firmen
→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 813724
→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stress, Krisen und schwierige Situationen gehören nicht selten zu unserem beruflichen Alltag. In dem Seminar lernen Sie Methoden kennen, Ihre Stress- und Krisenkompetenz (Resilienz) und Ihre emotionale Kompetenz zu stärken sowie flexibel auf Veränderungen und Herausforderungen in der Arbeitswelt zu reagieren (Agilität).

Burnout-Prävention im beruflichen Alltag durch erfolgreiches Selbstmanagement

→ So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 auf Norderney
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 745 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 945 € für Einrichtungen/Firmen
→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 811524
→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Positive Psychologie ist eine wissenschaftlich fundierte Disziplin, die sich darauf konzentriert, das menschliche Wohlbefinden zu steigern und die individuellen Stärken zu fördern. In diesem Seminar lernen Sie, die Kraft der positiven Psychologie zu nutzen, um Burnout effektiv vorzubeugen – mit Freude und Leichtigkeit.

Mediation – Vertiefungsseminar ®

→ Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 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-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.

Grundlagen der Personzentrierten Beratung nach Carl R. Rogers

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 825 €
- 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.

Familienaufstellungen – transgenerationale Traumata lösen

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 495 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4401241
- 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.

Dem Lebendigen lauschen – Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380.00 €
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 24BU64
- 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.

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 nach Vereinbarung vor der mündlichen Prüfung jeweils 8:30 – 16:30 Uhr mit insgesamt 54 UE) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

Systemisches Aufstellen – Dysfunktionale Arbeitsbeziehungen erkennen, verstehen und auflösen

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Schieder-Schwalenberg, Schlossparkschule
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 214 €
- Infos unter 05282 / 9 80 40 • Kursnr.: N520
- VHS Lippe-Ost

Beziehungen in unserem (Arbeits-)Leben werden geprägt durch Muster in unserer zurückliegenden Familien- und Beziehungsgeschichte. Erkennen, bearbeiten und lösen Sie abhängig machende Beziehungsmuster Ihres Lebens durch Systemische Aufstellungsarbeit unter fachkundiger Anleitung.

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: 1005 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschaftler, Gärtner und alle, die ihr Waldwissen erweitern möchten
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 24BU118
- Freies Bildungswerk Bochum

Unser Seminarhaus liegt mitten im Wald in der Region Niederrhein. Von hier aus starten wir tägliche Exkursionen, um uns den Wald vertraut zu machen und ihn mit „anderen Augen“ zu betrachten. Wir erfahren, wie klug Bäume sind, welche Wildkräuter sich hier ansiedeln und welches Heilpotenzial der Wald hat.

GODLY PLAY / Gott im Spiel – Erzählkurs. Biblische Geschichten erzählen &

- Mo. 4.11. bis Do. 7.11.2024 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 410 €; Ermäßigung ist auf Anfrage möglich; EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Vorkenntnisse: Besuch des Kennenlertages, z.B. am 8. Oktober 2024 im CBW Die HEGGE
- Für AN in Kindergarten, Schule, Familienbildung und Gemeinde sowie weitere Interessierte
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Erlernen Sie einen religionspädagogischen Ansatz, bei dem biblische Geschichten erzählt, spielerisch dargeboten, im Gespräch ergründet und kreativ vertieft werden. So können Sie v.a. für Kinder die Bibel erlebbar machen und Gott neu ins Spiel bringen. (Godly Play-Kennenlernen am 8. Oktober 2024 im CBW Die HEGGE)

Bildungsurlaub am Störmtaler 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: 1345 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 24BU58
- 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. Wir selbst bestimmen über die Entwicklung unserer Zellen und damit über unser ganzes Leben.

Der neuen Phase (m)einen Sinn geben: Gelingender Übergang in den Ruhezustand

- Mi. 6.11. bis Fr. 8.11.2024 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 365 €; o. Ü. / 456 € im EZ / 420 € im DZ, Inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: AB106-190
- vhs Arnsberg – Sundern

Im Ruhezustand taucht neben neuem Schwung auch die Frage auf, wie die gewonnene freie Zeit zu einem persönlich erfüllenden und sinngebenden Lebensraum gestaltet werden kann. In diesem Seminar begeben wir uns gemeinsam mit anderen durch einen persönlichen Rückblick auf die Suche nach dem berühmten roten Faden im Leben.

Kommunikative Kompetenz

- Mi. 6.11. bis Fr. 8.11.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-112
- 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).

Ganzheitliche Stressbewältigung im Berufsalltag

- Mi. 6.11. bis Fr. 8.11.2024 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 375 €; o. Ü. / 466 € im EZ / 430 € im DZ, inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AB301-140
- vhs Arnsberg – Sundern

Das Seminar vermittelt theoretisches und praktisches Wissen zur Entstehung, Vorbeugung und Regulation von beruflichen Stresszusammenhängen und zeigt im Rahmen von praktischen Malimpulsen und Entspannungsübungen, wie während und nach der Arbeitszeit mehr Energie, Konzentration und Kapazitäten für Regulation geschaffen werden.

Diversity-Kompetenz für Alltag und Berufsleben &

- Mi. 6.11. bis Fr. 8.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 11 ▪ Kursnr.: 242.2J109G
- VHS Essen

Was macht Diskriminierung aus? Wie bestimmen Stereotype unseren (Berufs)Alltag und unsere Wortwahl? Sie üben mit theaterpädagogischen Methoden anhand konkreter Beispiele aus Ihrem (Berufs)Leben in kritischen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Stellung zu beziehen und trainieren überzeugendes selbstsicheres Auftreten.

Systemische Beratung: Grundkurs – Göttingen

- Fr. 8.11.2024 bis So. 21.9.2025 in Göttingen
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2490 €; Ratenzahlung möglich
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss u. psychosoziale Praxisse oder qual. Berufsabschluss im psychosozialen Bereich
- Für Menschen in beratenden und pädagogischen Berufen
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24SB1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die Fortbildung integriert umfassend den beruflichen Alltag der Teilnehmenden. Sie vermittelt Methoden und Techniken des systemischen Ansatzes mit dem Ziel, ganzheitlich und praxisnah, Handlungskompetenz in den unterschiedlichen Arbeitsfeldern zu entwickeln.

Zufrieden im Beruf – Glücklicher Leben – MEIN NEUES ICH auf Wangerooe

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 auf Wangerooe Gästehaus Germania
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1125 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BUB5
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar auf der wunderschönen Insel Wangerooe besprechen wir die wesentlichen Aspekte für die Zufriedenheit im Beruf und fördern Veränderungs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Wir lernen unsere Ressourcen kennen, reflektieren unseren beruflichen Alltag.

Ich fü(h)r mich:**Selbstführung und Selbstfürsorge – für Frauen in Führungsverantwortung/ Selbstständigkeit ♀**

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 975 €; inkl. Ü/HP+ | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt; 1175 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 809324
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Für Frauen ist es aufgrund der Sozialisation oft nicht leicht, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern und zugleich (Selbst-)Führungskompetenzen anzuwenden. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, das Bewusstsein für sich selbst wieder bzw. neu zu finden, um gelassener sowie erfolgreicher sich und andere führen zu können.

Stärken erkennen und nutzen – Unterschiedlichkeiten wertschätzen

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Bengel, Kloster Springersbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 745 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 945 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 810924
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Enneagramm ist ein Persönlichkeits- und Prozessmodell, das uns Stärken, Schwächen und Entwicklungsmöglichkeiten im Berufsalltag aufzeigt und zum Perspektivwechsel einlädt. Persönliche Arbeitszufriedenheit entsteht, wenn Unterschiedlichkeiten am Arbeitsplatz wertgeschätzt und die Stärken aller Mitarbeiter gesehen werden.

Die Schönheit im Alltäglichen – von der Figur zum Comictagebuch

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Bochum, Atelierhaus der Gruppe Elf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 460 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BUC7
- Freies Bildungswerk Bochum

Die eigene Kreativität trainieren und Spaß haben beim Erfinden eigener Charaktere? Eine Figur aus gekritzelten Obst oder Gemüse entstehen zu lassen? Ich zeige Dir Möglichkeiten, auf schnelle Art auf Ideen zu kommen, die Schönheit oder den Witz im Alltäglichen zu finden und das “Banale” zu Geschichten zu ...

Leben und Sterben, Krankheit und Tod in der Schule &

- Di. 12.11. bis Do. 14.11.2024 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 240 €; Ermäßigung auf Nachfrage möglich; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Lehrerinnen und Lehrer sowie andere in Schulen tätige Fachkräfte
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Die Schwerpunkte dieses v.a. für Lehrkräfte und andere Fachkräfte in der Schule konzipierten Seminars sind: Tod und Sterben im schulischen Kontext, Kontakt mit der Familie, Abschied gestalten, Rituale und Symbole einsetzen, Trauer verarbeiten.

Systemisches Coaching (Modul 1) – Grundlagenmodul &

→ Di. 12.11. bis Do. 14.11.2024 in Aachen
→ Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 395 €

→ Für Für Berater*innen, Trainer*innen, Pädagog*innen, Führungskräfte, Personalentwickler*innen und alle Interessierten

→ Infos unter 0241 / 4 79 21 88 • Kursnr.: 242-21421
→ VHS Aachen

Modul I umfasst eine Einführung in zentrale Coaching-Konzepte und in das Themenfeld „Systemisches Coaching“.

Diplom in Tanzpädagogik

→ Sa. 16.11.2024 bis So. 15.11.2026 in Solingen, art of – BODYWORK

→ Fortbildung in Intervallen • max. 20 Teilnehmende

→ Preis: 4776 €; zuzüglich 195 € Anmeldegebühr

→ Für Tanz-, Sport-, Gymnastik- und Musiklehrer*innen, therapeutisch Tätige, Sozialpädagog*innen

→ Infos unter 02131 / 8 33 19 • Kursnr.: 52

→ 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: 16.11.2024.

Aus dem Vollen schöpfen

→ So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in Reichenau

→ Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 945 €; inkl. Ü/VP I EZ-Zuschlag 80 € insgesamt; 1145 € für Einrichtungen/Firmen

→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 880324

→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Manchmal wachsen uns die Anforderungen des Berufsalltags einfach über den Kopf und wir funktionieren lustlos, ohne Freude und oft unter großer Anstrengung. In dieser Woche haben Sie Zeit, einen achtsamen Blick auf die eigenen Ressourcen zu werfen und mit allen Sinnen ins intuitive, schöpferische Handeln einzutauchen.

Sylt – Kreativitätstraining.

Durch prozessorientierte Kreativität zur beruflichen Problemlösungskompetenz.

→ So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 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.: FG24662

→ FORUM Gesundheit

Wir müssen regelmäßig zeigen, dass wir gute Ideen haben. Auf Abruf kreativ zu sein ist nicht immer leicht. Durch verschiedene Kreativitätstechniken, können wir unsere gedanklichen Blockaden auflösen und neue Ideen und Lösungen für jede Anforderung im Beruf entwickeln.

Mediation – Kompetenzseminar ®

→ Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 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.: 90-S6

→ Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer – Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

New Work, New Learning, New Culture

→ Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Köln

→ In Tagesform • max. 15 Teilnehmende

→ Preis: 390 €

→ Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB12-112

→ neues lernen

Dieser Bildungsurlaub eröffnet Ihnen einen positiven Erfahrungsraum, um die ‚neuen‘ New Work Methoden zu erleben. Sie erhalten wichtige Orientierungspunkte für Ihre persönliche Weiterentwicklung, so dass Sie sich im agilen Umfeld gut und zufrieden positionieren können.

Selbst in Aktion –

Begegnung mit dem Inneren Kind

→ Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Dortmund

→ In Tagesform

→ Preis: 374 €

→ Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4406241

→ KOBISeminare

Der Bildungsurlaub arbeitet auf der Grundlage der Hakomi-Methode, einem achtsamen körperpsychotherapeutischen Ansatz mit zahlreichen praktischen Übungen und akzeptierenden Sichtweisen. Und da kann es sein, dass Sie Ihrem inneren Kind begegnen, dort, wo Sie es verlassen mussten.

Was denkst du dir? Die Kraft der Gedanken

The Work of Byron Katie für Ihren Arbeitsalltag

→ Mo. 18.11. bis Mi. 20.11.2024 in Dortmund

→ In Tagesform

→ Preis: 288 €

→ Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4409241

→ KOBISeminare

Was denken Sie über Ihre Arbeit, was denken Sie während Sie arbeiten und was denken Sie über Ihre Arbeitskollegen/-innen oder die Vorgesetzten? In diesem Bildungsurlaub tauchen wir ab in unsere oft unbewusste Welt der Gedanken.

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.

Fachkraft Trauerbegleitung in Organisationen – Zertifikatslehrgang

→ Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Witten

→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 825 €

→ Infos unter 02302 / 5 81 86 10 • Kursnr.: 47012

→ 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.

Atempausen für berufstätige Eltern – Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge dem inneren Kompass folgen

→ Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Köln, Trinitatiskirche
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0221 / 9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U350BR
 → Melanchthon-Akademie

Der Alltag von berufstätigen Eltern ist eng getaktet – es findet sich wenig Raum für Atempausen. Achtsamkeitsmeditationen, Yoga und wissenschaftlicher Input aus den MBSR- und Mindful Parenting-Programmen bilden neben dem Erfahrungsaustausch die Grundlage dieses Bildungsurlaubs.

Achtsam Fotografieren auf Spiekeroog – die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

→ Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 auf Spiekeroog
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 1110 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU53
 → Freies Bildungswerk Bochum

Achtsame Fotografie als Quelle für Kreativität, emotionale Ausgeglichenheit sowie zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag. In einer Zeit, in der wir umgeben sind von fotografischen Bildern, ist es um so wichtiger zu verstehen, wie Bilder entstehen und wie wir unsere persönlichen Vorstellungsbilder in fotografisch sichtbare

Bildungsurlaub im Pott – Die Bühne des Lebens – Ich bin viele!

→ Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 380 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU70B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Wir spielen viele Rollen im Leben. Was wäre, wenn wir uns aussuchen könnten, wer wir heute sind? Mit Hilfe von Alexander-Technik und Schauspieltechniken werden wir uns spielerisch verwandeln. Sie entwickeln viele Ideen, um Ihren Arbeitsalltag zu erfrischen.

Konzentrations- und Gedächtnistraining für Beruf und Alltag

→ Mo. 18.11. bis Mi. 20.11.2024 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Ab 350 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
 → Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 24.6.563.0
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Informationsflut, der wir im Alltag ausgesetzt sind, wächst und wächst. Trotz digitaler Speichermöglichkeiten gibt es unzählige Situationen, in denen es wichtig ist, sich auf die Fähigkeiten des eigenen Gedächtnisses verlassen zu können. Sie erwartet ein interaktiver Input, Diskussionen und praktische Übungen.

Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen &

→ Di. 19.11. bis Fr. 22.11.2024 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 183 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C054K
 → 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.

Neue Energie für den Berufsalltag

→ Mi. 20.11. bis Fr. 22.11.2024 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 310 €
 → Infos unter 0221 / 51 40 20 ▪ Kursnr.: DY21-112
 → neues lernen

Lernen Sie, wie Sie sich Momente der Erholung im Alltag schaffen und neue Kraft für Ihre täglichen Aufgaben schöpfen. Im Anschluss werden Sie konstruktiver mit Selbstzweifeln oder Stress umgehen und Momente der Selbstfürsorge in Ihren Berufsalltag integrieren können.

Hör auf dein Herz:

Resilient im Beruf mit Herzintelligenz

→ So. 24.11. bis Fr. 29.11.2024 in Langeoog, Haus Bethanien
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 965 €; inkl. Ü/HP+ | EZ-Zuschlag: 75 € insgesamt; 1165 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 880524
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wir wissen mittlerweile, welche (inneren) Maßnahmen Menschen bei (hohen) Belastungen und im Stress treffen müssen, um beruflich und privat erfolgreich, gesund und effektiv zu sein. Die Intelligenz des Herzens spielt hierbei eine wichtige Rolle, sowohl auf der direkten körperlichen als auch auf der emotionalen und mentalen Ebene.

Ruhestand for Beginners – eine Vorbereitung auf den Ruhestand

→ Mo. 25.11.2024 bis Do. 27.11.2025 in Schwerte
 → In Tagesform
 → Preis: 408 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4411241
 → KOBLeinare

Eine neue Lebensphase steht bevor, wenn sich die Berufstätigkeit dem Ende nähert. Im Seminar „Ruhestand for Beginners“ geht es darum, sich Zeit zur Reflexion zu nehmen, um gemeinsam mit der Gruppe unterschiedliche Berufs- bzw. Lebensphasen zu erkunden.

50+ mit Power und voller Erfahrungen

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Kall-Steinfeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 995 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 817024
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie blicken zurück auf ein Berufsleben voller Aufgaben und Herausforderungen, die Sie gemeistert haben. Souverän, mit Weitblick und dem Vorzug von mehr Gelassenheit sind erfahrene Mitarbeiter im gehobenen Alter zunehmend gefragt. Grund genug also zu erforschen, inwieweit wir unsere Ressourcen nutzbringend einsetzen können.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung & 10

→ Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 400 €; Ermäßigung möglich
 → Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 90-S11
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglicherweise als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

Systemaufstellung und Familienaufstellung

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 599 €; o. Ü. / 694 € im EZ / 634 € im DZ inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AB106-100
- vhs Arnsberg – Sundern

Mit der S.u.F.-Aufstellung können neue Perspektiven und Lösungen für schwierige Kommunikationen im Leben gefunden werden, indem sie Einblicke in unbewusste Haltungen und verfahrenere Muster gibt. Im Seminar geht es um das konkrete Erleben der möglichen Wirksamkeit anhand von Beispielen aus privaten oder beruflichen Zusammenhängen.

Entdeckungsreise Stimme

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 613 €; o. Ü. inkl. Verpflegung / 791 € im EZ / 731 € im DZ, inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AB213-100
- vhs Arnsberg – Sundern

Wer seine Stimme singen lässt, macht sich ein großes Geschenk: den Einklang mit sich selbst. In diesem Seminar erkunden wir die eigene Stimme in ihrer Klangvielfalt und ihrem Potenzial – und damit die verschiedenen Facetten der Persönlichkeit. Atem- und Stimmübungen stärken die Stimme und fördern ihren souveränen Gebrauch.

Train-the-Trainer*in

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1890 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: TTT_25.11.2024
- 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.

Body Wisdom – auf der Insel Borkum den Weg zu sich gehen, seinen eigenen Weg gehen

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Borkum, Hotel Bloemfontein
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1125 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

Nach Hause kommen ... zu mir – online

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU81A
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit somatischer Achtsamkeit lauschen wir unserem Körperwissen. Freie Bewegung, mit und ohne Musik, fördert Beweglichkeit und Wohlbefinden. Gestaltungsaufgaben und Materialeperimente mit einfachen Mitteln helfen uns die Erfahrungen am eigenen Leib zu integrieren.

Ausbildung Krisenintervention und -prävention für Laien Incl. MHFA-Zertifizierung

Werden Sie in Ihrem Unternehmen Ersthelfer für die „Seele“



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst (OD) oder im Kloster Siedelsbrunn (SB)



Termine:

- 09.12. – 13.12.2024 (OD)
- 31.03. – 04.04.2025 (SB)
- 06.10. – 10.10.2025 (SB)

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträsser Institut
(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12
64625 Bensheim



Life/Work Planning:**Authentisch die berufliche Zukunft gestalten**

- Mi. 27.11. bis Fr. 29.11.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 453 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 242570488
- 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.

Der Plan zum Glück – Die Positive Psychologie

- Mi. 27.11. bis Fr. 29.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 297 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4408241
- KOBIseminare

Sie schmieden in diesem 3-tägigen Seminar praxisnah Ihren individuellen Plan zum Glück. Sie erleben, wie Sie die leichten Übungen freudvoll für Ihr persönliches Glückswachstum nutzen können, neue Kräfte freisetzen und Ihrem gesamten Leben langfristig eine glückliche Ausrichtung schenken.

**Mediation Grundausbildung –
Berufsbegleitende Zusatzausbildung
2024/2025 & ®**

- Mi. 27.11.2024 bis So. 6.7.2025 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1812 €
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184327
- VHS Köln

Ziel dieses Lehrgangs ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Mediationen eigenständig durchzuführen und gleichzeitig die Methoden zur lösungsorientierten Kommunikation im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen. Die Grundausbildung umfasst 96 Zeitstunden.

**Grenzen wahrnehmen, erleben, setzen,
überschreiten, (be)achten**

- Mi. 27.11. bis Fr. 29.11.2024 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 390 €; (Kursgebühr, Verpf.)
- Infos unter 0231 / 54 09 43 ▪ Kursnr.: 240510
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

Der Kompaktworkshop nach TZI erkundet Grenzerfahrungen im persönlichen und beruflichen Leben. Wir reflektieren, wie wir mit gesetzten und selbstgesetzten Grenzen umgehen, wie Ausschluss, Überschreitung oder Hindernisse. Emotionen wie Ohnmacht und Wut erschweren dabei die Kommunikation. Wir suchen nach Belastbarkeit, Autonomie, Respekt, persönlichen Bedürfnissen. Ziele dieses Seminars sind: Klarheit über hilfreiche und hinderliche Grenzen und Stärkung der Resilienz. Anrechenbar als halber Persönlichkeitskurs für TZI.

Resilienztrainer*in für Kinder

- Fr. 29.11. bis So. 1.12.2024 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 440 €; In Eigenregie zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Resi_Kinder_29.11.24
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zertifizierte Weiterbildung: FAS-Coach**auf Basis der systemischen Interaktions-Therapie**

- 29.11.2024 – 8.11.2025 (19 Tage) in Herne
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 3985 €
- Für Fachkräfte aus dem Bereich der Kinder- und Jugendhilfe, der Behindertenhilfe, der Schule, für Pflegeeltern sowie Interessierte
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

In dieser zertifizierten Weiterbildung werden Sie systemisch und praxisorientiert ausgebildet, um gewinnbringend und konstruktiv mit FASD-Betroffenen und deren Familiensystemen zu arbeiten. Hierbei vereint sich das SIT-Modell mit Erkenntnissen der modernen Wissenschaft.

**Konstruktiver Umgang mit Emotionen
am Arbeitsplatz**

- So. 1.12. bis Fr. 6.12.2024 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1065 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 804824
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Positive Emotionen stellen eine wichtige Ressource im Arbeitsleben dar. Viele Menschen reagieren jedoch mit starken Emotionen auf Probleme am Arbeitsplatz und sehen keinen Ausweg. Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst und Ihre Mitmenschen besser zu verstehen, um den Arbeitsalltag effektiver gestalten zu können.

Work-Life-Balance – für Frauen ♀

- So. 1.12. bis Fr. 6.12.2024 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 815 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt; 1015 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 806624
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenem Energiehaushalt ist im beruflichen Alltag oft anspruchsvoll. In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam Strategien, wie der Weg zu einer größeren Einflussnahme auf die alltäglichen Geschehnisse und damit für eine größere Lebens- und Arbeitszufriedenheit gelingen kann.

**Beruflicher Erfolg durch verbesserte
Ausstrahlung – ein Charisma-Training**

- Mo. 2.12. bis Mi. 4.12.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB02-112
- neues lernen

Jeder Mensch verfügt über Ausstrahlung und Charisma. Diese ist durch individuelle Lebens- und Lernerfahrungen unterschiedlich stark ausgeprägt. Wir gehen der Frage nach, wie wir mit nonverbalen Mitteln das eigene Charisma wieder deutlich sichtbar werden lassen.

Familien- und Schulmediation &

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 445 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4828
- VHS Duisburg

Praktisches Training in den Bereichen • Familien in der Mediation • Paar-, Trennungs- und Scheidungsmediation • inhaltliche und strukturelle Besonderheiten • Schulmediation Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter www.vhs-duisburg.de.

Veränderungsprozesse anstoßen und herausfordernde Problemstellungen lösen: Mit der innovativen und kreativen Methode Design Thinking für Teams

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 486 €; ermäßigter Preis: 400 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS1201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Um in einer sich rasant verändernden Welt bestehen zu können, sollten Institutionen und Mitarbeitende die Lösung von Fragestellungen oder Problemstellungen nicht dem Zufall überlassen. Design Thinking hilft sehr kreativ und strukturiert überraschende Ideen und Lösungen für Problemstellungen zu entwickeln.

online: Starterpaket Systemische Beratung. Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsalltag neu bestückt

- Mo. 2.12. bis Mi. 4.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2425203B8
- VHS Bielefeld

In diesem online-Bildungsurlaub lernen Sie systemische Grundlagen, 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.

Spiritualität im (Arbeits-)Alltag

- Mo. 2.12.2024 bis Fr. 30.1.2026 in Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 3090 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 8 € pro Nacht; 3490 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 815024
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die spirituelle Jahresgruppe richtet sich an Menschen, die sich die Frage stellen, wie sie ihrem (Berufs-)Leben Tiefe geben und wie sie Spiritualität in ihren Alltag integrieren können. Die Teilnehmenden erfahren einen intensiven Prozess der Bewusstwerdung. Wie kann ich in die Seele eintauchen bis zum Seelengrund der Stille?

Biografiearbeit und Lebensvision

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

BÜHNENBILD meines Lebens – Bildungsurlaub hinterm Deich

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Stadland, Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1045 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BUC4
- Freies Bildungswerk Bochum

Wo stehe ich? Was kommt Neues? Was darf bleiben? In diesem Workshop werden Sie mit Methoden aus dem Coaching und dem Theater Ihren Zielen und Visionen künstlerisch und kreativ Ausdruck verleihen. Unter Anleitung eines Bühnenbildners und Coach bauen Sie Ihr eigenes Bühnenbildmodell für Ihr zukünftiges ICH.

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren &

- Mi. 4.12. bis Fr. 6.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 177 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: E120200-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.

Systemisch-konstruktivistische Didaktik (SKD) nach Pascal Hartmann-Boll

- Fr. 6.12.2024 bis So. 25.5.2025 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1530 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24SB1201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Zertifikatskurs erkundest du den theoretischen Bezugsrahmen & die methodische Vielfalt der systemisch-konstruktivistischen Didaktik. Dabei wirst du in Selbsterfahrungsanteilen den Einfluss der eigenen Lehrbiografie auf deine didaktische Praxis klären, um mehr Handlungsfreiheit in deinem beruflichen Alltag zu gewinnen.

Dem Stress im JETZT begegnen – mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Einbeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 725 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt; 925 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 816024
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ohne Stress die Arbeit gestalten ... wer möchte das nicht? Doch wie geht das in einem Berufsalltag, in dem wir uns zunehmend überfordert und ausgelaugt fühlen? Für die Entwicklung einer auf Gegenwärtigkeit und Freude basierenden Lebens- und Arbeitskultur bietet das Seminar zwischen Achtsamkeit, Zen u.v.m. reichlich Inspiration.

Starterpaket Systemische Beratung – online

- Mo. 9.12. bis Mi. 11.12.2024 in online,
- 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.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs ®

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 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-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.

Einführung in die Mediation:**Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft? ☸**

- Mo. 9.12. bis Do. 12.12.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 171 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C400K
- 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.

Ausbildung Krisenintervention und Prävention für Laien

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: MHFA
- 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.

Nach Hause kommen ... zu mir – online

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU81B
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit somatischer Achtsamkeit lauschen wir unserem Körperwissen. Freie Bewegung, mit und ohne Musik, fördert Beweglichkeit und Wohlbefinden. Gestaltungsaufgaben und Materialexperimente mit einfachen Mitteln helfen uns die Erfahrungen am eigenen Leib zu integrieren.

Die Kunst der Beratung (1/1) – Basisstrategien systemisch-lösungsfokussierter Beratung

- Mi. 11.12. bis Fr. 13.12.2024 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Material und Online-Gruppensupervision
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.KoopILBB.KBBas.4
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Thema in diesem Bildungsurlaub sind die Grundlagen der Kunst der Beratung: Philosophie und aktuelles Basis-Handwerkszeug der systemisch-lösungsfokussierten Beratung helfen förderlich und gut zu beraten, ohne auszubrennen oder die eigene Balance zu verlieren.

Mediation Fortgeschrittenenkurs ④

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 90-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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V: ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht_BW_16.12.24
- 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.

Stand.Punkt!**Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern ☸**

- Di. 17.12. bis Fr. 20.12.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C044K
- VHS Essen

Souveräne Diplomatie, ganzheitliches Rede- & Kommunikationskonzept; mehr Selbstbewusstsein, Standfestigkeit & Selbstbehauptung; Gesprächsgeschehen wahrnehmen & angemessen reagieren; praktische Übungen; Dozent ist Kommunikationstrainer & Coach.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Fr. 10.1. bis So. 12.1.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB01-113
- neues lernen

Dieses Seminar bietet Ihnen die benötigte Kompetenz, sich selbst und Ihr Gegenüber besser zu verstehen. Mit diesem TA-101-Seminar erfüllen Sie eine der Voraussetzungen zum geprüften Transaktionsanalytiker bzw. Transaktionsanalytikerin (DGTA).

Grundlagen systemischer Beratung ☸

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 425 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1401251
- KOBISeminare

In dieser Woche lernen Sie die zentralen Grunddenkmotive und wichtigsten systemischen Interventionsmöglichkeiten kennen. Dabei wird der Blick auf die Lösungskompetenzen eines jeden Einzelnen und jedes Systems gerichtet. Dies erweitert die persönliche Handlungskompetenz.

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln ☸

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 242.3C336B
- VHS Essen

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? Eine mögliche Antwort liegt in Lebensmustern und Schattenthemen. Im Seminar werden die dahinterliegenden Ideen und Möglichkeiten der Aufdeckung und Veränderung uns prägender Muster vorgestellt.

Zertifizierte Fortbildung in Gesprächsführung: Motivierende Kurzintervention (MOVE)

- Mo. 13.1. bis Mi. 15.1.2025 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0571 – 837 66 16 ▪ Kursnr.: ZM20200
- 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.

Starterpaket Systemische Beratung (online)

- Mi. 15.1. bis Fr. 17.1.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 228 €, inkl. Lernmaterial
- Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4821
- VHS Duisburg

Dieser Bildungsurlaub stellt neue Methoden für den individuellen Beratungsaltag vor. Den Teilnehmenden wird durch gezielte Übungen die Möglichkeit gegeben, ihre eigene Arbeit (weise) und ihre individuelle Beratungskompetenz zu reflektieren und zu ergänzen.

Einführung in die systemisch-integrative Gesprächsführung im Coaching: Lösungen finden und Zusammenarbeit stärken &

- Mo. 20.1. bis Do. 23.1.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 193 €
- Infos unter 0201 / 88 43 202 ▪ Kursnr.: 242.5C070K
- VHS Essen

Oft müssen Interessen austariert werden. Dabei wird gern Coaching angewandt. Das Seminar gibt Einblick in das systemisch-integrative Coaching mit agilen Prinzipien. In praxisnahen Übungen lernen Sie, Mitarbeitende & Teams zu stärken für die Entwicklung tragfähiger Lösungen.

Naturpädagogik/BNE in 4 Jahreszeiten

- Mi. 22.1. bis Mi. 8.10.2025 in Detmold
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €, ohne Übernachtung
- Vorkenntnisse: --
- Für pädagogische Fachkräfte im Vorschulbereich
- Infos unter 05231 / 97 78023 ▪ Kursnr.: 251-D5145
- VHS Detmold – Lemgo

Fortbildung in 4 Modulen für Fachkräfte im Vorschulbereich: Naturpädagogik/ BNE in den vier Jahreszeiten vermittelt praxisnahe Möglichkeiten, gibt Impulse und zeigt auf, wie nachhaltige Lernprozesse und Naturerlebnisse im Elementarbereich initiiert und Ideen eigener Projekte leicht in die Arbeit integriert werden können

Die Kunst kluge Entscheidungen zu treffen &

- Mi. 22.1. bis Fr. 24.1.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 204 €, Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0203 / 2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4519
- VHS Duisburg

Lernen Sie, Entscheidungen so zu treffen, dass Herz und Verstand dabei in Einklang sind. Welches Handwerkszeug ist nötig, um den Entscheidungsprozess mit Ruhe schrittweise zu gestalten? Die Fortbildung vermittelt theoretisches Wissen und methodisches Können zum Treffen kluger Entscheidungen.

Mediation – Erweiterungsseminar ®

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-S5
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfallen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team &

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 242.3C3388
- VHS Essen

Als Schlüsselqualifikation für uns selbst und die Menschen, mit denen wir arbeiten, werden die sechs Schritte des Focusing (auf Gefühle, die uns situativ erfassen) vermittelt. In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den uns lenkenden inneren Stimmen Raum.

Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) &

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 16 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.

Ausbildung zum/r Hypnosetechniker/-in / WHO

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: AD2050W
- VHS Oberhausen

Dieser Kurs ist ein Einführungskurs für alle, die neugierig sind und wissen wollen, wie Hypnose funktioniert und orientiert sich inhaltlich am Standard der World Hypnosis Organisation – WHO. Der Kurs wird abgeschlossen mit dem „Hypnosetechniker, WHO“.

Übergangszeit – Umbruch – Aufbruch | Entdecke deine Potenziale neu und gestalte aktiv Deine Zukunft

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 439 €, ermäßigter Preis: 361 €
- Für Menschen, ab 50 plus, die ihr Leben neu ausrichten wollen und weitere Interessierte, die sich in einer Umbruchphase befinden
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS0204
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Wenn du neue Perspektiven entdecken möchtest, bietet dieser Bildungsurlaub dir die Chance, dich intensiv mit deinen Stärken, Fähigkeiten & Werten auseinanderzusetzen. Durch die Arbeit in der Gruppe entsteht ein kreativer Austausch und du kannst neue Ideen für zukünftige Betätigungsfelder entwickeln und die Umsetzung planen.

Mediation – Vertiefungsseminar ⑩

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarkurs 1-3
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-S4
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Vertiefung der MediatorInnenfähigkeit, Stärkung der eigenen Vermittlungskompetenz, weitere Schritte der Vermittlung in Konflikten. Thematisch geht es um Mediation bei Trennung und Scheidung und in Planung. Stufe 4 der sechsstufigen Fortbildung.

Mit biblischen Geschichten durch die Passions- und Osterzeit:**Kreative Methoden zum Erzählen und Vertiefen mit Kindern** &

- Di. 4.2. bis Do. 6.2.2025 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 240 €; VP, EZ; Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.
- Für in Kita, offenem Ganztage, Grundschule, Familienbildung und Gemeinde Tätige sowie für weitere Interessierte
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Welche Möglichkeiten gibt es, die Geschichten zu Passion und Ostern verständlich und kindgerecht zu erzählen? Wie kann man mit Kindern weiterdenken und die Geschichten vertiefen? Bibeltexte rund um Jesu Tod und Auferstehung werden erarbeitet, kreative Methoden ausprobiert.

Ziele setzen – mal ganz anders | Eigene Stärken erkennen und Ziele erfolgreich umsetzen mit dem Zürcher Ressourcen Modell

- Mo. 10.2. bis Mi. 12.2.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €; ermäßigter Preis: 238 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Im Seminar lernst du das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) kennen und praktisch umzusetzen. Dabei baust du deine Motivation so auf, dass du deine Ziele erfolgreich und selbstreguliert im (beruflichen) Alltag umsetzen kannst und erkennst deine Stärken und Handlungsmöglichkeiten als Ressourcen.

Achtsam Fotografieren an der Nordsee – die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Stadland, Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1145 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU30
- 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.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung ⑩

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-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.

Mediation in Wirtschaft und Betrieb, Teamentwicklung und Bürgerbeteiligung

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 375 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: D140107
- VHS Düsseldorf

Mediation ist ein strukturiertes Verfahren zur freiwilligen, konstruktiven Beilegung von Konflikten. Mediationsverfahren werden in juristischen, betrieblichen und privaten Zusammenhängen immer häufiger angewendet. Damit steigt der Bedarf nach qualifizierten Mediatorinnen und Mediatoren.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 17.2. bis So. 23.2.2025 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Direkt im Hotel zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Tr_Kronsg_17.02.
- 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.

Selbstbestimmt sein, konsequent, stark – Frida Kahlo als Inspirationsquelle

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Baden-Baden, Tagungsraum im Alten Dampfbad
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 815 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU26
- Freies Bildungswerk Bochum

Frida Kahlo als Vorbild. Für unsere Stärke, Entscheidungen, Handlungen und Lebens-Wege. Im Seminar erarbeiten die Teilnehmenden ihre ganz persönlichen Stärken mit dem Ziel, entschiedener aufzutreten und dabei authentisch zu bleiben.

Die hohe Kunst des Zuhörens &

- Mi. 19.2. bis Fr. 21.2.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Frühbucherrabatt 210 €
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 008-2025
- 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. Auf Basis Gewaltfreier Kommunikation.

Train the Trainer 10

- Februar bis Mai '25 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1750 €; Zertifikat
- Für Trainer*innen, pädagogische Berufe, Berater*innen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF09-113
- neues lernen

Die Trainerfortbildung vermittelt Ihnen das Know-how, das Sie im Trainingsalltag benötigen. Sie bietet ein fundiertes Wissen, das alle wesentlichen Bereiche für Trainings und Seminare umfasst. Der Entwicklung Ihrer individuellen Trainer*innenpersönlichkeit kommt dabei ein großes Gewicht bei.

Einführung in die Kunsttherapie

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420 €; ermäßigter Preis: 345 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS0202
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die Kunsttherapie ist eine hilfreiche Methode in der Pädagogik und Therapie, um Menschen zu erreichen, die bisweilen nur schwer für reflektierende und emotionale Prozesse erreichbar sind. Der Bildungsurlaub kombiniert Theorie und Praxis für eine gelungene Integration in den Berufsalltag.

Systemische Deeskalation

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 518 €; ermäßigter Preis: 426 €
- Für (Sozial-)Pädagogische Fachkräfte, sowie Fach- und Führungskräfte im Sozial- und Gesundheitswesen, in Behörden und Schulen
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS0203
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die Weiterbildung führt in die Grundprinzipien der systemischen Haltung im Bereich der Konfliktbearbeitung ein. Dabei steht die kommunikative Konfliktbearbeitung und Coachingprozessgestaltung im Vordergrund, um möglichst präventiv eskalierende Tendenzen aufzuspüren und diesen entgegenzuwirken.

Hypnosystemisches Coaching – Methoden und Techniken für die Praxis

- Mo. 24.2. bis Mi. 26.2.2025 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 297 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1406251
- 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.

Stärkenorientierung statt Burnout – die Chance für ein erfolgreicherer und zufriedeneres Berufsleben

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU21
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub erkunden die Teilnehmenden, wie individuelle Potenziale genutzt werden können, um z.B. auch die Zusammenarbeit im Team zu stärken und Win-win-Situationen zu schaffen. Dadurch können Aufgaben effizienter erledigt und so die Arbeitszufriedenheit und -motivation gesteigert werden.

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

Verlust- und Trauerprozesse begleiten – Einführung in die systemische Trauerbegleitung

→ Mi. 5.3. bis Fr. 7.3.2025 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 252 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1410251
 → KOBISeminare

Im Kurs lernen die Teilnehmenden als Trauerbegleitende, individuelle Trauerprozesse zu erkennen, einfühlsam zu begleiten und ggfs. „wieder ins Fließen“ zu bringen und somit Lebenskrisen zu bewältigen.

Ich bin Ich – Identitätsstärkung für ein selbstbestimmtes Berufsleben

→ So. 9.3. bis Fr. 14.3.2025 auf Norderney, Nordsee
 → Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 690 €; Ü/VP, (EZZ 500 €)
 → 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.

Mit „Walking In Your Shoes“ das Wesentliche sichtbar machen

→ Mo. 10.3. bis Mi. 12.3.2025 in Münster
 → In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 295 €; ermäßigt 243 €
 → Für Psycholog:innen, Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Körpertherapeut:innen und andere Interessierte
 → Infos unter 0251 / 51 11 77 • Kursnr.: 25BS0301
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

„Walking in Your Shoes“ (WIYS) ist eine innovative Form des intuitiven Coachings. So wird es innerhalb kürzester Zeit möglich, das verborgene Potenzial einer Person/Situation zu erfassen. Die dreitägige Intuitionsarbeit ist kombiniert mit Bodywork und aktiver Meditation.

Körperlesen – Die Sprache des Körpers als Indikator in Therapie und Beratung

→ Mo. 10.3. bis Do. 13.3.2025 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 352 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1404251
 → 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.

Mediation – Kompetenzseminar ®

→ Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 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.: 91-S6
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

Leicht und einfach die eigenen Glaubenssätze ändern mit der Quantenphysik – in der Eifel

→ Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Gransdorf/Hotel Eulenhof
 → Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 590 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU33
 → 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. Wir selbst bestimmen über die Entwicklung unserer Zellen und damit über unser ganzes Leben.

Female Empowerment – meine Rolle, meinen Standpunkt im Beruf finden und vertreten ☿

→ So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Baltrum, Strandhotel Wietjes
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: Ab 825 €; ÜN im DZ (EZ 25 € Aufpreis), HP, Hotel
 → Für Frauen
 → Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 25-A-220
 → BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Klappmaulpuppenspiel | Fünf Tage für die Spielfreude in Kindergarten, Schule und Co

→ Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Münster
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 617 €; ermäßigter Preis: 507 €
 → Vorkenntnisse: Besuch eines Einführungskurses im Klappmaulpuppenspiel
 → Infos unter 0251 / 51 11 77 • Kursnr.: 25BS0302
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Was hilft mir dabei, meine Klappmaulpuppe leicht, fröhlich und einfallsreich zu spielen? Worauf muss ich achten, damit das Spiel das Publikum erreicht und bezaubert? Das Ziel der Fortbildung ist es, Dir einen leichten und fröhlichen Zugang in die Kunst des Klappmaulpuppenspiels zu vermitteln.

Energy Psychology Practitioner nach Dr. Fred Gallo Teil 3 und 4 – Durch Klopfen Lösungen finden

→ Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Stadthagen
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 786 €
 → Für psychologische Fachkräfte, Berater und Coaches sowie medizinisches Personal und Erzieher
 → Infos unter 05721 / 7 03 71 20 • Kursnr.: 223415
 → VHS Schaumburg

In der Energetischen Psychotherapie werden psychische Probleme als Energieblockaden behandelt, die unerwünschtes Verhalten verursachen. EP fördert Selbstwirksamkeit und ist ein wirksames Hilfsmittel zur Selbsthilfe sowie eine Ergänzung in pädagogischer, beratender und therapeutischer Arbeit.

Trantüten, Nörgler und andere Nervensägen Umgang mit schwierigen Interaktionsmustern im helfenden Kontext

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 425 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1405251
- KOBISeminare

Im helfenden Kontext sind die Fachkräfte bei der Unterstützung ihrer Ratsuchenden in der Regel auf deren verlässliche Mitwirkung angewiesen. Wir schauen auf Ihre Rolle im Hilfefkontakt.

Aufdeckung und Neuentdeckung mit der Transaktionsanalyse am Meer

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 803 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1411251
- 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.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs [®]

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 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.: 91-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.

Coache Dich selbst – auf der Insel Borkum den eigenen Weg finden

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Borkum, Hotel Bloemfontein
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1125 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU14
- 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 beiseitechieben, eigene Wege gehen, sich selbst vertrauen und wieder Lebensfreude empfinden.

Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- Mo. 24.3. bis Mi. 26.3.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB05-113
- 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.

Resilienztrainer BE

- Mo. 24.3. bis Sa. 29.3.2025 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998 €; In Eigenregie zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResTr_Bensh_24.03.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zufrieden im Beruf – Glücklicher Leben – MEIN NEUES ICH auf Wangerooog

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 auf Wangerooog Gästehaus Germania
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 545 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU29
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar auf der wunderschönen Insel Wangerooog besprechen wir die wesentlichen Aspekte für die Zufriedenheit im Beruf und fördern Veränderungs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Wir lernen unsere Ressourcen kennen, reflektieren unseren beruflichen Alltag.

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU34
- Freies Bildungswerk Bochum

Jeder Mensch hat innere und äußere Konflikte. Die Frage ist, wie wir mit ihnen umgehen. Finden wir Wege, lustvoll mit unseren Konflikten umzugehen? Die Gestalttherapie hat zu diesem Thema einiges zu bieten und auch Elemente aus dem Psychodrama fließen in unsere gemeinsame Arbeit ein.

Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- Mi. 26.3. bis Fr. 28.3.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB06-113
- 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.

Aufbruch zu neuen Wegen. Wandernd.

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inklusive Fahrtkosten (zu Wanderungen)
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB29-113
- 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.

Kraftquellen und Rituale eines modernen Schamanismus

- Mo. 31.3. bis Do. 3.4.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 336 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1301251
- 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.

Die Rente steht vor der Tür. Wie gestalte ich meine neue Freiheit? Wie gehe ich meinen Weg weiter? & 10

- Mo. 31.3. bis Mi. 2.4.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161 €
- Infos unter 0221 / 221-2 31 82 • Kursnr.: A-184929-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.

Konstruktiver Umgang mit Ärger, Wut und Kritik mit Hilfe des „inneren Teams“ &

- Mo. 31.3. bis Mi. 2.4.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Frühbucherrabatt: 220 €
- Infos unter 0211 / 34 93 09 • Kursnr.: 009-2025
- 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.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Glück_Höchst_31.03.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und 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.

Hochsensibel durch den Alltag

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Lübeck Travemünde OT Broden, Theodor Schwartz Haus
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; Ü/V ab 113 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Hochs-TSH
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Bei ca. 15 bis 20% aller Menschen verarbeitet das Gehirn Nervenreize intensiver. Man spricht dann von Hochsensibilität. Dieses Persönlichkeitsmerkmal sorgt im Alltag vieler Hochsensibler für Herausforderungen, die nach anderen Lösungen als den Gängigen verlangen. Hochsensibilität kann so in unserer heutigen schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft oft als Schwäche empfunden werden. 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.

Ausbildung Krisenintervention und Prävention für Laien

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: MHFA_BW_31.03.25
- 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. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResWand_BW_31.03.25
- 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.

Bildungsurlaub auf der Insel – Ressourcentraining mit Bewegung, Entspannung und viel Natur

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 auf Spiekeroog/Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 25BU31
- 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.

Systemischer Berater und Aufstellungsleiter

- Mi. 2.4. bis Sa. 30.8.2025 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 den Lehren Psychodrama, Soziogramm, Gruppendynamik, Familienaufstellungen und Business-Organisationsaufstellungen. Durch die systemische Betrachtungsweise von Problemen und Strukturen können neue Lösungsansätze geschaffen werden.

Den eigenen Weg gehen

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 681 €; Ü/HP, (EZZ 75 €)
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 224100
- VHS Schaumburg

Im Focus: Mein beruflicher Weg – Wo will ich hin? Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken

Was tue ich im Ruhestand? Persönliche Ideenfindung für die dritte Lebensphase

- Di. 8.4. bis Do. 10.4.2025 in Bad Salzungen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 135 €; ohne Verpflegung
- Infos unter 05222 / 95 29 41 ▪ Kursnr.: 251-50601
- VHS Bad Salzungen

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.

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. 9.5.2025 bis So. 12.4.2026 in Geldern
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2100 €; Ermäßigung Bildungsscheck u. Ratenzahlung möglich
- Infos unter 02831 / 9 37 50-20 ▪ Kursnr.: Z5000G
- 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.

Weniger ist mehr –

Ein Praxisseminar das für die Praxis taugt

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Horn-Bad Meinberg
- In Tagesform
- Preis: 712 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2406251
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub ist konzentriertes Retreat und eine Weiterbildung in Coaching-Techniken, um mit Mini-Veränderungen maximale Ergebnisse zu erzielen. Das Ziel des Seminars besteht darin, unnötige Gewohnheiten, Schleifen und Fallen zu entlarven.

Ich bin Ich – Identitätsstärkung für ein selbstbestimmtes Berufsleben

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 690 €; Ü/HP, Unterbringung im Appartement (EZ – zwei Personen teilen sich ein Badezimmer)
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 220200
- VHS Schaumburg

Unser Bildungsurlaub „Identitätsstärkung für ein selbstbestimmtes Berufsleben“ bietet Ihnen eine tiefgehende Erfahrung, um Ihre berufliche Identität zu festigen.

Die systemische Aufstellung: ein lösungsorientiertes Instrument in Mediation und Beratung

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 425 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401251
- 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.

Mit Methoden des Theatertrainings fit für den Beruf

- So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Stadlandl Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 885 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100€ ges.), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-267
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Abkürzungen und Symbole:

- ® Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- ♿ barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen

- HP Halbpension
- VP Vollpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück



Rhetorik und Kommunikation

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.

Systemische Beratung – Berufsbegleitende Fortbildung 2024/2025 & ®

- Fr. 30.8.2024 bis Sa. 6.9.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2510 €; keine Ermäßigung, inkl. Skripte
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184226
- VHS Köln

Das Ziel ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Berufliches Handeln, Beratungs- und Führungskompetenz werden professionalisiert.

Stimme im Beruf / Visitenkarte und Handwerkszeug

- Mo. 2.9. bis Do. 5.9.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-09-3562
- Figurentheater-Kolleg

Das bewusste Einsetzen der Stimme ist in vielen Berufen ein wichtiges Handwerkszeug, das jede/r lernen und erweitern kann. Im Seminar schulen wir die Wahrnehmung unserer Körperaktivitäten beim Reden wie Atmung, Resonanz, Kieferweite, Artikulation und finden für jede/n einen leichten und ökonomischen Einsatz der eigenen Stimme.

Intensivwoche: Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance – Selbstregulation und Koregulation

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 242-3416
- VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem Seminar entdecken Sie, wie die Fähigkeiten der Selbstregulation und Koregulation Ihr Leben und Ihre Beziehungen transformieren können.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

- Mo. 2.9. bis Mi. 4.9.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- 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.

Moderationsausbildung: Ideen- und Entscheidungsfindungen partizipativ moderieren

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 565 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.Demok.MA.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im Seminar können Sie einige wirkungsvolle Methoden zur Gruppenmoderation kennen lernen. Im Mittelpunkt stehen Elemente des ToP®-Methodenpools (ToP steht für Technology of Participation): Austauschmethode und Konsens-Workshop. Die Methoden sind geeignet für Situationen, in denen Beteiligung und Ideen aller wichtig sind. Als Erweiterung gibt es einen Einblick in das Systemische Konsensieren. Nach dem Seminar können Sie die ToP®-Elemente selbst in Ihrer Arbeit einsetzen.

Intensivwoche: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 242-3405
- 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.

Online texten – professionell & ☺

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024
- Online-Bildungsurlaub 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 der 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 Solingen-Wuppertal

Vertiefen Sie ihre erlernten Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation und festigen diese. Neben der Wiederholung des 4-Schritte-Modells und der Selbsteinführung, üben Sie die empathische Grundhaltung und bringen auch eigene Themen ein. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Marke e.V.)

Resilienz und Stimme

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2024 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 915 €; inkl. Ü/VP / EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt; 1115 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 821024
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In allen Bereichen des Lebens ist ein sicheres Auftreten und eine überzeugende Sprache wichtig. Sich mit der eigenen Stimme einzusetzen, führt gleichzeitig bei vielen Menschen zu Überlastung. Mit gezielter Stimm- und Atemarbeit stärken Sie sich, um auch bei (Arbeits-)Belastung ausgeglichen und gelassen zu bleiben.

Kommunikationstraining unter Segel

- So. 15.9. bis Sa. 21.9.2024 in Kappeln, Ostsee, Amazone Segelschiff
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V 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.

Ausbildung NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 565 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 242-4024
- VHS Hagen

Erleben Sie, dass erfolgreiche Kommunikation mit sich selbst und anderen auch einfach Freu(n)de macht. Der NLP-Basic Kurs ist erfahrungsorientiert und bildet mit der Vermittlung grundlegender Kenntnisse und Fähigkeiten in NLP-Kommunikations- und Verhaltensmethoden einen fundierten Einstieg in die NLP-Ausbildung.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184660-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.

Selbstbewusst sprechen & ☺

- Mo. 16.9. bis Mi. 18.9.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 231 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572614-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.

Aufbruch zur Zufriedenheit – Bildungsurlaub im Thüringer Wald – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Luisenthal, Waldhotel Berghof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1225 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

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.

Stimmtraining für Ihren Beruf:**Fitness, Durchsetzungskraft, Überzeugung &**

→ Mi. 18.9. bis Fr. 20.9.2024 in Düsseldorf

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 225 €; inkl. Arbeitsmaterial

→ Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: E111160

→ VHS Düsseldorf

Dieses intensive Kompakt-Seminar bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für alle Berufsbe-reiche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme unabdingbar ist.

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 Jahresbe-richt – bei diesem Training üben Sie, wie Sie Ihre Infor-mationen in anregender und verständlicher Weise an Mann und Frau bringen können. Sie lernen, eine span-nende Präsentation zu gestalten oder Entscheidungspro-zeesse zu moderieren.

Stimme wirkt!

→ Mo. 23.9. bis Mi. 25.9.2024 in Münster

→ In Tagesform ▪ max. 16 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 weiterentwi-kelt. Ziel ist es, Ihnen Ihr Potenzial bewusst zu machen, um damit gezielt zu agieren.

Gewaltfreie Kommunikation im (beruflichen) Alltag &

→ Mo. 23.9. bis Mi. 25.9.2024 in Dortmund

→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende

→ Preis: 112,80 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-81115

→ VHS Dortmund

Die Methode besteht aus: Beobachtung, Gefühlsausdruck, Bedürfnisäußerung und Bitte, die dabei helfen, die Ver-antwortung für die eigenen Handlungen, Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen und in eine Verbindung mit anderen Menschen zu kommen. Dies ist hilfreich bei Konflikten, herausfordernden Gesprächen und Entschei-dungen.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

→ Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Siedelsbrunn

→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 540 €; Ü/V 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 Konfliktlö-sungsprozess entwickelt. Es unterstützt Menschen dabei, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbin-dung zu gehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass alles, was wir Menschen tun, aus dem Grund geschieht, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Intensivwoche: Wofür Grenzen wichtig sind

→ Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Mülheim an der Ruhr

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 195 €

→ Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 242-3419

→ VHS Mülheim an der Ruhr

Grenzen sind wie unsichtbare Markierungen, die uns schützen und uns dabei helfen, unseren eigenen persö-nlichen Raum zu definieren. Mit Übungen und theoreti-schem Input nehmen wir uns Zeit für unsere physischen, mentalen, emotionalen und sozialen Grenzen und sensi-bilisieren unser Bewusstsein dafür.

Selbstbewusst sprechen & ®

→ Mo. 23.9. bis Mi. 25.9.2024 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 224 €; Rabatt möglich

→ Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502614-BU

→ VHS Köln

Selbstbewusst sprechen bringt näher, wie ein professio-neller Umgang mit der eigenen Stimme hilft, souveräner zu agieren, charmanter wahrgenommen zu werden und in stressigen Situationen gelassener zu bleiben.

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 Typenmo-dell von Johannes Galli, das die persönliche Welt der Gefühle und Talente beschreibt. Ziel ist es, unter Einbe-ziehung der „Kellerkinder“, lebendig und zielführend zu kommunizieren.

Neugier trifft Vielfalt –**Ein Einführungsseminar in den Dialog nach David Bohm**

→ Fr. 27.9. bis So. 29.9.2024 in Bochum, Alte Timmerschule

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 350 €; incl. Getränke sowie Obst und Gebäck

→ Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2420

→ aktuelles forum e.V.

Im Dialog erleben wir eine Kommunikationskultur, bei der das Miteinanderreden und das Bemühen um ein Ver-standen der Anderen möglich – erweise die Sicht auf The-men, auf Situationen und auf Menschen verändert – anders als bei Diskussion und Debatte. In einem geschützten Rahmen haben alle Beteiligten die Chance, ihr eigenes Potential zu entdecken und ihre Fähigkeiten zu entfalten. In gemeinsamen Denkprozessen, über genaues Zuhören und Erkunden können unterschiedliche Aspekte wahrgenommen werden, sich neue Perspektiven erschließen und neue Gedanken entstehen. Die Gleich-wertigkeit zu sehen von unterschiedlichen Empfindun-gen, Herangehensweisen und Meinungen bereichert das Miteinander in Partnerschaft, Freundschaft, Familie und in der Arbeitswelt.

Kontakt zum Veranstalter?

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

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 Niveau Grundausbildung
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 007-2024/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Du möchtest gerne deine Erfahrungen einer wertschätzenden, gelungenen Kommunikation mit Hilfe der GFK teilen? Einen Beitrag zum friedlichen Zusammenleben leisten? In diesem Basistraining wirst du deine GFK Kenntnisse und Haltung vertiefen und damit deine authentische Trainerpersönlichkeit entwickeln.

Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, südwestlich von Bonn

- Do. 26.9.2024 bis So. 11.5.2025 in Hellenthal/Eifel
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.600 €; zzgl. U/Verpfl., Ermässigung für Geringverdienende und Frühbucher
- Vorkenntnisse: Einführungseminar GFK
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2024/3
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) führt zu einer Sprache und Haltung, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die GFK nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 4 Module, die Trainer sind CNVC und Fachverband anerkannt.

Lerncoach (nlpaed)

- Sa. 28.9.2024 bis So. 12.1.2025 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1390 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 242_51655
- VHS Iserlohn

Dieses Seminar dient dazu, eigene Lernstrategien zu optimieren und andere als Coach beim Lernen zu unterstützen. Die Teilnehmenden lernen nützliche Strategien u.a. zu Rechtschreibung, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen, Textaufgaben, Strukturieren größerer Wissensmengen, kennen.

Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräfte-Training auf Basis Gewaltfreier Kommunikation

- So. 29.9. bis Fr. 4.10.2024 in Stadland I Seminarhotel Kunze-Hof
- 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 Bonn

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.

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.

Lebendige Informationen –

Storytelling als Kommunikationsform & ®

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 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-570300-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-Master (DVNLP)

- Do. 3.10.2024 bis Sa. 5.7.2025 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2480 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 242_51635
- VHS Iserlohn

In dieser Qualifizierung werden bereits bekannte NLP-Formate erweitert und vertieft. Aufbauend auf den Inhalten der Practitioner-Qualifizierung werden neue und kreative Möglichkeiten vorgestellt, um diese für berufliche Ziele und persönliche Entwicklung zu nutzen und flexibel einzusetzen. Kurstage: Do – So jeweils 9 – 17 Uhr

Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- Mo. 7.10. bis Mi. 9.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-112
- 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.

NLP im Beruf – Das eigene Potenzial besser nutzen

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB17-112
- neues lernen

Mit den Methoden des NLP arbeiten Sie daran, sich neue Wahlmöglichkeiten in Ihrem Verhaltensrepertoire zu erschließen. Denn wer in beruflichen Situationen mit den unterschiedlichsten Charakteren gut zurechtkommen will, braucht ein großes Verhaltensrepertoire.

Überzeugend Auftreten – Ein pferdegestütztes Kommunikationstraining

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Korschenbroich
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 550 €
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden erforderlich.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-240075-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Dieses pferdegestützte Kommunikationstraining bietet eine einzigartige Möglichkeit, sowohl persönliche als auch gesellschaftliche Kommunikationskompetenzen zu entwickeln und ein überzeugendes Gegenüber in der politischen Auseinandersetzung zu sein.

Nonverbales Selbstmarketing – Mit Nuancen Weichen stellen

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bückeburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 05721 / 7 03 71 14 ▪ Kursnr.: 224002
- VHS Schaumburg

Dieses Seminar ist eine Wissens- und Energietankstelle, an der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrer Selbstwirksamkeit und ihrem beruflichen Erfolg neuen Schwung geben können!

Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- Mo. 7.10. bis Sa. 12.10.2024 in Dießen am Ammersee | Christliches Gästehaus Ammerseehäuser Riederau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 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 Bonn

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.

Intensivwoche: Neue Wege – Stress reduzieren, Balance finden!

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 242-3408
- VHS Mülheim an der Ruhr

In dieser Intensivwoche lernen die Teilnehmer*innen ihre persönlichen Stressoren zu erkennen und basierend auf den 3 Säulen, Ernährung, Bewegung und Entspannung ihren ganz eigenen Weg zu mehr Balance und damit Gesundheit zu finden um als Mitarbeiter*innen und/oder Führungskraft leistungsfähig zu bleiben.

Rhetorik Grundlagen und Aufbauwissen: Wirksam vortragen & erfolgreich verhandeln ☞

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Das Seminar wird i.d.R. in Doppeldozentur durchgeführt.
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W191133
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Entwickeln Sie Kompetenzen, um in Reden, Unterhaltungen und Vorträgen zu glänzen. Eine gezielte Mischung aus Theorie und praktischen Übungen hilft Ihnen überzeugende Argumente aufzubauen sowie Kommunikation gezielt einzusetzen (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Mark)

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: 263 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572515-BU
- VHS Köln

Dieses Gruppencoaching führt Sie in die Kunst der freien Rede ein, den Königsweg des überzeugenden Darstellens von Inhalten und Positionen.

NLP Basicausbildung

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 1890 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: NLP_Basic_07.10.24
- 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.

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“¹. Sie lernen durch Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen, sich selbst so auszudrücken, dass Sie authentisch und überzeugend präsentieren und Reden halten können.

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 801824
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar erleben Sie die Haltung und Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). Sie lernen die Kraft der GFK in Theorie und Praxis kennen und erfahren den Sinn und Nutzen der vier Fragen dieser Methode: Was beobachte ich? Was fühle ich? Was brauche ich? Worum bitte ich konkret?

Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf

- Mo. 14.10. bis Mi. 16.10.2024 in Schleiden, Johannes-Sturm-Gymnasium
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 209 €; inkl. Materialkosten
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 242-28001
- 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.

Rhetorik und Stimme im Berufsalltag – für Frauen ♀

→ Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Extertal, Burg Sternberg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 323 €
 → Für Frauen
 → Infos unter 05282 / 9 80 40 ▪ Kursnr.: N516
 → VHS Lippe-Ost

Für alle Frauen, die souverän und erfolgreich in Gespräch, Vortrag oder Rede sein möchten. Sie lernen effektive Atem-, Haltungs- und Stimmübungen, damit Sie Ihre Sprechstimme ausdrucksvoll gebrauchen können. Ihre Präsenz und stimmliche Ausstrahlung spielen hierbei eine entscheidende Rolle.

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.: ZM20209
 → 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.

Verstehen und verstanden werden – wie Kommunikation gelingt

→ Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Mettlach, Neumühle Saar
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 772 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU47
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie einen Weg der Verständigung kennen, der Sie und Ihre Beziehungen stärkt – Sie werden zum Beziehungskünstler. Selbst verhakete Situationen lernen Sie zu entflechten, und finden dabei einen für beide Seiten stimmigen Weg, mit Kollegen ebenso wie mit Freunden und Familie.

Authentisch, entspannt und überzeugend kommunizieren auf Schiermonnikoog – Achtsamkeitstraining mit Schwerpunkt Kommunikation

→ Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BUC3
 → Freies Bildungswerk Bochum

Die idyllische Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort, um Deine Kraftquellen aufzutanken. In der praxisorientierten Weiterbildung erlernst Du die Grundlagen der achtsamen Kommunikation für mehr Wertschätzung und Zusammenhalt in betrieblichen Teams. Eine Investition in Deine berufliche Zukunft, die sich lohnt.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Kommunikation richtig lernen – auf dem Segelboot



unterwegs in der Ostsee



Termine:

ab Kappeln:
15.09. – 21.09.2024

ab Kiel:
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



Gesprächs- und Verhandlungsführung – So kommunizieren Sie schlagfertig im Alltag

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: Ab 480 €; inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 24..6.558.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In unserem Seminar bereiten wir Sie darauf vor, kommunikativ zu überzeugen. Finden Sie ihren Gesprächsstil, lernen Sie wirksame Kommunikations- und Fragetechniken. Dieses Seminar ist auch Fortbildungsmaßnahme (Zahlung durch den Arbeitgeber) geeignet.

Ihr 'perfekter' beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining – online &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 193 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AY10611
- 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.

Lösungsfokussierte Gesprächsführung – klar, angemessen, zielführend

- Mo. 14.10. bis Mi. 16.10.2024 in Löhne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 90 €; 45,- € erm.
- Infos unter 05732 / 10 05 88 ▪ Kursnr.: 242-53107
- VHS Löhne

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch achtsame und lösungsorientierte Kommunikation Missverständnisse vermeiden und effektive Gespräche führen können. Dabei stehen Empathie und die klare, sachliche Ausdrucksweise im Vordergrund. Sie entwickeln Ihre Fähigkeit, Gespräche authentisch und erfolgreich zu gestalten.

Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg &

- Di. 15.10. bis Fr. 18.10.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C042K
- 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.

Verstrickungen lösen mithilfe systemischer Aufstellungsarbeit (4D-Typologie-Ausbildung – Modul 4)

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2024 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1015 €; inkl. Ü/HP+ | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt; 1215 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 817724
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie fragen sich: Wieso entstehen Konflikte in der Firma, wie kann man sie lösen? Woher weiß ich, was andere wollen oder brauchen? Welche Rolle spiele ich selbst in der Organisation? Auf diese und weitere Fragen erhalten Sie klare Antworten durch das 4D-Typologie-Modell in Kombination mit der systemischen Aufstellungsarbeit.

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: 800 €; Kinder bis 15 Jahre: 600 € 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 u. 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. Es ist von wesentlicher Bedeutung, ob mein Gegenüber sich mit seinen Bedürfnissen wertgeschätzt u. gesehen fühlt. Dazu setzen wir uns mit verschiedenen Modellen zur Gesprächsgestaltung auseinander u. gehen immer wieder in die Eigenreflektion, um die vielleicht auch noch schlummernden Potentiale zu entfalten.

Lebendiges, authentisches und selbstsicheres Auftreten – ein Seminar mit Singen

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Übernachtung und Verpflegung; 595 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 810724
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stimme kann faszinieren, begeistern und überzeugen – egal, ob Sie einen Vortrag halten oder mit einem Kunden telefonieren. Mit Singen trainieren Sie Ihre Stimme. Eine bewusste Atmung und Artikulation unterstützt Sie, Ihre stimmlichen Fähigkeiten zu verbessern. Das gemeinsame Singen stärkt außerdem Ihre Teamfähigkeit.

Epona-Intensiv – Weiterbildung in pferdegestützter Persönlichkeitsentwicklung

- Mo. 21.10.2024 bis Fr. 14.3.2025 in Bad Salzungen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 2300 €
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 814024
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Diese Weiterbildung richtet sich an alle, die andere Menschen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung begleiten möchten und dazu Pferde als Unterstützung einsetzen wollen. Sie lernen Menschen dabei zu begleiten, durch die Begegnung mit Pferden inneres Wachstum, sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Bereich, zu erfahren.

3-tägiger Online-Bildungsurlaub: Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten – 100% Durchführungsgarantie

- Mo. 21.10. bis Mi. 23.10.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 242-L5017
- VHS Detmold – Lemgo

Seminarinhalte: • spontan mit Sprache umgehen • sicher und überzeugend argumentieren • eigene Betroffenheit überwinden • Einwände schlagfertig behandeln • Wortschatz erweitern • souverän auftreten, auch in Stresssituationen Förderung über Bildungsscheck möglich

NLP im beruflichen Alltag &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: E122130
- 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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ⑩

- Mo. 21.10. bis Mi. 23.10.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570370-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 und Gesprächsführung im Beruf

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Infos unter 02232 9 45 07 24 ▪ Kursnr.: 242-8610
- 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.

Systemische Beratung

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Syst_Ber_BW_21.10.24
- 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.

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.

Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

- Di. 22.10. bis Do. 24.10.2024 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W1106A
- VHS Rur-Eifel

Kennen Sie Situationen, in denen mit dumpfen Parolen und platten Sprüchen Vorurteile, oft beiläufig und ungeübt, vorgetragen werden? Das Training „Argumentieren gegen Stammtischparolen – Vorurteilen im Alltag begegnen“ soll helfen, mit angemessenen kommunikativen Abwehrstrategien reagieren zu können.

Sketchnoting – Werkstatt – Mit Zeichnungen Worte ersetzen & ⑩

- Mi. 23.10. bis Fr. 25.10.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 271 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572760-BU
- VHS Köln

Sketchnote sind Notizen (Note), die mit Skizzen (Sketch) zusammen Sachverhalte und Themen bildhaft darstellen. Sie sind sowohl im täglichen Leben als auch im beruflichen Umfeld einsetzbar. Durch die geschickte Verbindung von Text und Zeichnungen werden Inhalte nicht nur einprägsamer, sondern auch leichter vermittelbar.

Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf

- Mi. 23.10. bis Fr. 25.10.2024 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 156 €; inkl. Material
- Infos unter 02232 9 45 07 24 ▪ Kursnr.: 242-8609
- VHS Rhein-Erft

Dieser kompakte und intensive Bildungsurlaub bietet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für Berufsbereiche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme sowohl live wie digital unabdingbar ist. Wie atmet man richtig, vermeidet Heiserkeit und Müdigkeit usw.?

Souveränes Moderieren

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB26-112
- neues lernen

Wann immer Sie mit mehreren Menschen arbeiten, ein Projekt vorstellen, eine Teamsitzung moderieren oder Arbeitsergebnisse zusammenfassen und vorstellen möchten: Sie benötigen dazu eine gute Präsenz, um souverän moderieren zu können.

Souverän, sympathisch und gelassen vortragen – Damit Sprechkompetenz und Expertise im Gleichschritt gehen. & ⑩

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572616-BU
- VHS Köln

Gewaltfreie und lösungsorientierte Gesprächsführung &

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 398 €
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 61324
- VSB-Bildungswerk

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Rahmen, um nützliche Gesprächsführungstechniken kennenzulernen und unter professioneller Anleitung praktisch zu erproben. Sie lernen Grundlagen rund um lösungsorientierte und gewaltfreie, respektvolle Kommunikation kennen und üben diese praktisch ein. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

Konflikte als Chance nutzen – konstruktiv und nachhaltig –

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 in Wenningstedt-Braderup (Sylt)
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 895 €, inkl. Ü/HP+ | EZ-Zuschlag: 108,75 € insgesamt; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 805824
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In Konflikten eine gute und nachhaltige Lösung zu finden erfordert Selbstreflexion und eine klare Haltung zum Streiten. Ziel dieses Seminars ist, dass Sie in Zukunft gestärkt in Konfliktsituationen hineingehen, da Sie sich selbst und auch die Situation besser einschätzen können.

Erkennen Sie Stärken und Potenziale bei sich und anderen (4D-Typologie-Ausbildung I Modul 1)

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 855 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 €, 1055 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 818424
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das 4D-Typologie-Modell öffnet Ihnen die Augen und gibt Ihnen Methoden der Menschenkenntnis an die Hand, die Ihr ganzes Umfeld und Sie selbst in neuem, klarerem Licht erscheinen lassen. Sie gewinnen verblüffende Erkenntnisse über Ihre eigene Persönlichkeit und Ihre Mitmenschen, die Ihren (Berufs-)Alltag grundlegend verändern.

Bodensee – Die emotional-intelligente gewaltfreie Kommunikation.

Mit 4 Schritten den Berufsalltag einführender, klarer und konfliktfreier gestalten.

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2024 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 869 €, 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 85 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FG24640
- FORUM Gesundheit

Wir sind überzeugendsten, wenn wir einen Zugang zu unseren Emotions- u. Handlungsmustern haben. Das befähigt uns, Beziehungen im Berufsleben konstruktiver zu gestalten. Befinden wir uns stressbedingt nicht mehr in unserer Mitte, hat das Auswirkungen auf unsere Interaktionen.

Reden. Können.

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 242520488
- 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

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Vertiefungs-Seminar zur GFK

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Freiburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 950 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 66,- bis 110,- € insgesamt; 1150 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 800824
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar werden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation aufgefrischt und gefestigt. Es wird geübt, sich (im beruflichen Kontext) wertschätzend und aufrichtig mitzuteilen und anderen empathisch zuzuhören. Aspekte der Kommunikation, die uns vielleicht bislang noch nicht bewusst waren, werden in den Fokus gerückt.

Schreiben über den Rand hinaus

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 860 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 64 € insgesamt; 1060 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 815624
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie schreibt man Texte, die sich vom Rauschen der Textflut wohlthuend abheben, die neugierig machen und zum Lesen verführen? In dieser intensiven Schreibwoche erlernen und erproben Sie professionelle Methoden fürs Schreiben jenseits vom weit verbreiteten Einerlei. Sie bekommen zahlreiche neue Impulse und Raum zum Experimentieren.

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement – Vertiefung

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 765 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 965 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 801624
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist ein Ansatz, der sowohl den Umgang mit sich selbst wie auch den mit anderen Menschen achtsamer und konstruktiver gestalten hilft. Teilnahmevoraussetzung an dieser Woche ist die Teilnahme an einer Einführungsveranstaltung zur Gewaltfreien Kommunikation.

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.

Ehrlichkeit und Empathie @work

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 825 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt;
1025 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 800524
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar vermittelt in der Praxis erprobte Ideen auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Eine wertschätzende Kommunikation als Grundhaltung der Kommunikationskultur eines Unternehmens bietet die beste Prävention, damit es gar nicht erst zu gravierenden Konflikten kommt.

Die Macht der Stimme:**Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag &**

- Mo. 4.11. bis Do. 7.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C024K
- 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

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C062K
- VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Reper-toire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

Wie Gespräche besser gelingen:**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation &**

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W191233
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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.)

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184661-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.

„Drei Tage mit Giraffen“ –**Einführungsworkshop zur Gewaltfreien Kommunikation**

- Mo. 4.11. bis Mi. 6.11.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.GFK.EF-BU.3
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Hier lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation kennen, die privat wie beruflich hilft, in Konflikten eine authentische und klare Sprache zu sprechen. Mithilfe der 4-Schritte-Methode entwickeln Sie ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse der Anderen.

Reif für die Insel –**Stressbewältigung mit Schwerpunkt Kommunikation auf Schiermonnikoog**

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BUB9
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Workshop fördert nachhaltig die Kommunikation, Wertschätzung und damit den Zusammenhalt im betrieblichen Alltag. Mit einer verbesserten Ausdrucksfähigkeit, die auf Ehrlichkeit und Authentizität beruht, kann chronischer Stress erfolgreich reduziert werden und wieder mehr Freude an der Zusammenarbeit entstehen.

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.

Erfolgreiche Verhandlungsführung und überzeugende Reden &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 301 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 50 2 4720 ▪ Kursnr.: 24-50111D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Verhandlungsstrategie planen und umsetzen können. Sie werden Argumentationstechniken erwerben, sich gezielt vorbereiten und die Durchführung von Diskussionen und Verhandlungen strukturieren. Durch Übungen und Rollenspiele erfahren Sie, wie Sie mit schwierigen Verhandlungspartnern umgehen.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

→ Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 198 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C062K
 → 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.

Rhetorik für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen &

→ Di. 5.11. bis Fr. 8.11.2024 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 175 €
 → Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: E110300
 → 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 kann doch jede! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten (für Frauen) ♀

→ So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 auf Norderney | Gästehaus Caritas Inseloase
 → 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 Bonn

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.

NLP-Basic, DVNLP

→ Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Köln
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 690 €; inkl. Zertifikat DVNLP
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-112
 → 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.

Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GfK)

→ Mo. 11.11. bis Mi. 13.11.2024 in Bielefeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 244 €
 → Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 24252048B
 → VHS Bielefeld

Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg zeigt, wie man ohne Zwang und Druck zum Ziel kommt. Mit ihr können Kontakte friedvoller und erfolgreicher gestaltet werden. Der eigene Umgang mit Kritik wird gelassener. GfK ist unabhängig von der Mutter- oder Zweitsprache, man muss sie üben wie eine Fremdsprache.

Intensivwoche: Der Wunsch nach Veränderung als natürlicher Wachstumsprozess

→ Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 242-3417
 → VHS Mülheim an der Ruhr

Unser Wunsch nach Veränderung ist ein universelles, unausweichliches Bedürfnis, sei es im beruflichen, persönlichen oder gesellschaftlichen Kontext. Diese Intensivwoche basiert auf der Idee, dass Veränderung ein natürlicher Bestandteil des Lebens ist und oft der Schlüssel zu neuen Möglichkeiten und Erfahrungen darstellt.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

→ Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184661-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. 11.11. bis Mi. 13.11.2024 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 198 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-182405-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.

NLP-Basic (DVNLP und IN)

→ Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Iserlohn
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 495 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl.
 Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
 → Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 242.51615
 → 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

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.

Redenden Menschen kann geholfen werden – Selbsterfahrungs-Seminarwoche

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Blomberg, Integrationszentrum im Paradies
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 214 €
- Infos unter 05282 / 9 80 40 ▪ Kursnr.: N517
- VHS Lippe-Ost

Sie reagieren in beruflichen Situationen anders als gewollt? Lernen Sie sich selbst und Ihre Reaktionsmuster kennen und effektiv steuern. So machen Sie den Weg frei, sich auch in schwierigen Situationen durchzusetzen und zu guten Lösungen zu gelangen.

Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!

- Di. 12.11. bis Do. 14.11.2024 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 244 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2425206B8
- VHS Bielefeld

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die die Möglichkeiten ihrer Stimme kennen lernen und erweitern möchten. Mit Hilfe von Körper und Atemarbeit, Sprech- und Stimmübungen suchen wir unsere 'raumfüllenden' Stimmen. Sie lernen Übungen kennen, die es Ihnen erlauben, im Tagesablauf immer wieder etwas für Ihre Stimme zu tun.

Wertschätzend, gesundheitsfördernd und gelassen kommunizieren – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Di. 12.11. bis Do. 14.11.2024 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 122 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 242-4032H
- VHS Hagen

Sie lernen die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg anzuwenden und Ihr Leben entsprechend zu gestalten. Alltagstauglich üben Sie, Ihre Bedürfnisse klar zu erkennen, achtsam und friedvoll miteinander zu sprechen und zu agieren.

Intensivkurs praktische Rhetorik &

- Di. 12.11. bis Fr. 15.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C020K
- VHS Essen

Selbstmanagement, Sprechunsicherheiten, Sprechdruck, Architektur der Rede, Körperhaltung, Mimik & Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen & Paniken, stillsicher & gelassener werden, Debattieren als Königsdisziplin rhetorischer Übungen.

Wertschätzende Kommunikation am Arbeitsplatz

- Mi. 13.11. bis Fr. 15.11.2024 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150,50 €; ab 7 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W8201A
- VHS Rur-Eifel

Sie lernen die gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg anzuwenden, sodass Sie in Konflikten eine wertschätzende Haltung bewahren und gemeinsame Lösungen finden können. Mit Hilfe der 4-Schritte-Methode richten Sie den Blick auf ihre Bedürfnisse und die der Anderen.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

- Mi. 13.11. bis Fr. 15.11.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2024/10
- Forum Demokratie Düsseldorf

Das Einführungsseminar gibt einen strukturierten Einstieg in die Methode und in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Gelegenheiten das Gelernte praktisch miteinander zu üben.

Führungskompetenz, Menschenkenntnis und Konfliktfähigkeit

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2024 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1015 € inkl. Ü/HP+ | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt; 1215 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 818224
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie interessieren sich für Themen wie Resilienz, Führung, Konfliktfähigkeit oder Menschenkenntnis? Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen spannende Einblicke in typische Persönlichkeitssysteme und Sie erkennen die entscheidenden Prägungen Ihrer beruflichen Persönlichkeit.

Rhetorik und Kommunikation

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB04-112
- 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.

Methoden lösungsorientierter Gesprächsführung

- Mo. 18.11. bis Mi. 20.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4405241
- KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen einen praxisorientierten Einstieg in die Methoden der systemischen Gesprächsführung und fördert Grundlagen erfolgreicher, wirkungsvoller Kommunikation. Die Umsetzbarkeit der erlernten Methoden in den jeweiligen Berufsalltag ist sofort möglich.

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 745 € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32 € insgesamt; 945 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 801724
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg unterstützt dabei, uns und anderen einfühlsam zu begegnen, indem wir lernen, uns darauf zu konzentrieren, was wir wahrnehmen, fühlen, brauchen und wünschen, um soziale Beziehungen zu Kollegen, im Team, in Alltagssituationen aktiv zu leben und zu gestalten.

Xpert personal business skills:**Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen / erfolgreich verhandeln und argumentieren &**

→ Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Düsseldorf

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 235,90 €; inkl. 2 Lehrbücher

→ Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: E110320

→ 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.

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention &

→ Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Köln-Lindenthal

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 266 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184931-BU

→ VHS Köln

Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher und respektvoll wir kommunizieren. Sie erhalten praktische Hilfen und Tipps, um sich im privaten und beruflichen Alltag klar zu positionieren und somit eigene Ziele besser zu erreichen.

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance / Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation & ⑩

→ Mo. 18.11. bis Do. 21.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 284 €

→ Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570350-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.

Selbstbewusst sprechen & ⑩

→ Mo. 18.11. bis Mi. 20.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 224 €; Rabatt möglich

→ Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572615-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.

„Mitreden können!“**Rhetorik und Gesprächsführung &**

→ Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Euskirchen

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 213 €

→ Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 242-28002

→ vhs Kreis Euskirchen

Sie lernen, wie die „Spielregeln“ der Gesellschaft funktionieren, welche Rolle wir dabei einnehmen und welche rhetorischen Einflussmöglichkeiten wir auf diese Spielregeln haben. Wir erforschen kommunikative „Stolpersteine“ und üben den Einsatz von Körper und Stimme.

Kommunikationstraining

→ Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg

→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 498 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪

Kursnr.: Kommtrain_BW_18.11.

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Trainieren Sie, Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“, damit Sie auch bei „Sturm“ die Oberhand behalten. Ihr besonderer Vorteil dieser Intensivausbildung • Sie lernen Ihr eigenes Kommunikationsverhalten kennen und zu analysieren • Sie lernen durch Ihre Ehrlichkeit, Echtheit und Natürlichkeit überzeugend zu kommunizieren • Sie lernen durch Ihren Ausdruck bei anderen Menschen einen Eindruck zu hinterlassen • Sie lernen, Ihren Standpunkt klar zu äußern, ohne Angst haben zu müssen, den anderen zu verletzen

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) 2024 &

→ 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.: ZM20204

→ 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.

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 – Grundausbildung

→ Fr. 22.11.2024 bis So. 29.6.2025 in Münster

→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 1850 €

→ Vorkenntnisse: GfK-Einführungsseminar

→ Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24GK1102

→ Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die Grundausbildung bietet eine Möglichkeit, die GfK mit ihrem Facettenreichtum kennen zu lernen und die mit ihr verbundene Haltung zu verinnerlichen. Ein spannender, inspirierender Weg, bei dem du dich selbst besser kennen lernst. Er wird dazu beitragen, dein Leben selbstbewusst nach deinen Bedürfnissen und Werten auszurichten.

Selbstsicher auftreten – Position vertreten & ⑩

→ Mo. 25.11. bis Do. 28.11.2024 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 284 €

→ Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570430-BU

→ VHS Köln

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen.

Humor hilft – gerade, wenn es ernst wird

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 870 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 64,- € insgesamt; 1070 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 812224
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Berufsalltag ist die Macht des Humors eine stark unterschätzte Eigenschaft. Das Seminar meint es ernst: Wenn wir gelöst humorvoll sein können, erkennen wir direkt in der Situation, was notwendig ist, um kritische Situationen mit einem Lächeln zu bewältigen und in etwas Positives zu wenden.

Ausbildung zur Trainerin/zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (FDD) – Stufe 2 (Aufbau)

- Mo. 25.11.2024 bis So. 11.5.2025 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 2400 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: Gute Grundkenntnisse der GFK, bspw. durch Teilnahme an einer Grundausbildung, sowie methodisch-didaktische Grundkenntnisse zur Vermittlung der GFK
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 007 – 2024/4
- Forum Demokratie Düsseldorf

Der Kurs bietet Menschen, die bereits eine sichere Basis der GFK und grundlegende methodische Kenntnisse zur Seminargestaltung haben, eine Möglichkeit sich als authentische GFK-Trainer*in weiterzuentwickeln: Ausbildung zur Begleitung intensiver GFK-Prozesse sowie zu Gestaltung und Durchführung von vertiefenden Seminaren.

Besser schreiben im Beruf – Worte mit Wirkung und treffende Texte &

- Mo. 25.11. bis Mi. 27.11.2024 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 99 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 24B4161
- VHS Herne

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Texte, Ihre E-Mails und Ihre Schriftsprache verbessern können, damit man sie gerne liest und Ihre Wortwahl auch Wirkung zeigt.

Stimme genießen / Stimm- und Sprechtraining

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-11-3491
- 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.

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen &

- Di. 26.11. bis Do. 28.11.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0241 / 4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 242-21450
- 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

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

- Mi. 27.11. bis Fr. 29.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4407241
- KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die Wege und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation mit vielen praktischen Übungen für Ihr Berufsleben.

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg mit Lydia Kaiser und Jochen Hiester

- Fr. 29.11.2024 bis Fr. 30.5.2025 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1900 €; (Selbstzahlende); 1700 EUR (ermäßigt); 2100 EUR (Firmenkunden NGO); 2500 EUR (Firmenkunden regulär)
- Vorkenntnisse: 2-3tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.GFK.GA.5
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, auch bei Konflikten in Kontakt zu bleiben. Sie bietet wirkungsvolle Instrumente für Mediation und Streitbeilegung, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext (fünf Module).

Systemisches Coaching kompakt

- Mo. 2.12.2024 bis So. 16.3.2025 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1512 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4401244
- 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.

Schreibreise

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 825 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1025 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 817124
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie brauchen kein schriftstellerisches Genie zu sein, um verständliche, spannende Texte zu verfassen. In unserer Schreibwoche erlernen Sie Methoden aus dem Schreibcoaching und Storytelling. Sie lernen, Ihre Texte sinnvoller zu strukturieren, lebendiger zu schreiben und dabei Ihre individuelle Schreibstimme einzusetzen.

GFK-Jahrestraining – Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation

- Mo. 2.12.2024 bis Fr. 12.9.2025 in Freiburg im Breisgau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1695 €; ohne Kosten für Ü/VP; 1995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 801224
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Erlernen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) führt zu echter Verständigung im zwischenmenschlichen Miteinander. Sie ist eine Methode, die dazu dient, Konflikte an ihrer Wurzel zu lösen. Im Beruf werden wir dadurch produktiver, im Privaten kann sich der Wunsch nach Beziehungen auf Augenhöhe erfüllen.

NLP-Basic-Kurs DVNLP &

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 565 €
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-81035D
- VHS Dortmund

Der NLP Basic-Kurs ist erfahrungsorientiert und bildet mit der Vermittlung grundlegender Kenntnisse und Fähigkeiten in NLP-Kommunikations- und Verhaltensmethoden einen fundierten Einstieg in die NLP-Ausbildung.

Intensivkurs „Selbst bewusst zum Erfolg“: – Zufriedenheit im Job: Wie Sie mit dem richtigen Mindset Ihren Traumjob erlangen

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 223 €
- Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 242-3424
- VHS Mülheim an der Ruhr

Zufriedenheit entsteht, wenn wir im Einklang mit unseren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen handeln. Aber gilt das auch im Karriere-Kontext? Im Rahmen des Intensivkurses erhalten Sie alle notwendigen Tools, die Sie Schritt für Schritt umsetzen können, um Ihre persönlichen und beruflichen Ziele in Einklang zu bringen.

Rhetorik I+II

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 242-4008
- VHS Hagen

In nur fünf Tagen trainieren Sie sich rhetorisch fit und steigern Ihre Redefähigkeit und Ihr Verhandlungsgeschick deutlich. Sie reden selbstsicherer und bauen Lampenfieber sowie Redehemmungen ab. Sie verändern Ihre Sprechtechnik, Ihre Körpersprache und halten freie Reden.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Praxistraining &

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C066K
- 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.

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für gute Kommunikation

- Mo. 2.12. bis Do. 5.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 215 €; inkl. Lehrmittel
- Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: 4537
- VHS Duisburg

Die Stimme ist Basis für einen vertrauensvollen, souveränen Informationsaustausch, ob bei Präsentationen, in Verkaufsgesprächen, am Telefon oder in schwierigen Situationen. Der Kurs vermittelt Techniken, um die eigenen stimmlichen Qualitäten bewusst einzusetzen.

Online texten – professionell & ®

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024
- Online-Bildungsurlaub 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.

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg – online & ®

- Mo. 2.12. bis Do. 5.12.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-502613-BU
- VHS Köln

Sie lernen Ihre Sprechatmung kennen – Basis für einen vertrauensvollen, souveränen Informationsaustausch. Sie machen sich mit Ihren Sprechparametern vertraut und üben diese gezielt einzusetzen. Sie bauen mit Sprechtechnik ihre Überzeugungskraft aus, üben spielerisch Ihre Mitmenschen zu motivieren und mitzureißen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184662-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.

Souverän, sympathisch und gelassen vortragen – Damit Sprechkompetenz und Expertise im Gleichschritt gehen. & ®

- Mo. 2.12. bis Mi. 4.12.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572617-BU
- VHS Köln

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Hassenroth, BIEK Seminargästehaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GfK_Höchst_02.12.24
- 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.

Trainer/in Kommunikation

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/V: In Eigenregie zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: KommTR_Bens_02.12.24
- 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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ®

- Mi. 4.12. bis Fr. 6.12.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570371-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.

Das Feuer wieder wecken! – Mit Humor gelöst und ermutigt wieder in den Berufsalltag

- So. 8.12. bis Fr. 13.12.2024 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1015 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt; 1215 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 819324
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Gerade im Berufsalltag erleben nicht wenige Menschen, dass eine erstmals hohe Motivation sich verbraucht hat und dass das innere Feuer nur noch auf geringer Flamme oder gar nicht mehr brennt. Ein lösender Humor gibt einem die Kraft wieder, frisch anzufangen und neue Energie zu schöpfen.

Coaching für Vortrag, Rede und andere rhetorische Auftritte: – frei und überzeugend vortragen & ®

- Mo. 9.12. bis Mi. 11.12.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 263 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572516-BU
- VHS Köln

Dieses Gruppencoaching führt Sie in die Kunst der freien Rede ein, den Königsweg des überzeugenden Darstellens von Inhalten und Positionen.

Mit Achtsamkeit und Wertschätzung – Interkulturelle Kompetenzen für den Berufsalltag

- So. 8.12. bis Fr. 13.12.2024 auf Spiekeroog | Haus Barmen
- 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 Bonn

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.

Moderation und Konfliktklärung in Gruppen

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 311,90 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-50109D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs werden Sie lernen, Gruppenprozesse erfolgreich zu moderieren und Konflikte aktiv anzugehen. Sie werden dabei unterstützt, effektive Kommunikationstechniken und Kooperationstechniken anzuwenden, um ein zufriedenstellendes Arbeitsumfeld zu schaffen.

Intensivwoche: In sich ruhen, Halt finden, loslassen

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 242-3437
- VHS Mülheim an der Ruhr

Diese Intensivwoche unterstützt darin, durch Innehalten und Meditation mehr Ruhe, Gelassenheit und gesunde Auszeit ins Leben zu holen. In den unterschiedlichen thematischen Ausrichtungen geht es im Kern darum, unsere innere Stille wieder zu entdecken und mit Klarheit und Sicherheit im eigenen inneren Zuhause stabil zu ruhen.

Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch des Salzhauses Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 242W191199
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Einen starken Auftritt hinlegen: Lernen Sie in vielen praktischen Übungen zu Körpersprache, Stimmtraining sowie durch das Ausprobieren von Kommunikationstechniken, wie Sie sich im beruflichen Alltag souverän präsentieren (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark e.V.)

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 KommunikationstrainerIn“ nach der Galli Methode®.

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) – Kompaktausbildung

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: AD2030W
- VHS Oberhausen

Das neurolinguistische Programmieren (NLP) ist eine Kommunikationsform, in der Fähigkeiten sprachlich (linguistisch) vermittelt werden, die dann gedanklich (neurologisch) Abläufe beeinflussen können. Auf diese Weise ist es möglich, eigene Reaktionen, Einstellungen, Handlungen und Verhaltensweisen durch gezielte Schulung der Wahrnehmung und der Sprache zu begreifen. Das neurolinguistische Programmieren findet bereits Anwendung in Wirtschaft, Medizin, Psychotherapie, Pädagogik, im Sport oder eben auch im ganz alltäglichen Umgang mit unseren Mitmenschen.

Gewaltfreie Kommunikation – Konflikte lösen und echte Verbindungen schaffen

→ Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 253 €
 → Infos unter 0251 / 4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 544060
 → VHS Münster

Konflikte gehören zum menschlichen Miteinander dazu. Die Methode der Gewaltfreie Kommunikation (GfK) unterstützt uns dabei, in unserer Lebens- und Arbeitswelt Konflikte und Spannungen klar und kreativ zu lösen. Sie trägt dazu bei, uns auf Augenhöhe zu begegnen, Missverständnisse aus dem Weg zu räumen und über das zu sprechen, worum es im Kern wirklich geht.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) & ⑩

→ Mo. 9.12. bis Mi. 11.12.2024 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 213 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570400-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?

Rhetorik, Souveränität und Selbstsicherheit im Beruf &

→ Di. 10.12. bis Fr. 13.12.2024 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 175 €
 → Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: E110315
 → 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.

NLP-Practitioner-Aufbaukurs (DVNLP)

→ Fr. 13.12.2024 bis Sa. 16.8.2025 in Iserlohn
 → In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 1790 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl.
 Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
 → Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 242_51625
 → VHS Iserlohn

Dieser Aufbaukurs dient dazu, die notwendigen Kenntnisse zum NLP-Practitioner (DVNLP) zu erwerben und ist für Teilnehmende, die bereits die Qualifizierung NLP-Basic (DVNLP) erworben haben. Fr. – So., jeweils 9 – 17 Uhr

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben &

→ Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 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; eigene Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Repertoire im Umgang mit Konflikten erweitern und üben; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

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.

Aufbruch zur Zufriedenheit – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

→ Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 360.00 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU54
 → Freies Bildungswerk Bochum

Wir möchten gerne anderen Menschen im beruflichen wie privaten Alltag so begegnen, dass sie sich verbindend austauschen und persönliche Zufriedenheit erleben. Gleichzeitig merken wir, dass auf dem Weg vom Wunsch zur Umsetzung, Blockaden auftauchen können. Mit der Gewaltfreien Kommunikation lernen Sie solche Blockaden aufzulösen

Besser Schreiben im Beruf &

→ Mi. 18.12. bis Fr. 20.12.2024 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 146 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5D040K
 → 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

Mit Widerstandsfähigkeit zur Schlagfertigkeit & ⑩

→ Mi. 18.12. bis Fr. 20.12.2024 in Köln
 → In Tagesform
 → Preis: 198 €
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-182412-BU
 → VHS Köln

Schlagfertigkeit bedeutet nicht nur vordergründig die Kenntnis irgendwelcher Techniken. Es geht erst einmal um die individuellen Glaubenssätze, die mit der eigenen Schlagfertigkeit verbunden sind. Und es geht um eine gewisse Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt.

Professionelle Rhetorik & Gesprächsführung für kommunikative Überzeugungskraft &

→ Mo. 6.1. bis Fr. 10.1.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
 → Preis: 360 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0203 / 2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4533
 → VHS Duisburg

Souveräner im beruflichen Gespräch! Dieser Bildungsurlaub vermittelt solide Grundlagen und fortgeschrittene Techniken für die Bereiche Gesprächsführung, Vermittlung komplexer Fachthemen, und Abbau von Misstrauen in sachlichen Diskussionen. Trainieren Sie alltagstaugliche Strategien gemeinsam mit unserer erfahrenen Trainerin.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg &

- Di. 7.1. bis Fr. 10.1.2025 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage €; VP, EZ
- Preis: Auf AnfragelInfo 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.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mi. 8.1. bis Fr. 10.1.2025 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Infos unter 02233 9 45 07 24 ▪ Kursnr.: 242-8602
- 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.

Rhetorik und Kommunikation im Beruf &

- Di. 14.1. bis Fr. 17.1.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F110330
- 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.

Aufbau-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation

- Do. 16.1. bis Sa. 5.7.2025 in Bonn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1830 €; 1830,- € für Selbstzahler, € 1.975,- Firmenzahlende NGO bzw. gemeinnützig, € 2.250,- Firmenzahlende
- Vorkenntnisse: Grund- oder Basisausbildung GfK
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.GfK.AA.2.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine Grund- oder Basisausbildung in „Gewaltfreier Kommunikation“ oder mehrere Einführungen/Bildungsurlaube besucht haben. In 4 Modulen widmen wir uns der inneren Arbeit, um mehr bei uns selbst anzukommen, genauso wie der empathischen Interaktion mit anderen, um Beziehungen zu stärken.

Aufbaukurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 189 €; Ermäßigung mgl.
- 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. Vielfältige praktische Übungen aus dem Leben sowie theoretischer Input zu den Themen: innere Haltung, Gedanken, Gefühle, Verhalten und Empathie.

Schwarze Rhetorik:**Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft & ®**

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ®

- Mo. 20.1. bis Mi. 22.1.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570372-BU

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. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GfK_Höchst_20.01.25
- 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.

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

- Mi. 22.1. bis Fr. 24.1.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 268 €; Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-572767-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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 427 €; 351 € ermäßigter Preis
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS0102
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Im Bildungsurlaub wird die Haltung der GfK und die zentralen theoretischen Aspekte der GfK mit hohem Praxisanteil hin vermittelt. Ziel ist es, die Konflikte in deinem (Berufs-)Leben mit Klarheit und Achtsamkeit lösen zu können, empathisch mit uns selbst und anderen zu sein und gemeinsam unser Miteinander zu gestalten.

Die 3 großen S:**Schlagfertigkeit, Sensualität und Smalltalk &**

- Mo. 27.1. bis Mi. 29.1.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182406-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.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

- Mo. 27.1. bis Mi. 29.1.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2025/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Das Einführungsseminar gibt einen strukturierten Einstieg in die Methode und in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und viele Gelegenheiten das Gelernte praktisch miteinander zu üben.

Die Galli Methode® als Konfliktlösung

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 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 Märchen-spiel.

Stand.Punkt!**Ganzheitliche Rhetorik im Yoga-Stil – für den Beruf &**

- Di. 28.1. bis Fr. 31.1.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C022K
- VHS Essen

Ansatz vereint Rhetoriktraining mit philosophischen & praktischen Elementen des Yoga; integriert Prinzipien wie Achtsamkeit, Atemkontrolle, Körperbewusstsein & Stressabbau in die Kunst der Rede; kein sportliches Können, aber Bereitschaft zu einfachen Körperübungen gefordert

NLP im Beruf &

- Di. 28.1. bis Fr. 31.1.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 160 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4541
- 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.

„Reden. Können!“ Interaktiver**KommunikationsWorkshop für Teamleitungen &**

- Mi. 29.1. bis Fr. 31.1.2025 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169,5 €; inkl. Kurs-Skript
- Vorkenntnisse: Interesse an Selbstreflexion, Persönlichkeitsentwicklung
- Für Teamleiter:innen, Führungskräfte
- Infos unter 05731 / 8 69 55 15 ▪ Kursnr.: ZB25205
- 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 erfolgreich ersprechend erweitern.

Ausbildung NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 565 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 242-4024
- VHS Hagen

Erleben Sie, dass erfolgreiche Kommunikation mit sich selbst und anderen auch einfach Freu(n)de macht. Der NLP-Basic Kurs ist erfahrungsorientiert und bildet mit der Vermittlung grundlegender Kenntnisse und Fähigkeiten in NLP-Kommunikations- und Verhaltensmethoden einen fundierten Einstieg in die NLP-Ausbildung.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C064K
- 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.

Ganzheitliche Stimmbildung – Körper, Atem, Stimme und Bewegung mit Übernachtung im Bergischen Land

- Mo. 3.2. bis Do. 6.2.2025 in Nümbrecht-Überdorf, Haus Wiesengrund
- Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 525 €; inkl. Übernachtung im EZ und VP
- Infos unter 0221 / 9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U512BR
- 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.

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.

Sprachliche Sicherheit und beruflicher Erfolg durch Rhetorik & Schlagfertigkeit (3 Tage)

→ Di. 4.2. bis Do. 6.2.2025 in Wermelskirchen
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 144 €
 → Infos unter 02196 / 9 47 04 63 ▪ Kursnr.: 25121110B
 → VHS Bergisch Land

Lernen Sie in unserem Seminar sich sprachlich besser auszudrücken und durch Reden zu überzeugen, sei es im Team, für Präsentationen oder einfach nur im Kontakt mit internen und externen Kunden. Sie werden sich ein sicheres Auftreten erarbeiten und lernen, wie Sie Ihr „Publikum“ begeistern. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster und Sie werden mit evtl. Blackouts, Störern und Einwänden souverän umgehen können. Lernen Sie, wie Sie Einwände, Verbalattacken und Gegenargumente erfolgreich behandeln und kontern. Ihr aktiver Wortschatz wird erweitert, damit Ihnen auch in Stresssituationen die erforderlichen Worte einfallen. Schlagfertigkeit (oder: geistiges Jiu-Jitsu oder Verbalkarate) lässt sich lernen und zwar bei uns im Seminar

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

→ Mi. 5.2. bis Fr. 7.2.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 286 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-572768-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.

NLP-Basic, DVNLP

→ Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Köln
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 690 €; inkl. Zertifikat DVNLP
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-113
 → 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.

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance / Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation & ☎

→ Mo. 10.2. bis Do. 13.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 276 €
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570351-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. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184663-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.

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

→ Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 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.

Grundausbildung/ Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation

→ Do. 13.2. bis Sa. 15.2.2025 in Düsseldorf
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 1600 €; 1.500 € Frühbucherrabatt, 1.200 € ermäßigt für Geringverdienende
 → Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GFK
 → Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2025/1
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Die Auseinandersetzung mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) führt zu Achtsamkeit und einer wertschätzenden Haltung. Wir lernen eine Sprache, in der wir uns auf Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die GFK nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Drei Trainer*innen begleiten den Kurs. CNVC-zertifiziert.

Bewusst und Selbstwirksam – mit mir und anderen STIMMiger im Kontakt

→ Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2025 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 305 €; ermäßigter Preis: 251 €
 → Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS0205
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In dieser Fortbildung zeigt Kirsten Mall dir einen Zugang zu deiner Stimme, sowie einen schonenden, leichten und flexiblen Stimmgebrauch. Mit Hilfe von Stimm-, Körper- und Wahrnehmungsübungen werden deine Fähigkeiten und Stärken entdeckt und weiterentwickelt. Im Mittelpunkt steht dabei dein Wohlfühlgefühl.

Umgang mit Widerstand in Gesprächssituationen – Einfach in Beziehung bleiben?!

→ Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2025 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 292 €; ermäßigter Preis: 240 €
 → Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS0206
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Anhand von Fallbeispielen, Übungen sowie Raum für Austausch und Reflexion lernst du, in schwierigen Situationen in Beziehung zu bleiben und so deinem Gegenüber ein hilfreiches Gesprächsangebot zu machen. Dabei kann es um einen Beratungs-/Coachingprozess, einen pädagogischen Kontext oder auch die Führung von Mitarbeitenden gehen.

Wertschätzende Kommunikation am Arbeitsplatz

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2025 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150,50 €; ab 7 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W8201B
- VHS Rur-Eifel

Sie lernen die gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. Rosenberg anzuwenden, sodass Sie in Konflikten eine wertschätzende Haltung bewahren und gemeinsame Lösungen finden können. Mit Hilfe der 4-Schritte-Methode richten Sie den Blick auf ihre Bedürfnisse und die der Anderen.

So machen Sie Eindruck:**Stimme – Sprechen – Körpersprache &**

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 126 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C028K
- VHS Essen

Einüben gesunder Ruhe- & Sprechatmung; individuelle Resonanzräume; Lampenfieber & Stress; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Training von Elementen wie Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vortragsübungen mit Feedback

Starker Auftritt!**In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &**

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch des Salzhauses Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W191199
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Einen starken Auftritt hinlegen: Lernen Sie in vielen praktischen Übungen zu Körpersprache, Stimmtraining sowie durch das Ausprobieren von Kommunikationstechniken, wie Sie sich im beruflichen Alltag souverän präsentieren (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark e.V.)

Lebendige Informationen –**Storytelling als Kommunikationsform & ®**

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Rabatt mögl.
- Für AN aus Marketing, Vertrieb, PR, Betreuung, Beratung und Coaching
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570301-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.

Erfolgreiches Moderieren & ®

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 275 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 22-12 44 33 ▪ Kursnr.: A-572701-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.

Storytelling im Beruf –**Die Kunst des Geschichtenerzählens**

- So. 23.2. bis Fr. 28.2.2025 auf Norderney | Gästehaus Caritas Inseloase
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: Ab 855 €; Ü/DZ/EZ (Aufpreis für DZ als EZ 50 € gesamt), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-252
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-113
- 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.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-GFK.1
- iag.bochum

Sie lernen Modell, Haltung und Prozess der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg durch viele praktische Übungen und theoretische Inputs kennen. In beruflichen Bereichen unterstützt die GfK Gespräche, die von Offenheit und Wertschätzung getragen sind.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GfK_Höchst_24.02.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall Rosenberg als ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess entwickelt. Es unterstützt Menschen dabei, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass alles, was wir Menschen tun, aus dem Grund geschieht, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Gewaltfreie Kommunikation

- Termin auf Anfrage in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 325 €
- Infos unter 0281/203-2590 ▪ Kursnr.: 242-21002
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Sie lernen die gewaltfreie Kommunikation kennen und vertiefen Fähigkeiten. In vier Schritten lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Ziele vertreten und gleichzeitig die Bedürfnisse der anderen im Blick behalten. Mittels Selbstempathie sorgen Sie für Ihre eigene Klarheit in schwierigen Situationen und Sie üben das empathische Zuhören.

NLP im Beruf – Das eigene Potenzial besser nutzen

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB17-113
- neues lernen

Mit den Methoden des NLP arbeiten Sie daran, sich neue Wahlmöglichkeiten in Ihrem Verhaltensrepertoire zu erschließen. Denn wer in beruflichen Situationen mit den unterschiedlichsten Charakteren gut zurechtkommen will, braucht ein großes Verhaltensrepertoire.

Die eigene Rolle in der Moderation – Moderationskompetenz &

- Mo. 10.3. bis Mi. 12.3.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1407251
- KOBISeminare

Sie erlernen die richtigen Methoden, um in Gruppen Veränderungsprozesse in Gang zu bringen, neue Ideen zu entwickeln, Probleme zu lösen, zu Entscheidungen zu kommen oder zerstrittene Parteien wieder zu gemeinsamer Arbeit zu bringen.

Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184120-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.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184664-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.

Schwarze Rhetorik:**Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft & ®**

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572569-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.

NLP-Basic (DVNLP und IN)

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl.
- Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 251_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

Coaching für Vortrag, Rede und andere rhetorische Auftritte: – frei und überzeugend vortragen & ®

- Mo. 10.3. bis Mi. 12.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 263 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572511-BU
- VHS Köln

Dieses Gruppencoaching führt Sie in die Kunst der freien Rede ein, den Königsweg des überzeugenden Darstellens von Inhalten und Positionen.

Schreibwerkstatt

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Norderney, /Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 710 €
- Für Für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen oder ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen.
- Infos unter 05721 / 7 03 7120 ▪ Kursnr.: 224900
- VHS Schaumburg

Diese Weiterbildung richtet sich an Texter mit Erfahrung im beruflichen Umfeld. Lernen Sie professionelles und nachhaltiges Texten für Blogs, Pressemitteilungen und Social Media. Praxisorientiertes Training in Zweier- und Gruppenübungen, Interviews, Laptop-Sessions. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mit.

Die sieben Kellerkinder® –**Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung**

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 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.

Wie Gespräche besser gelingen:**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation &**

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W191211
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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.)

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-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

Trainer/in Kommunikation

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 698 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: KommTR_BW_17.03.2025
- 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.

Selbstbewusst sprechen & ☎

- Mi. 19.3. bis Fr. 21.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 231 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572618-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.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 auf Baltrum, Strandhotel Wietjes
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 825 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 25 € ges.), HP, Hotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-276
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Online texten – professionell & ☎

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 273 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-525007-BU
- VHS Köln

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

Gewaltfreie Kommunikation Vertiefungsseminar

- Mo. 24.3. bis Fr. 14.11.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 2550 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: Gew_Vert_Höchst_25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses hochwertige und anspruchsvolle Aufbautraining in drei Modulen ist als berufsbegleitende Fortbildung anerkannt. Sie richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) in einer Einführung kennen gelernt haben und ihre Erfahrung vertiefen möchten, um Sicherheit und Vertrauen zu gewinnen, sie im Umgang mit sich selbst und anderen anzuwenden und weiterzugeben. Das Seminar ist ein intensives Aufbautraining, und nach den drei x fünf Tagen werden die Teilnehmenden in der Lage sein, einen eigenen Einführungskurs durchzuführen.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: GfK_Höchst_24.03.25
- 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.

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg – online & ☎

- Di. 25.3. bis Do. 27.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572619-BU
- VHS Köln

Sie lernen Ihre Sprechatmung kennen – Basis für einen vertrauensvollen, souveränen Informationsaustausch. Sie machen sich mit Ihren Sprechparametern vertraut und üben diese gezielt einzusetzen. Sie bauen mit Sprechtechnik ihre Überzeugungskraft aus, üben spielerisch Ihre Mitmenschen zu motivieren und mitzureißen.

Mit Papier und Stift die Resilienz im Beruf stärken

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 auf Baltrum | Strandhotel Wietjes
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 825 €; EZ 25 € Aufpreis), HP, Hotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-210
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Wie können Sie Ihren beruflichen Herausforderungen kreativ und kraftvoll begegnen? Freies Schreiben aktiviert Ihre Ressourcen und stärkt Ihre seelischen Widerstandskräfte – ganz gleich, ob Sie mit unterschiedlichen Textarten experimentieren oder emotionale Erlebnisse in eigene Worte fassen.

Systemische Beratung

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: Syst_Ber_Höchst_31.
- 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.

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 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.

Schreibwerkstatt

- Di. 8.4. bis Sa. 12.4.2025 in Bückeburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 270 €
- Für Für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen oder ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen.
- Infos unter 05721 / 7 03 75 01 ▪ Kursnr.: 224902
- VHS Schaumburg

Diese Weiterbildung richtet sich an Texter mit Erfahrung im beruflichen Umfeld. Lernen Sie professionelles und nachhaltiges Texten für Blogs, Pressemitteilungen und Social Media. Praxisorientiertes Training in Zweier- und Gruppenübungen, inklusive Interviews, Laptop-Sessions und Kreativitätsübungen.

Erfolgreiche Gesprächsführung im Berufsalltag – Ein Seminar auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) mit Impulsen des Tango Argentino

- So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 auf Baltrum | Hotel Strandburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; ÜN im DZ (EZ 35,20 € Aufpreis, Balkon 30,80 € Aufpreis, DZ als EZ 50 € Aufpreis), HP
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-240
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Wie gelingt es, Gespräche so zu gestalten, dass sie ihren inhaltlichen Zweck erfüllen und zu einem wertschätzenden Miteinander beitragen? Reflektieren Sie Ihren Kommunikationsstil, um Ihre Stärken zu erkennen und einzusetzen. Mit dem Tango Argentino wird die nonverbale Kommunikation einbezogen.

Schreibwerkstatt

- So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 749 €
- Für Für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen oder ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen.
- Infos unter 05721 / 7 03 7120 ▪ Kursnr.: 224900
- VHS Schaumburg

Diese Weiterbildung richtet sich an Texter mit Erfahrung im beruflichen Umfeld. Lernen Sie professionelles und nachhaltiges Texten für Blogs, Pressemitteilungen und Social Media. Praxisorientiertes Training in Zweier- und Gruppenübungen, Interviews, Laptop-Sessions. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mit.

Schlagfertigkeit, Argumentation und Smalltalk – Fit für berufliche Gespräche, Diskussionen und Meetings

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Stadland | Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 835 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis), VP, Tagungshaus
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-289
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Gute Kommunikation im Beruf mit NLP &

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25A4164
- 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 (GfK) 2025 &

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Hille, Oberlütbe, Integratives Gästehaus im Mühlenkreis
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; incl. Verpflegung
- Infos unter 0571 / 8 37 66 16 ▪ Kursnr.: ZM20203
- 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.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 in Stadland I Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 835 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-263
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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.

Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Besuch des Salzhauses Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191199
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Einen starken Auftritt hinlegen: Lernen Sie in vielen praktischen Übungen zu Körpersprache, Stimmtraining sowie durch das Ausprobieren von Kommunikationstechniken, wie Sie sich im beruflichen Alltag souverän präsentieren (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark e.V.)

Selbstregulation – Wirksam handeln im komplexen und agilen Arbeitsalltag

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Cuxhaven
- Mit Übernachtung
- Preis: 694 €; Ü/VP (EZZ 75 €)
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 223200
- VHS Schaumburg

In diesem Seminar schauen wir gemeinsam darauf wie wir mit Achtsamkeit unseren Alltag entschleunigen, Grenzen setzen und gute Entscheidungen treffen können. Denn Kompetenz im Umgang mit Emotionen ist ein wichtiger Bestandteil einer komplexen Arbeitswelt.

NLP-Basic (DVNLP und IN)

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 252_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

**Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf****Aufbaustufe Tanzpädagogik**

- Beginn: 15.06.2024 – späterer Einstieg möglich in Bergisch Gladbach
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1750 €; 1. Rate 250 € nach Anmeldung + 10 mtl. Raten zu je 150 €, *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. Quereinsteige nach Rücksprache möglich! Eine Kooperation von Tanzimpulse mit VHS Bergisch Gladbach und neues lernen!

Lehrkräftefortbildung sprach- und kultursensibler Unterricht

- Am Mo. 12.8.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2500 €; Teilnahme an den Fortbildungsangeboten und Verleihung des jeweiligen Schulsiegels
- Infos unter 0234 / 3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

In Kooperation mit Mercatorstiftung und UA Ruhr bieten wir umfassende Lehrerfortbildungen an. Diese vermitteln Lehrern das nötige Werkzeug zur gezielten Förderung und Integration von Kindern aus zugewanderten Familien. Über 30 Seminare stehen innerhalb eines Jahres (gültig ab Schuljahresbeginn) zur Auswahl.

Refashion – aus alten Kleidungsstücken neue nähen

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €; inkl. Material
- Infos unter 0221 / 221-9 35 76 ▪ Kursnr.: L-337209-BU
- VHS Köln

In dieser Bildungswoche werden verschiedenen Möglichkeiten und Techniken für up- und recycling Ihrer abgelegten Kleidungsstücke vermittelt. Nach einer kurzen Erläuterung der Bekleidungsherstellung in der Bekleidungsindustrie werden Ideen entwickelt Fast Fashion in Re-Fashion zu verwandeln.

Kulturproduktion – Kompaktweiterbildung

- Mo. 26.8.2024 bis Fr. 30.8.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1499 €; Ratenzahlung mögl. – 269 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Infos unter 0221 / 1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Durch unser an der beruflichen Praxis ausgerichtetes Weiterbildungskonzept erlangen die Teilnehmenden die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Tätigkeit in der Kulturproduktion im Feld der Freien Darstellenden Künste.

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?



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

Coachen mit Kunst – Ausbildung zum kunstbasierten Coach

- Do. 5.9.2024 bis Sa. 10.5.2025 in Alfter, Campus I
- In Intervallen
- Preis: Ab 4390 €
- Vorkenntnisse: Künstlerische Vorkenntnis ist nicht zwingend notwendig. Wir empfehlen mindestens drei Jahre praktische Berufserfahrung
- Für Therapeut:innen, Psycholog:innen, Pädagog:innen, Coaches, Berater:innen und Mediator:innen
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 24.053
- Alanus Werkhaus

In dieser Coachingausbildung lernen Sie, Menschen oder Teams durch Neugier, Lust und Überraschung in Veränderungssituationen zu begleiten – und das durch Kunst. Erlernen der Praxis und Anwendung des Coaching- und Beratungsansatzes

Die Puppe aus dem Drucker? – Ein pragmatischer Einstieg in den 3D-Druck

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-09-3617
- Figurentheater-Kolleg

Sehen die geschnitzten Puppenköpfe schon ihrem Ende entgegen? Wir wagen einen realistischen und pragmatischen Blick auf den Stand der Technik des 3D-Drucks und dessen Relevanz für das Figurentheater.

Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur (Modul 2)

- Fr. 13.9. bis So. 15.12.2024 in Alfter
- In Intervallen
- Preis: Ab 1060 €
- Für Menschen mit ersten Erfahrungen im künstlerischen Arbeiten
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 24.055
- Alanus Werkhaus

Indem Sie Ihre Wahrnehmung schulen und Ihre künstlerische Praxis reflektieren, erlernen Sie die Grundlagen der Bildhauerei und intensivieren Ihre künstlerische Auseinandersetzung. erleben den künstlerischen Prozess hautnah und vertiefen Ihr künstlerisches Anliegen.

Klangkisten / Wir bauen ein elektroakustisches Musikinstrument

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 30€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-09-3618
- Figurentheater-Kolleg

Bau mit uns dazu Dein eigenes Musikinstrument – auf kreative und gesetzlose Weise. Mit Deiner selbstgebauten elektroakustischen Klangkiste erzeugst Du einzigartige Klangwelten. Der skulpturale Charakter der Objekte empfiehlt sie für den performativen Live-Einsatz auf Objekt- und Figurentheater-Bühnen.

Experimente auf Papier – den inneren Kritiker überlisten

- Mi. 18.9. bis Fr. 20.9.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 300.00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BUC8
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit Farben und Formen spielen, Linien spazieren führen, Flächen erkunden, Chaos und Ordnung schaffen, Experimentieren mit Material, Werkzeug und Objekten, die Schönheit finden im Detail oder in alltäglichen Gegenständen. Entdecke neue Möglichkeiten zur Bildfindung und lass Dich überraschen!

Bau eines Koffer-Schattentheaters – Die ganze Bühne in einem Koffer

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 175 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-09-3578
- Figurentheater-Kolleg

Die Schattentheaterbühne in Kofferformat ist ein ideales Spielmittel für Pädagogen. Es wird eine leicht tragbare Bühne gebaut. Sie enthält die komplette technische Ausrüstung und bietet auch Platz, um ein kleineres Spiel inklusiv Bühnenbild und Figuren mitzunehmen.

Bildungsurlaub im Schloss Schmidtheim – Kreativität entdecken mit VEDIC ART

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Dahlem, Schloss Schmidtheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1270 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

Steine aufwecken – Intuitives Arbeiten mit Marmor

- Do. 3.10. bis So. 6.10.2024 in Alfter, Campus I
- 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.: 24.063
- 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!

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.

Museumspädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Sa. 5.10.2024 bis Di. 20.5.2025 in Köln
 - Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
 - Preis: 2560 €; 300 €/Monat, 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.

Aufbaustufe mit Diplom (TI)

- Sa. 5.10.2024 bis So. 15.3.2026 in Köln-Dellbrück
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1210 €; Ratenzahlung möglich: 1. Rate nach Anmeldung 250 €, es folgen 10 Raten zu 96 € / 1.410 € bei Quereinstieg
- Vorkenntnisse: Absolvierung von Grund- und Aufbaustufe; Quereinstieg nach Rücksprache möglich!
- Für Pädagogen/innen aller Schulformen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0221 / 68 36 91 ▪ Kursnr.: 24/D 23
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Diese letzte Stufe beinhaltet die Auseinandersetzung mit einem selbstgewählten tanzwissenschaftlichen Thema, mit der Entwicklung eines eigenen tanzpädagogischen Profils sowie der Planung, Durchführung und Reflexion eines Workshops einschließlich Unternehmensberatung. Sie schließt mit einer Diplomarbeit und einem Colloquium ab. Nach erfolgreichem Abschluss der Aufbaustufe mit Diplom (TI) wird eine Diplomurkunde (TI) erteilt. Eine Kooperation von Tanzimpulse und neues lernen.

Berge & Meer – Schütten, was das Zeug hält

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €; zzgl. 58 € Material
- Infos unter 0221 / 221-9 35 76 ▪ Kursnr.: L-330223-BU
- VHS Köln

In dieser Bildungswoche werden sowohl die Grundlagen in Komposition und Bildsprache als auch der individuelle Weg zum Bild vermittelt. Wir arbeiten mit Spachtelmasen aus verschiedenen Steinmehlen, die mit Sand dieser Erde beriebelt und anschließend mit Pigmentwasser überschüttet werden.

Das ABC des Nähens – Theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 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 Zuschchnitt bis zum fertigen Objekt.

Figuren zeichnen / Vom Charakterdesign zu Geschichten

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-10-3612
- Figurentheater-Kolleg

Wer mit einfachen Mitteln Figuren, Charaktere, Emotionen zeichnerisch entwickeln möchte, hat in diesem Kurs die Möglichkeit dazu. Vielleicht gibt es auch schon eine Geschichte im Kopf und möchte abgebildet werden. Aber wie anfangen? Bilder erzählen Geschichten.

Intensivwoche Malerei und Zeichnung

- Mo. 14.10. bis So. 20.10.2024 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 530 €
- Für Für fortgeschrittene Maler:innen und Zeichner:innen, die sich eine Begleitung ihrer künstlerischen Arbeit wünschen. Für Kunsttherapeut:innen, Kunstlehrer:innen, Gestalter:innen aller Art.
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 24.026
- Alanus Werkhaus

Künstlerische Atelierarbeit zu Material, Prozess und Zeit METHODEN individuelle Begleitung in Form von Einzelgesprächen Reflexion der eigenen Arbeit und Themen rund um die künstlerische Praxis durch Gruppenkolloquien praktische Arbeitsimpulse in Form von Übungsanboten, orientiert an den individuellen Themen der Teilnehmenden

Herbst-Akademie

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 242 €; 25 € Materialkosten
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagogen/innen
- Infos unter 0221 / 221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330201-BU
- VHS Köln

Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen.

Drehen auf der Töpferscheibe &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 320 €; zzgl. 40 € Material
- 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.

Emailieren – alte Kunst in modernem Gewand

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 15 € Materialkosten
- Infos unter 0221 / 221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-335500-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich nicht nur für die kunsthistorische Entwicklung des Emails und seiner vielfältigen Verwendung in der Vergangenheit und Neuzeit interessieren, sondern sich auch mit Email in der Praxis auseinandersetzen möchten. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

„Denn das Auge isst mit....“ – Visualisierung leicht gemacht!

- Mo. 14.10. bis Mi. 16.10.2024 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪
- Kursnr.: 24.ModVisPräs.VisBU.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Wir werden uns zunächst die zentralen Grundtechniken Schrift, Rahmen, Linien, Objekte, Menschen, Schatten und Farbe aneignen. Anschließend werden Sie mit visuellen Kombinationsmöglichkeiten und Layout-Templates vertraut. Sie werden Plakate und Infogramme erstellen und Sketchnotes für Ihre Dokumentation.

Mechatronik: Augen – Drive-by-wire – Ein Einstieg in die Mechatronik mit einem Fokus auf Mechanismen zur Steuerung von Augen

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-10-3619
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs geht es um die Mechatronik fernsteuerbarer Augen & die verschiedenen Lösungswege, diese zu bewerkstelligen. Fernsteuerbare Augen können den Prozess der Verlebung einer Figur oder eines Objekts erleichtern. Die Teilnehmenden erlernen Augen zu steuern, auch wenn sie für das Spiel bereits beide Hände benötigen.

Kulturgeragogik – Zertifikatsfortbildung

- Mo. 21.10.2024 bis Di. 21.10.2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2999 €; Ratenzahlung mögl. – 229 €/Monat, Bildungsscheck mögl.
- Für Kulturpädagog:innen, Künstler:innen, Erwachsenenbildner:innen, Fachkräfte der Sozialen Arbeit, Pflege und Gesundheit
- Infos unter 0221 / 1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung verknüpft Theorie mit Praxis. Die Teilnehmenden sollen befähigt werden, Kulturangebote für Ältere in künstlerischen, kulturellen, kulturgeragogischen oder sozialen Berufsfeldern durchzuführen.

Leichter Inhalte vermitteln – individuelle Flipcharts erstellen &

- Mo. 21.10. bis Do. 24.10.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z5007G
- VHS Gelderland

Trainiert werden der Umgang mit Stiften und Farben sowie der Einsatz von Signaturen. Die Inhalte: Grundlagen und kleine Materialkunde; Rahmen, Linien und Layout; Schrift und Lesbarkeit; Grundformen, Figuren und Farben; von der Idee zum Bild; Inhalte live visualisieren. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

Grundlagen des Handpuppenspiels

- Mo. 28.10. bis Fr. 1.11.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-10-3567
- Figurentheater-Kolleg

Technik & Charakteristik des Handpuppenspiels werden vermittelt. Die Bewegungsmöglichkeiten der Handpuppe werden untersucht, es wird mit Impulsen, Blicken & Gängen gearbeitet. Nach nonverbalem Spiel werden Stimmen für die Puppe gefunden und damit Charaktere entwickelt.

Kulturmanagement – Zertifikatsfortbildung

- Do. 15.11.2024 bis Sa. 12.4.2025 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 unser einzigartiges an der beruflichen Praxis ausgerichtetes Weiterbildungskonzept erlangen die Teilnehmenden die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Arbeit in Kultureinrichtungen.

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 15.11.2024 bis Sa. 21.3.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 4299 €; +150 € Materialgebühr, Ratenzahlung mögl. – 250 €/Monat, 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.

Grundstufe Tanzpädagogik

- Sa. 16.11.2024 bis Januar 2026 in Bergisch Gladbach
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1700 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 145 €
- Vorkenntnisse: Tanzerfahrung in einem Tanzstil und Tanzbegeisterung
- Für Pädagogen/innen aus Kita, OGS und aller Schulformen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0221 / 68 36 91 ▪ Kursnr.: 24/G 48
- 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 neues lernen! Infoveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 13.02.2025, 10 – 16 Uhr

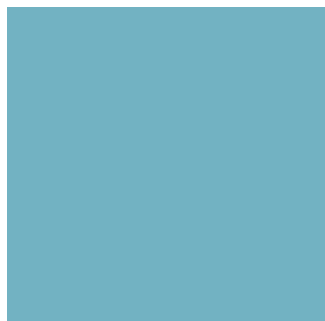
**Kunst
Persönlichkeit
Beruf
Gesundheit
Natur**



**BUCHEN
SIE IHREN
KURS!**



MIT KUNST NEUE PERSPEKTIVEN ERÖFFNEN



Weiterbildungen

Seminare

Kurse

Workshops

Fortbildungen

Bildungsurlaube



werkhaus.alanus.edu

Grundstufe Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

- Sa. 16.11.2024 bis Januar 2026 in Bergisch Gladbach
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1700 €; 1. Rate 250 € und 10 mtl Raten zu je 145 €
- Vorkenntnisse: Tanzbegeisterung
- Für Pädagogen/-innen aus Kita, OGS, Grund- und Förderschule, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagogen/-innen und Interessierte
- Infos unter 0221 / 68 36 91 ▪ Kursnr.: 24/KT 15
- 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!

Die kreativen Ressourcen entdecken

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W8330A
- VHS Rur-Eifel

Eintauchen in die Welt der Farben weckt die künstlerischen Ressourcen und lässt kreative Prozesse entstehen. Die positiv orientierten Schreibimpulse fördern die persönliche Sprachsicherheit und unterstützen den individuellen Sprachstil.

Schattentheater Grundkurs

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €; 40€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 24-11-3555
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs wird der Umgang mit den Phänomenen von Licht, Schatten und Farbe vermittelt sowie das Nutzbarmachen für das Figurenspiel. Ziel ist die Umsetzung des Erlernten in einer Kurzszene.

Flipchart – Profi: Kreative Präsentationen mit „Hallo-Effekt“ erstellen! &

- Di. 3.12. bis Fr. 6.12.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 209 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 242.5C030K
- 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

Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur (Modul 3)

- Fr. 10.1. bis So. 30.3.2025 in Alfter, Campus I
- In Intervallen
- Preis: 1060 €
- Für Menschen mit künstlerischer Vorerfahrung
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 24.078
- Alanus Werkhaus

Das plastisch-skulpturale Arbeiten im Atelier steht im Zentrum des Kurses. Künstlerische Übungen bieten Ihnen einen kreativen Einstieg und regen zum Experimentieren an – begleitet durch theoretische Impulse, analytisch-strukturierte Betrachtungen und Wahrnehmungsübungen.

Winter-Akademie

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 252 €; zzgl. 25 € Material
- Infos unter 0221 / 221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330202-BU
- VHS Köln

Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen.

Kulturproduktion – Kompaktweiterbildung

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1499 €; Ratenzahlung mögl. – 269 €/Monat, Bildungsscheck mögl.
- Infos unter 0221 / 1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Durch unser an der beruflichen Praxis ausgerichtetes Weiterbildungs-konzept erlangen die Teilnehmenden die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Tätigkeit in der Kulturproduktion im Feld der Freien Darstellenden Künste.

Nähen und Schneidern

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €; 12 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-01-3594
- 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.

Die Puppe aus dem Drucker? – Ein pragmatischer Einstieg in den 3D-Druck

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-01-3625
- Figurentheater-Kolleg

Sehen die geschnitzten Puppenköpfe schon ihrem Ende entgegen? Wir wagen einen realistischen und pragmatischen Blick auf den Stand der Technik des 3D-Drucks und dessen Relevanz für das Figurentheater.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 10.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren

- Mi. 22.1. bis Fr. 24.1.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 286 €, inkl. Lernmaterial
- Infos unter 0203 / 2 83 20 63 ▪ Kursnr.: 4580
- VHS Duisburg

Das bleibt hängen! Notieren mit Spaß zur besseren Merkfähigkeit. Strukturelle Visualisierung von Text in Kombination mit einfachen Bildern und intuitiven Gliederungselementen. Auch größere Informationsmengen (Projektpläne, Prozesse, Meetings) können auf diese einfache Weise gehirnfreundlich aufbereitet werden.

BÜHNENBILD meines Lebens

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; ermäßigter Preis: 425 €
- Infos unter 0251 – 511177 ▪ Kursnr.: 25BS0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In einem künstlerisch-kreativen Prozess baust du dein eigenes Bühnenbildmodell, das deine weitere Zukunft sichtbar macht und dir dabei hilft, deinen beruflichen Weg zu klären.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART – intuitives Malen im Kloster Steinfeld

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1167 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU01A
- Freies Bildungswerk Bochum

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und eigene Potenziale im Berufs- und Privatleben zu entdecken. Im klösterlichen Ambiente begeben Sie sich auf eine Reise zu sich selbst.

Das Spiel mit dem Kofferschattentheater I / Erste Stückerarbeitung

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €; 30€ Materialkosten
- Vorkenntnisse: Teilnahme am Schattentheater-Baukurs
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-02-3604
- 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.

Das Spiel mit der Marionette

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-02-3577
- Figurentheater-Kolleg

Um eine Marionette glaubhaft vom Leben zu erwecken, muss intensiv mit ihr geprobt werden. Spielübungen wie Stehen, Gehen, Laufen, Springen, Sitzen stehen am Anfang. Nach und nach entwickelt so der/die Spielende ein Gespür für die Schwerpunktverhältnisse der Figur.

Diplom in Tanzpädagogik

- Sa. 1.3.2025 bis Mi. 30.6.2027 in Solingen, art of – BODYWORK
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage €; individuelle Förderungen wie Bildungsschecks oder Ermäßigungen ggf. möglich
- 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.: 53
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (zwei 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: März 2025.

Gegenstandsfreie Malerei als Weg, das Prozessbewusstsein zu schärfen &

- Mi. 5.3. bis Fr. 7.3.2025 in Herne, Treffpunkt Eickel e.V.
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 320 €; inkl. Grundmaterial
- Infos unter 02325 / 3 67 07 ▪ Kursnr.: BU01-125
- 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

Theaterpädagogik kompakt in Teilzeit – 1 Jahr

- Sa. 8.3.2025 bis So. 29.3.2026 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage €; ggf. individuelle Förderung durch Bildungsscheck oder Ermäßigungen
- Preis: Auf Anfrage Für Lehrer*innen, Sozialpädagog*innen, therapeutisch Tätige, Kommunikationstrainer*innen
- Infos unter 02131 / 8 33 19 ▪ Kursnr.: 4
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitend über dreizehn Monate: 13 Wochenenden (Sa + So), eine Intensivwoche, sechstägiger Abschlussblock und zwölf Jour Fixe. Abschluss: Inhalte: Grundlagen von Schauspiel u. Regie, Anleitung theaterpädagogischer Projekte. Start: 08.03.2025

Theaterpädagogik BuT® in Vollzeit

- Di. 11.3.2025 bis Fr. 27.2.2026 in Neuss
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 9804 €; Ratenzahlung, Skonto und Ermäßigungen ggf. möglich
- Vorkenntnisse: abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-) Hochschulabschluss
- Über eine Aufnahme wird im Rahmen einer Eignungsprüfung entschieden
- Infos unter 02131 / 8 33 19 ▪ Kursnr.: 19
- Akademie Off-Theater nrw

Einjährige Vollzeit-Ausbildung in Theaterpädagogik (1.700 UStd.) Inhalte: Schauspiel, Regie, Dramaturgie, Einblicke in div. Theater- und Kunstformen, Anleitung theaterpädagogischer Projekte mit diversen Zielgruppen. Der Abschluss Theaterpädagog*in BuT® ist eine gesetzlich geschützte Marke vom Bundesverband für Theaterpädagogik.

Grundlagen der Theaterpädagogik BuT® in Vollzeit

- Di. 11.3. bis Fr. 4.7.2025 in Neuss
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 4480 €; Ratenzahlung, Skonto und Ermäßigungen ggf. möglich
- Vorkenntnisse: Berufsausbildung, künstlerisch-pädagogischen Erfahrungen oder (Fach-)Hochschulabschluss
- Für Siehe Website. Über eine Aufnahme wird im Rahmen einer Eignungsprüfung entschieden
- Infos unter 02131 / 8 33 19 ▪ Kursnr.: 6
- Akademie Off-Theater nrw

Die Vollzeit-Ausbildung in den Grundlagen der Theaterpädagogik vermittelt Körper- und Stimmarbeit, Schauspiel, Regie, Theatergenres, Dramaturgie, Theatergeschichte und -theorie sowie Theorie und Praxis der Theaterpädagogik. Der Abschluss Grundlagen in Theaterpädagogik BuT® ist anerkannt vom Bundesverband für Theaterpädagogik.

Textperimente –**Ein Tag rund ums Kreative Schreiben**

- Am Sa. 15.3.2025 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.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART –**intuitives Malen im Kloster Steinfeld**

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1167 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU01B
- Freies Bildungswerk Bochum

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und eigene Potenziale im Berufs- und Privatleben zu entdecken. Im klösterlichen Ambiente begeben Sie sich auf eine Reise zu sich selbst.

Bau einer Fadenmarionette

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €; 80 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-03-3606
- 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.

„Das bleibt im Kopf!“ – Sketchnotes und Visualisierung in beruflichen Kontexten erfolgreich nutzen

- Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 311 €; ermäßigt 256 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS0401
- 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 kein:e Zeichenkünstler:in sein – jede:r kann überzeugende Flipcharts gestalten.

Die kreativen Ressourcen entdecken – Förderung produktiver Lösungen im Beruf

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Kall-Steinfeld, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 799 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 40/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Viele unserer Ressourcen schlummern in uns, da oft die Zeit und auch der Mut zur Umsetzung fehlt. Dies überträgt sich auch auf unser Berufsleben. In entspannter Umgebung fällt es leichter, Neues zu wagen und sich inspirieren zu lassen. Beschwingte Bewegung fördert die Körperdynamik, die Beweglichkeit und stärkt das Selbstbewusstsein. Das Eintauchen in die Welt der Farben weckt die künstlerischen Ressourcen und lässt kreative Prozesse entstehen. Die positiv orientierten Schreibimpulse fördern die persönliche Sprachsicherheit und unterstützen den individuellen Sprachstil. Persönliche und berufliche Ideen können konkreter umgesetzt werden, Lösungsansätze und Ziele sind schneller definiert. Für ein „Mehr“ im Berufsalltag.

36. Sommerakademie Alfter ⑩

- So. 13.7. bis Sa. 9.8.2025 in Alfter, Alanus Hochschule
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 380 €; geplant ist: für 1 Woche, 2 Wochen 685 €, 3 Wochen 990 €, 4 Wochen 1.295 €, Kinderatelier 380-440 €
- 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. 13.7. bis 9.8.2025. Wochenweise buchbar. In jeder Woche finden ca 7 Kurse parallel statt. Ein reichhaltiges Rahmenprogramm vom Tageeinstieg, über kleine Vorträge und einem freitäglichen Rundgang mit festlichem Ausklang machen jede Woche zu einem Gesamtwerk. Das Thema im „Hintergrund“ für 2025 steht noch nicht fest.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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



Sprachen

Englisch

Englisch für Wiedereinsteiger

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130,50 €
- Vorkenntnisse: geringe bis mittlere Kenntnisse verfügen
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W5428A
- VHS Rur-Eifel

Dieses Angebot richtet sich an TN, die über befriedigende schulische Vorkenntnisse verfügen aber keine praktische Erfahrungen machen konnten. Sprachpraktische Übungen, Konversationen und geleitete Dialoge sollen dabei das Vokabular und grammatische Notwendigkeiten wieder hervorgehoben werden.

A Week of English (B2/C1) &

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Gute Englischkenntnisse, erworben z. B. in 8-9 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: E482821
- VHS Düsseldorf

Immerse yourself into English in this intensive course for upper-intermediate/advanced learners. Practice your language skills and enjoy a week of stimulating conversation, with grammar brush-up when necessary. Materials supplied by the teacher.

English Refresher B1 Business – Boot Camp I &

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A2/B1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 242.4G122E
- 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

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.

Business English (B1) &

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 238 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse, erworben z. B. in 6-7 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: E485321
- VHS Düsseldorf

Intensive practice for people who need English in their day-to-day work, e.g. telephoning – writing emails – talking to colleagues, customers, clients and visitors. Improve your speaking ability, expand your vocabulary and review relevant grammar. Course book: Simply Business B1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520456-9.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 16.9. bis Fr. 27.9.2024 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, Cardiff, Großbritannien
- In Tagesform
- Preis: Ab 319 €
- 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

A Week of Business English (C1) &

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 238 €
- Vorkenntnisse: Gute Englischkenntnisse, erworben z. B. in 8-9 Jahren Englischunterricht in der Schule und/oder während Auslandsaufenthalten
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: E485361
- 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.

Englisch intensiv für den Beruf (A2-B1)

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 637 €; o. Ü., inkl. VP & Wellnessbereich-Nutzung / 732 € im EZ / 672 € im DZ
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AB406-212
- vhs Arnsberg – Sundern

Ein Intensivkurs für alle, die ihre Englischkenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung vertiefen wollen. Unterrichtsinhalte: Situationen wie Telefonate, Bestellungen, Präsentationen, Verhandlungen, Besuche im Ausland, sowie „social language“ im Beruf.

Englisch Refresher B2 Business – Boot Camp I &

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 242.4G130E
- 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

Intensivkurs Englisch zum Auffrischen B1

- Mo. 30.9. bis Mi. 2.10.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 205 €
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.
- Infos unter 0208 / 455 43 15 ▪ Kursnr.: 242-1320
- 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 intensiv für Alltag und Beruf A2-B2

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 637 €; o. Ü., inkl. VP / 732 € im EZ / 672 € im DZ
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AB406-211
- vhs Arnsberg – Sundern

Intensives und kreatives Sprachtraining mit Fokus auf der mündlichen Kommunikation in Alltag und Beruf. Die Unterrichtsinhalte umfassen Situationen aus der Arbeitswelt wie Telefonate, Verhandlungen oder Bestellungen, Small Talk, aber auch Alltagssituationen im Urlaub.

English Refresher B2 Business – Boot Camp II &

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B2
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 242.4G132E
- 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

Business English B1+/B2 Presentations, Meetings, Negotiations & ⑩

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 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.: L-431026-BU
- VHS Köln

Level: B1+ /B2 You want to take your career to the next level? Join our comprehensive course where you will be guided through real-world scenarios and provided with tools to develop your confidence and fluency in presentations, meetings and negotiations. This is an opportunity to upgrade your English communication skills in today's global business environment.

Englisch für den Beruf – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58342
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Sprachkurs werden die vorhandenen Englischkenntnisse mit Blick auf alle vier Aspekte des Sprachgebrauchs – Sprechen, Hören, Schreiben, Lesen – aufgefrischt und vertieft. Hierbei stehen zentrale berufliche Anforderungen wie Mailen, das Verfassen von Geschäftsbriefen, Telefonieren, Small Talk und das Verhandeln in der Fremdsprache im Vordergrund.

Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles (Hybrid-) Kleingruppentraining ⑩

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 365 €
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: BEN07.10.24BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

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 Solingen-Wuppertal

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 Solingen-Wuppertal

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.

Englisch für Urlaub und Reise (A1) &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: E40601
- 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.

English Intensive Refresher Course A2/B1

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: J40010BU
- VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about four years of English in this one-week course. Learning games, video clips, pair and group work will help you to express yourself more freely in everyday situations. Small group: 6 to 10 participants

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage

- Mo. 14.10. bis Fr. 25.10.2024 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, Cardiff, Großbritannien
- In Tagesform
- Preis: Ab 319 €
- 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 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 verbessern – den mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

Online: Grammatik Intensiv und Sprechpraxis (A1/A2) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024
- Online-Bildungsururlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: länger nicht genutzte Anfangskenntnisse, erworben z. B. in 2-3 Jahren Englisch in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: E480002-D
- 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.

Englisch Intensivwoche (B1)

- Mo. 21.10. bis Do. 24.10.2024 in Rheinberg, Stadthaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843 / 9 07 40 17 ▪ Kursnr.: D502721
- 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 9.00–14.00 Uhr.

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 Solingen-Wuppertal

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 Intensive Refresher Course B1/B2 – Business and Everyday English

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: J40020BU
- VHS Leverkusen

The course offers a systematic revision and extension of vocabulary, functional language and appropriate grammar. You will improve your accuracy and fluency when using English at work or in everyday situations at home or abroad. Material will be provided. Small group: 6 to 10 participants

English B1plus Social Skills in Business Communication &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Köln
- 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-431006-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.

So macht Englisch auffrischen Spaß!

- Mo. 21.10. bis Mi. 23.10.2024 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 102 €
- Vorkenntnisse: verschüttete Schulkenntnisse
- Infos unter 02196 / 9 47 04 63 ▪ Kursnr.: 24232501B
- VHS Bergisch Land

Sie haben mehrere Jahre in der Schule Englisch gelernt, aber es kommt Ihnen vor, als sei das schon ewig her? Gemeinsam werden wir in entspannter Atmosphäre die Sprachkenntnisse ausbauen und die Hürde vor dem Sprechen nehmen!

English Refresher –**Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)**

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: E42072
- VHS Krefeld

Sie hatten mind. vier Jahre Schulenglisch, aber glauben, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-)gewinnen. Es geht hier auch um die Grammatik, aber vor allem um den Spaß an und mit der Sprache.

English Refresher –**Intensiv-Auffrischungswoche (B1)**

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: E42074
- VHS Krefeld

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende mit mind. fünf Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Vorkenntnissen, die in kurzer Zeit ihre Englischkenntnisse für eine breite Palette an Alltagssituationen auffrischen wollen. Die mündliche Interaktion steht im Fokus. Zudem werden wichtige Grammatikinhalte vermittelt.

Business English Crashkurs B1 &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 175 €
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z4170G
- VHS Gelderland

Der Crashkurs beinhaltet eine schnelle und einzigartige Lernmethode, um ihre geschäftlichen Ziele erfolgreich durchzuführen und abzuschließen. (Kontaktgespräche auf Messe und Ausstellung, Kundengespräche, erfolgreich geschäftliche Telefonate führen, Verkauf inkl. Angebots und Rechnungsstellung...)

Auffrischkurs Englisch (3 Tage)

- Mo. 28.10. bis Mi. 30.10.2024 in Leichlingen (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 102 €
- Vorkenntnisse: verschüttete Schulkenntnisse
- Infos unter 02196 / 9 47 04 63 ▪ Kursnr.: 24232503B
- VHS Bergisch Land

You learned English at school for four to six years but feel it's ages ago? Together we'll help you get it back in a relaxed atmosphere! This crash course is the right one for you if you want to brush up your language skills fast and systematically and have fun at the same time.

Intensive English – B2+ &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: Ab gutes Niveau B2
- Infos unter 0241 / 4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 242-15507
- VHS Aachen

This week-long intensive English course will focus on speaking, listening, reading and writing skills. The mixed-media approach will draw upon texts, online resources, and problem-solving to explore the use of the English language in many settings.

Englisch für den Job (A2/B1)

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €; inkl. Skript und Teilnahmebescheinigung
- Für Interessierte mit verschütteten Realschul-Englischkenntnissen
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 242_40690
- VHS Iserlohn

Auffrischung von Wortschatz und Grammatik. Sprachtraining für typische berufliche Standardsituationen. Behandlung von sprachlichen Fragestellungen aus dem eigenen beruflichen Kontext.

English Week auf Norderney ab Niveau A2

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 269 €; Übernachtung, Verpflegung
- Vorkenntnisse: verschüttetes Schullenglisch oder besser
- Infos unter 02196 / 9 47 04 63 ▪ Kursnr.: 24232500B
- VHS Bergisch Land

Nutzen Sie die Chance mit unserer Muttersprachlerin Ihr Englisch in einer tollen Umgebung zu verbessern. Sie lernen die Sprache durch Alltagssituationen, Wiederholung, themenspezifische Diskussionen, gezielte und begrenzte Grammatik, Spiele und Partnerarbeit. Eine perfekte Mischung aus Entspannung und sozialer Lernerfahrung. Wir werden die Insel erkunden und die englische Sprache nutzen um Ausflüge zu planen, Essen zu bestellen und über unser Leben zu sprechen. Mit 30 Jahren Erfahrung ist mein Unterricht ein wenig traditionell, aber mit viel mehr Fokus auf Gruppenkommunikation, interkulturelle Fähigkeiten, Geschichtenerzählen und aktive Teilnahme. Das Hotel ist in direkter Strandlage und bietet zudem Wellness-Einrichtungen um zu entspannen.

Englisch A1 Beginners &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 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.: L-431020-BU
- VHS Köln

Sie lernen, sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Sie erhalten eine Basis für die berufliche Praxis. Kursbuch: Fairway new A1, Klett.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2024 auf Spiekeroog | Hotel Strandidyll
- 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 Bonn

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 Wortschatz.

Bridging Cultures (B2/C1) &

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 238 €
- Vorkenntnisse: Gute Englischkenntnisse, erworben z. B. in 8-9 Jahren Englischunterricht in der Schule und/oder während Auslandsaufenthalten
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: E485352
- VHS Düsseldorf

Objectives include developing cultural awareness, learning strategies for clear and respectful communication across cultural boundaries and resolving intercultural conflicts constructively. Through interactive workshops, case studies, and discussions you will gain the skills and mindset needed to thrive in diverse environments.

English A2 Refresher &

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schullenglisch, Sprechen A1, Verstehen A2
- Infos unter 0221 / 221-2 43 74 oder 0221 / 221-2 24 86 ▪ Kursnr.: L-431022-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. 11.11. bis Fr. 22.11.2024 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, Cardiff, Großbritannien
- In Tagesform
- Preis: Ab 319 €
- 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

A Week of English (B1) &

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse, erworben z. B. in 6-7 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: E482201
- 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.

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.

Boot Camp English Refresher A2+ (30 UE)

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Vorkenntnisse: Sprachlevel A2 gemäß GER
- Infos unter 0208 / 8 25-23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: AB1120E
- VHS Oberhausen

In diesem Kurs werden Ihre Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau A2 aktiviert, aufgefrischt und vertieft durch praxisnahe und berufsbezogene Übungen hin zum B1-Niveau mit Themen aus den Bereichen Landeskunde, Reise und Geschäftsleben. Inkl. Redewendungen ('idioms') und Gedächtnistraining.

English Communication – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58352
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs werden bereits erlernte Sprachkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Durch gezieltes Training von Kommunikationssituationen wie Small Talk, Telefongesprächen, Videokonferenzen und Präsentationen wird ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache eingeübt.

English Refresher Intensive, für Fortgeschrittene, B2

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Vorkenntnisse: Stufe B1/B2
- Infos unter 05231 / 9 77 80 24 ▪ Kursnr.: 242-D4440
- 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.

Business English B1 Basic English for the Office &

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 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.: L-431024-BU
- VHS Köln

Sie lernen, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt. Zum Beispiel Telefonate, E-Mail, Faxe, Kundenkontakte. Kursbuch: At work, Englisch für den Beruf A2/B1

Business English B1+/B2 Presentations, Meetings, Negotiations &

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 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.: L-431003-BU
- VHS Köln

Level: B1+/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.

One week English intensive

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS08-112
- neues lernen

Wollen Sie ihre verschütteten Englischkenntnisse wieder aktivieren und erweitern? In diesem Bildungsurlaub machen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder fit für Urlaub, Beruf oder Alltag. Wir werden viel sprechen, so fühlen Sie sich schnell (wieder) wohl mit und in der Sprache.

Intensivwoche Englisch (B1+) &

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: E40604L
- 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+.

English B1 Refresher &

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 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.: L-431026-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 Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ®

- Mo. 9.12. bis Fr. 20.12.2024 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, Cardiff, Großbritannien
- In Tagesform
- Preis: Ab 319 €
- 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

One week English intensive

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS09-112
- neues lernen

Wollen Sie ihre verschütteten Englischkenntnisse wieder aktivieren und erweitern? In diesem Bildungsurlaub machen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder fit für Urlaub, Beruf oder Alltag. Wir werden viel sprechen, so fühlen Sie sich schnell (wieder) wohl mit und in der Sprache.

English Refresher B1 Business – Boot Camp II &

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 242.4G124E
- VHS Essen

Sie haben z.B. schon die erste Hälfte des English Boot-camp besucht oder entsprechende Vorkenntnisse und wollen Ihre Englischkompetenz weiter ausbauen. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/business

English for Your Job &

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit soliden Kenntnissen.
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 242-28008
- 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.)

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ®

- Mo. 13.1. bis Fr. 24.1.2025 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, Cardiff, Großbritannien
- In Tagesform
- Preis: Ab 319 €
- 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

Advanced Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles (Hybrid-) Kleingruppentraining ®

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 365 €
- Vorkenntnisse: B2-C1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: BEN13.01.24BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

Englisch für die Niveaustufen A2/B1/B2/C1 &

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 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. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 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 berufs-relevanter Wortschatz aufgebaut.

Englisch-Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0203 / 2 83 26 55 ▪ Kursnr.: SZ7112
- VHS Duisburg

Schneller Einstieg in die Englische Sprache mit Vermittlung wesentlicher Grundkenntnisse zu Standardsituationen in Beruf und Alltag.

Englisch Auffrischkurs &

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 325 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre (in Anlehnung an den europäischen Referenzrahmen Niveau A2)
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 40425
- VSB-Bildungswerk

Anhand aktivierender Methoden trainieren Sie typische Gesprächssituationen aus Beruf und Alltag, wiederholen und frisken Ihre Grammatik auf und üben den Gebrauch von verschiedenen Zeiten und Vokabular. So schaffen Sie eine Grundlage für einen Wiedereinstieg in die englische Sprache. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

Englisch Auffrischung – A2 – (Kleingruppe)

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 173,10 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: ZM60511
- VHS Minden

In dieser Intensivwoche können Sie schnell Ihr Englisch für Alltag, Reise und Beruf auffrischen. Wir trainieren gemeinsam, flüssiger zu sprechen, erweitern den Wortschatz, üben das Hörverständnis und das Formulieren. Für Personen, die ihr Schulenglisch auffrischen möchten.

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles (Hybrid-)Training in der Kleingruppe ®

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: EN20.01.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

A Creative English Week – B1 &

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: Ab Niveau B1.1
- Infos unter 0241 / 4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 242-15311
- 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. All students from level B1.1 are welcome.

Heads Up! – Spoken English for Business (B1+) &

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Essen
- In Tagesform
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201 / 88 43 220 ▪ Kursnr.: 242.4G128E
- 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.

Let's talk business! Communication for Work – B1/B2 – (Kleingruppe)

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 191,50 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: ZM60512
- VHS Minden

This fluency-based course is aimed at those who wish to consolidate their Business English competence in professional situations and to speak more fluently and confidently. Requirements: a good basic knowledge of English (about 5 to 6 years at school).

American English Conversation and Grammar Brush-up B1/B2

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: J40030BU
- 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. Course Objectives: • Conversation Practice • Listening Comprehension • Practical Grammar Brush-up. Small group: 6 to 10 participants

Brush up your English (Niveaustufe B1/B2)

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: gute solide Sprachkenntnisse – mindestens Niveau B1
- Infos unter 02043 / 99 24 55 ▪ Kursnr.: 251 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 Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 10.2. bis Fr. 21.2.2025 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, Cardiff, Großbritannien
- In Tagesform
- Preis: Ab 319 €
- Vorkenntnisse: alle Niveaustufen
- Infos unter 0221 / 474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch für Ihren beruflichen und privaten Alltag nutzen möchten und sich gleichzeitig für das Reiseland begeistern. Beginn: jeden Montag

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles (Hybrid-)Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A1 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: EN10.02.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/B2)

- So. 16.2. bis Fr. 21.2.2025 auf Norderney | Gästehaus Caritas Inseloase
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: Ab 855 €; inkl. Ü/DZ/EZ (ggf. Aufpreis DZ als EZ), VP, Gästehaus
- Vorkenntnisse: Kenntnisse auf dem Level B1 bis B2 empfohlen / 5-6 Jahre Schülenglisch
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-250
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles (Hybrid-)Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: EN03.03.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

Boot Camp –**Going on a Business Trip A2/B1 (30 UE)**

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Vorkenntnisse: Sprachlevel A2/B1 gemäß GER
- Infos unter 0208 / 8 25-23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: AB1450E
- VHS Oberhausen

In diesem Intensivkurs 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-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 10.3. bis Fr. 21.3.2025 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, Cardiff, Großbritannien
- In Tagesform
- Preis: Ab 319 €
- 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 Intensivkurs zum Wiederauffrischen (ca. 5-6 Jahre Vorkenntnisse) & ⑩

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 298 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: ca. 5-6 Jahre Englisch, die Teilnahme ist ab Niveau B1.
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 41125
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar wird in 2 Stufen angeboten. Schwerpunkt Stufe 1: Auffrischen von Grammatik, Rollensituationen, freie Rede. Schwerpunkt Stufe 2: Diskussion, Ausbau kommunikativer Fertigkeiten. Ein Einstufungstest und Seminarablaufplan können angefordert werden. Der Kurs wird mehrmals im Jahr angeboten. Unterrichtszeit: 9.30-14.30 Uhr

Englisch intensiv für Alltag und Beruf (A2-B2)

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 516 €; o. Ü., inkl. HP (Mittag) / 876 € im EZ / 812 € im DZ inkl. HP + Sauna-Nutzung für Hotelgäste
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC406-211
- vhs Arnsberg – Sundern

Intensives und kreatives Sprachtraining mit Fokus auf der mündlichen Kommunikation in Alltag und Beruf. Die Unterrichtsinhalte umfassen Situationen aus der Arbeitswelt wie Telefonate, Verhandlungen oder Bestellungen, Small Talk, aber auch Alltagssituationen im Urlaub.

Englisch intensiv für den Beruf (A2-C1)

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 570 €; o. Ü., inkl. VP & Wellnessbereich-Nutzung / 732 € im EZ / 662 € im DZ
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC406-212
- 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 Week auf Norderney ab Niveau A2

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 auf Norderney
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 269 €; Unterkunft, Verpflegung
- Vorkenntnisse: verschüttetes Schulenglisch oder besser
- Infos unter 02196 / 9 47 04 63 ▪ Kursnr.: 25132500B
- VHS Bergisch Land

Nutzen Sie die Chance mit unserer Muttersprachlerin Ihr Englisch in einer tollen Umgebung zu verbessern. Sie lernen die Sprache durch Alltagssituationen, Wiederholung, themenspezifische Diskussionen, gezielte und begrenzte Grammatik, Spiele und Partnerarbeit. Eine perfekte Mischung aus Entspannung und sozialer Lernanwendung. Wir werden die Insel erkunden und die englische Sprache nutzen um Ausflüge zu planen, Essen zu bestellen und über unser Leben zu sprechen. Mit 30 Jahren Erfahrung ist mein Unterricht ein wenig traditionell, aber mit viel mehr Fokus auf Gruppenkommunikation, interkulturelle Fähigkeiten, Geschichtenerzählen und aktive Teilnahme. Das Hotel ist in direkter Strandlage und bietet zudem Wellness-Einrichtungen um zu entspannen.

Auffrischkurs Englisch (3 Tage)

- Mo. 7.4. bis Mi. 9.4.2025 in Leichlingen (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 102 €
- Vorkenntnisse: verschüttete Schulkenntnisse
- Infos unter 02196 / 9 47 04 63 ▪ Kursnr.: 25132503B
- VHS Bergisch Land

You learned English at school for four to six years but feel it's ages ago? Together we'll help you get it back in a relaxed atmosphere! This crash course is the right one for you if you want to brush up your language skills fast and systematically and have fun at the same time.

So macht Englisch auffrischen Spaß!

- Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 102 €
- Vorkenntnisse: verschüttete Schulkenntnisse
- Infos unter 02196 / 9 47 04 63 ▪ Kursnr.: 25132501B
- VHS Bergisch Land

Sie haben mehrere Jahre in der Schule Englisch gelernt, aber es kommt Ihnen vor, als sei das schon ewig her? Gemeinsam werden wir in entspannter Atmosphäre die Sprachkenntnisse ausbauen und die Hürde vor dem Sprechen nehmen!

Kontakt zum Veranstalter

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

English Refresher A2+

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 102 €
- Vorkenntnisse: A2+
- Infos unter 02196 / 9 47 04 63 ▪ Kursnr.: 25132502B
- VHS Bergisch Land

3-tägiger Englisch-Auffrischkurs mit einer Muttersprachlerin. Wir werden uns darauf konzentrieren, die wichtigsten Zeitformen zu wiederholen sowie Gespräche in Kleingruppen zu üben, die sich auf reale Situationen beziehen, wie z.B. Essen bestellen, Familie, Hobbys, Jobs, Urlaub. Eine lustige Zeit ist garantiert.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (A2/B1)

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 auf Baltrum | Hotel Strandburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; ÜN im DZ (EZ 35,20 € Aufpreis, Balkon 30,80 € Aufpreis, DZ als EZ 50 € Aufpreis), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: Level A1 empfohlen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-257
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 6.7. bis Fr. 11.7.2025 auf Baltrum | Hotel Strandburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; ÜN im DZ (EZ zzgl. 35,20 € ges., Balkon zzgl. 30,80 € ges., DZ als EZ zzgl. 50 € ges.), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-A-251
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frischen Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

Englisch auffrischen und vertiefen (B1/ B2)

- So. 31.8. bis Fr. 5.9.2025 in Bad Tölz, Hotel Isarwinkel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 825 €; Ü/DZ (Aufpreis EZ 110 € ges.), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-250
- BildungsForum Lernwelten Bonn

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.



Spanisch

Spanisch – A1 Teil 1

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 0221 / 221-2 36 44 ▪ Kursnr.: A-460511-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 Conversación (A2/B1)

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 202 €; inklusive 6 € für Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: A2/B1
- Infos unter 02232 / 9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 242-6596
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub werden Ihre kommunikative Kompetenz verbessert, Ihr Wortschatz erweitert und Ihre Grammatikkenntnisse vertieft. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da sechs Wochen vor Beginn die Mindestteilnehmerzahl erreicht sein muss. Spätere Anmeldungen sind möglich.

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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 10.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Spanisch A1 Teil 2

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- 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 Teil 3

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: A1 Teil 2
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 0221 / 221-2 36 44 ▪
- Kursnr.: A-460533-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.

Spanisch Superlearning 1 (A1.1) &

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: E42202L
- vhs Moers

In diesem Anfängerkurs lernen Sie von Anfang an, sich mündlich auf Spanisch auszudrücken. Die gesprochene Kommunikation hat in der angewandten Methode absolute Priorität. Durch die besonders angenehme Lernatmosphäre wird das Lernen entspannter, effektiver und schneller.

Spanisch A1 Auffrischung

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Köln-Lindenthal
- 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 A1-Niveau sprechen und die Grammatik wiederholen und vertiefen wollen. Konversation über aktuelle sowie landeskundliche Themen stehen auch im Mittelpunkt. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1.

Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.1) &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse in Spanisch (ca. 3 Jahre)
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 24-38307D
- 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!

Intensivkurs Spanisch A1.1

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Infos unter 0208 / 455 43 15 ▪ Kursnr.: 242-1603
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die spanische Sprache wünschen.

Spanisch A1.1 & ⑩

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: E533113
- VHS Düsseldorf

BIENVENIDO! Lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache mit unserem Kurs! Alltagskommunikation, systematische Grammatikarbeit und Wortschatztraining stehen im Fokus. Kleingruppen am Hbf. Düsseldorf. Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett und viel Zusatzmaterial.

Spanisch A2.1 & ⑩

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Spanisch
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: E533413
- VHS Düsseldorf

Entdecken Sie die spanische Sprache auf fortgeschrittenem Niveau mit unserem Kurs A2.1! Wir konzentrieren uns auf Alltagskommunikation, systematische Grammatik und Erweiterung des Wortschatzes. Kleingruppen direkt am Hbf. Düsseldorf. Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514677-8, Klett und viel Zusatzmaterial. .

Online: Spanisch B1.1 &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 5-6 Semester Spanisch
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: E533712-D
- VHS Düsseldorf

Möchten Sie Ihr Spanisch verbessern? Unser Online-Kurs bietet praktische Kommunikationsübungen für den Alltag und tiefergehende Grammatikkenntnisse auf dem B1.1-Niveau. Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, ISBN 978-3-12-514684-6, Klett und viel Zusatzmaterial.

Spanisch – Intensivsprachkurs – Lerngruppen A1-B2 &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Infos unter 0203 / 2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8305
- VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder vorhandene Kenntnisse auffrischen. Kommunikationsorientierter Unterricht in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Kostenlose Einstufung vorab.

Spanisch Anfängerkurs – A1/A2 &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: bis zum Perfekt
- Infos unter 0202 / 5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 242W178152
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Wenn Sie im Spanischen über Grundkenntnisse verfügen, ist dieser Kurs zur Erweiterung Ihrer Kenntnisse und Sprechfähigkeiten für Beruf und Alltag geeignet. In diesem Kurs wird u.a. der Gebrauch der Vergangenheitsformen „pretérito perfecto“, „indefinido“ und „imperfecto“ sowie das „gerundio“ thematisiert.

Spanisch A2 im Social Setting (4 Tage)

- Mo. 14.10. bis Do. 17.10.2024 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 136,10 €
- Vorkenntnisse: A2
- Infos unter 02196 / 9 47 04 63 ▪ Kursnr.: 24234400B
- VHS Bergisch Land

Sie möchten in entspannter und freundlicher Atmosphäre Ihre Spanisch Kenntnisse verbessern? In diesem Crash-Kurs wird unserer Muttersprachlerin Adriana mit Ihnen in einen guten Mix zwischen Lernen im Klassenraum und Lernen im Social Setting Ihre Spanisch-Kenntnisse ausbauen.

Spanisch – Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: E42551
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der spanischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit viel Wissenswertem über Land und Leute.

Spanisch – Sprachstart und Entdeckungsreise

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS46-112
- 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.

Spanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 24-38013D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. 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 (A1.2) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse in Spanisch auf A1.2-Niveau
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 24-38125D
- 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 A2 Teil 1

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 0221 / 221-2 36 44 ▪ Kursnr.: A-460541
- 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 Superlearning 5 (B1.1) &

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: E42204L
- vhs Moers

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die bereits das B1-Niveau abgeschlossen haben.

Spanisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Infos unter 0208 / 8 25-23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: AB3370F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben erste Sprachkenntnisse und erhalten landeskundliche Einblicke. Im Vordergrund steht das Sprechen, die dafür nötige Grammatik wird vermittelt. Dadurch können Sie Ihre Handlungskompetenzen im privaten und beruflichen Bereich erweitern.

Intensivkurs Spanisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 242.4S002M
- VHS Essen

Der Kurs führt in die Besonderheiten der spanischen Aussprache und Schreibweise ein. Er befähigt Sie, Situationen des beruflichen und privaten Alltags in einfachem Spanisch zu begegnen. Interkulturelle Besonderheiten fließen in den Unterricht ein. Die nötige Grammatik wird in Kommunikationssituationen integriert.

Spanisch Superlearning 2 (A1.2) &

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Spanisch A1
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: E42203L
- 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.

Intensivkurs Spanisch II – für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Vorkenntnisse: erste Kenntnisse A1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 242.4S003M
- VHS Essen

Dieser Kurs ist entweder als Fortsetzung des Bildungsurlaubs gedacht oder für alle geeignet, die schon einige Vorkenntnisse im Spanischen aus der Stufe A1 mitbringen. Sie sollten schon die Basisgrammatik kennengelernt haben und kleine Alltagsgespräche führen können.

Spanisch Auffrischkurs (A2 – Niveau) &

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6-8 VHS-Kurse bzw. 2-3 Jahre Schule
- Infos unter 02323 / 16 34 67 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 24B5519
- VHS Herne

Eingebettet in Landeskultur und Gesprächsanlässe zu aktuellen Themen erarbeitet die muttersprachliche Dozentin u.a. folgende Themen: Ereignisse der Vergangenheit (indefinido, imperfecto), Wohnung und Einrichtung, Krankheit/ Arztbesuch (imperativo), Feste in Spanien und Lateinamerika, Einladungen (Konditional)

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles (Hybrid-)Training in der Kleingruppe ®

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: SP25.11.24BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

Spanisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: keine notwendig
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 242-42207
- VHS Dormagen

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Spanische. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen. Vorkenntnisse: keine.

Spanisch A2 Teil 2

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 0221 / 221-2 36 44 ▪ Kursnr.: A-460551
- 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. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514677-8.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles (Hybrid-)Training in der Kleingruppe ®

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: C1 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: SP09.12.24BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

Spanisch für Anfänger/innen A1

- Mo. 13.1. bis Do. 16.1.2025 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 147,20 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02043 / 99 24 55 ▪ Kursnr.: 251 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 ohne Vorkenntnisse – A1 – (Kleingruppe)

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 173,10 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: ZM61905
- 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 für Beruf und Alltag – A1.1 &

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 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.: 242-16205
- 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: 10. Januar 2025

Intensivkurs Spanisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 242.4S000M
- 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.

Español para principiantes A1 – Spanisch für Anfänger

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: J41610BU
- 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 A 1 ISBN-Nr. 978-3-12-514671-6 Klett-Verlag

Spanisch Kompakt für Beruf und Alltag (A1) &

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02461 / 6 33 99 ▪ Kursnr.: Q04-050
- 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: 23.12.2024 Letzte Abmeldemöglichkeit: 06.01.2025

Intensivkurs Spanisch II – für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 3.2. bis Mo. 10.2.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: erste Kenntnisse A1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 242.4S001M
- VHS Essen

Dieser Kurs ist als Fortsetzung des Bildungsurlaubs 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.

Wirtschaftsspanisch

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: A1 Niveau
- Infos unter 02331 / 2 07 26 49 ▪ Kursnr.: 251-6693
- VHS Hagen

Sie haben einige Vorkenntnisse in der spanischen Sprache und möchten diese auch im beruflichen Kontext anwenden können? Wir machen Sie fit, damit Sie in beruflichen und privaten Alltagssituationen kommunizieren können.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles (Hybrid-)Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A2 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: SP03.03.24BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

Spanisch Intensivkurs für Anfänger:innen, Stufen 1-4 & ⑩

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €, 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.: 45025
- VSB-Bildungswerk

Diese Einführung in die spanische Sprache ermöglicht es Ihnen, die Sprachkenntnisse in beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. In abwechslungsreichen Übungen erlernen Sie Aussprache, Vokabular, Grammatik. Ein Seminarablauf und Einstufungstest können angefordert werden.

Spanisch A1 – Intensiv für Beruf und Alltag &

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 165,60 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A1 abgeschlossen
- Infos unter 02373 / 94 71 30 ▪ Kursnr.: 242-4500BU
- VHS Menden – Hemer – Balve

Geeignet für Teilnehmende, die Intensivkurse A1.1 und A1.2 besucht haben. Auch ideal um Ihre Spanischkenntnisse zu festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen. Grammatisch relevante Themen wiederholt und mit vielen praktischen Übungen werden Sie fit für Konversationen aller Art. Infos: www.vhs-mhb.de

Spanisch Anfangskurs (A1 Kurs 1) &

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Herne Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €, inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323 / 16 34 67 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 25A5503
- VHS Herne

Einführung in die spanische Sprache, Ausspracheregeln, Grundlagen der Grammatik soweit für einfache Kommunikationssituationen benötigt. Vorwiegend mündliches Training (Hörverstehen und Sprechen) in grundlegenden Situationen des beruflichen Alltags, muttersprachliche Dozentin



Französisch

Französisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1)

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; bei mind. 10 Teilnehmern
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: KK408111Z
- VHS Bergisch Gladbach

Diese Intensivwoche bietet Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse einen Einstieg in die französische Sprache. Dabei stehen der Aufbau eines Grundvokabulars, Grundzüge der Grammatik sowie landeskundliche Aspekte im Vordergrund. Kursbuch: On y va! A1 Aktualisierte Version (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5)

Französisch (A1)

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Bückeburg
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 145 €; Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen.
- Infos unter 05721 / 7 03 71 23 ▪ Kursnr.: 730202
- VHS Schaumburg

Sie möchten sich einige Grundlagen des Französischen aneignen? In diesem Intensivkurs erwerben Sie einen Grundwortschatz. In Kleingruppen lernen Sie, sich vorzustellen, zu fragen, woher man kommt oder z. B. Auskunft über Ihren Beruf zu geben und vieles mehr.

Französisch A1 – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 157 €
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Infos unter 0201 / 8 84 32 14 ▪ Kursnr.: 242.4H020T
- VHS Essen

Dieser Kurs führt in die Besonderheiten der französischen Sprache ein. Er befähigt Sie, in Situationen des beruflichen Alltags in Kontakt mit Französisch-sprechenden Menschen zu treten und einfache Äußerungen zu tätigen und zu verstehen. Interkulturelle Besonderheiten fließen mit ein. Zudem wird die nötige Grammatik vermittelt.

Französisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 47 05 ▪ Kursnr.: 24-36104D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs können Sie, innerhalb einer kurzen Zeit Grundkenntnisse der französischen Sprache 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. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse (ca. 1 Jahr)
- Infos unter 0231 / 5 02 47 05 ▪ Kursnr.: 24-36134D
- VHS Dortmund

Alles, was Sie für diesen Kurs mitbringen sollten, sind geringe Vorkenntnisse (ca. 1 Jahr) und natürlich Spaß an der französischen Sprache. 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. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse (A2-Niveau)
- Infos unter 0231 / 5 02 47 05 ▪ Kursnr.: 24-36135D
- VHS Dortmund

Alles, was Sie für diesen Kurs mitbringen sollten, sind Vorkenntnisse (A2-Niveau) und natürlich Spaß an der französischen Sprache. Mitnehmen können Sie aus diesem einwöchigen Intensivlehrgang jede Menge – sowohl sprachlich als auch kulturell werden Sie sich Land und Leuten nähern.

Französisch A1.1 &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Düsseldorf, VHS am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: E490902
- VHS Düsseldorf

Auf Alltagskommunikation und lebendige Sprache orientierter Intensivkurs für absolute Anfänger. Wir üben leichte Konversation, Basis-Grammatik und bauen den Wortschatz mit Rollenspielen, Audio und Video Stück für Stück auf. Beginn mit Unité 1, „Voyages neu A1“, Klett Kursleiter: Gaël Guéguen Bienvenue à notre cours de français!

Französisch A2 &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €; 20 € Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: A1-Niveau
- Infos unter 0281 / 2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 242-31205
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Die Bretagne ist schön und mysteriös. Das wird auch Alana erfahren. Kommen Sie mit Alana in die Bretagne und lernen Sie dabei auf der Grundlage einer ganzheitlich ausgerichteten Unterrichtsmethode in einer entspannten Atmosphäre Französisch auf dem Niveau A2. Die gesprochene Kommunikation hat in diesen Kursen absolute Priorität.

Französisch A1 – Stufe1 &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202 / 5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 242W164152
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Französischen für Beruf und Alltag erwerben wollen.

Französisch – Intensivwoche (A1) für den Wiedereinstieg

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: E42362
- VHS Krefeld

Diese Intensivwoche richtet sich an Interessierte mit geringen Schulfranzösischvorkenntnissen (vormalige Leistungskursteilnehmende sind nicht adressiert). Mit der richtigen Mischung aus Wiederholung, Aktivierung und Neuaufbau von Wortschatz und Strukturen gelingt der Wiedereinstieg ins Französische.

Intensivkurs Französisch A1.1

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Infos unter 0208 / 455 43 15 ▪ Kursnr.: 242-1702
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schnell Fortschritte machen möchten. In dieser Woche werden Sie grundlegende Grammatikregeln und Vokabeln lernen, um erste Alltagssituationen auf Französisch bewältigen zu können. Sie werden auch die Gelegenheit haben, in verschiedenen Situationen zu sprechen und Ihre Aussprache zu verbessern. Durch die Verwendung von praktischen Übungen und Interaktionen mit anderen Kursteilnehmenden wird der Kurs Ihre Sprachkenntnisse schnell verbessern.

Französisch A2.1 &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Düsseldorf, nahe Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Französisch (60-90 Unt.std.)
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: E490904
- VHS Düsseldorf

Ein auf Alltagskommunikation und lebendige Sprache orientierter Intensivkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau mit Rollenspielen, Audio- & Videomaterial, Kleingruppe. Auf individuelle Themenwünsche wird eingegangen. Der Dozent ist akademisch ausgebildeter Muttersprachler mit Lehrerfahrung, er stellt Lehrmaterial.

Französisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Infos unter 0208 / 8 25-23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: AB2378F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erhalten landeskundliche Einblicke. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

Le Français B1 – Cours de rafraîchissement – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: J41030BU
- VHS Leverkusen

Ce cours s'adresse à ceux qui veulent rafraîchir leurs connaissances de français et qui voudront approfondir leurs connaissances de la langue française. Ce cours vous permettra de communiquer dans toutes les situations du quotidien. Pour cela, nous travaillerons sur la compréhension du langage parlé et écrit.

Französisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: keine notwendig
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 242-40800
- VHS Dormagen

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Französische. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen. Vorkenntnisse: keine.

Französisch für Alltag und Beruf (A1) &

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Köln-Lindenthal
- 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-440512-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.

Intensivaufrischung Französisch (B1) online &

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfranzösisch
- Infos unter 0221 / 221-2 36 44 oder 0221 / 221-2 31 91 ▪ Kursnr.: O-440512-BU
- VHS Köln

4 Jahre Schulfranzösisch. 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. Voyages neu B1.

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.

Französisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles (Hybrid-)Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: FR25.11.24BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

Französisch A1.2 &

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Düsseldorf, VHS am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 1 VHS-Semester (ca. 30 Unt.std)
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: E490903
- VHS Düsseldorf

Auf Alltagskommunikation und lebendige Sprache orientierter Intensivkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger. Wir üben leichte Konversation, Grundgrammatik und bauen Ihren Wortschatz mit Rollenspielen, Audio und Video aus. Beginn mit Unité 5, „Voyages neu A1“, Klett Kursleiter: Bahram Khaghani Bienvenue à notre cours de français!

Intensivseminar Einstieg Französisch (Ao) &

- Mo. 16.12. bis Fr. 20.12.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: E40800L
- 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 für Anfänger – Intensivkurs &

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z4270G
- 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.

Französisch A2 Bildungsurlaub – Intensivkurs &

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z4271G
- VHS Gelderland

Sie haben vor längerer Zeit Französisch gelernt (ca. 2–3 Jahre) und wollen verschüttete Kenntnisse wieder auffrischen? Kein Problem! Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: In diesem Bildungsurlaub geht es um ausgewählte Situationen, z.B. im Hotel, bei der Bank, beim Einkauf, im Café, im Restaurant, in der Apotheke.

Le Français A1 RAPID – Cours de rafraîchissement – Auffrischerkurs

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: J41010BU
- 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.

Le Français B1 – réactivation

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: J41020BU
- 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 die beste Starthilfe für die Rückkehr ins Französische. Für Teilnehmende mit soliden Vorkenntnissen.

Französisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles (Hybrid-)Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A1 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: FR03.03.24BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

Französisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles (Hybrid-)Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: FR17.03.24BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.



Italienisch

Italienisch Stufe A1 &

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 83 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AY40901
- VHS Bornheim – Alfter

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die über keine oder nur geringe Kenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Sie lernen in authentischen Kommunikationssituationen, im Alltag und auf Reisen sprachlich zurecht zu kommen.

Intensivkurs Italienisch A1.1

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Infos unter 0208 / 455 43 15 ▪ Kursnr.: 242-1741
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser Intensivkurs ist ideal für alle, die einen schnellen Einstieg in die italienische Sprache suchen oder ihre Kenntnisse auf ein solides Fundament stellen möchten.

Italienisch – Intensivsprachkurs für Anfängerinnen und Anfänger &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; zzgl. Buch
- Infos unter 0203 / 2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8210
- VHS Duisburg

Der Sprachkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit bei ganztägigem Unterricht Basiskenntnisse der italienischen Sprache zu erlernen. Als Grundlage dienen die ersten 3 Lektionen aus Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag.

Italienisch – Intensiv (A1)

- Mo. 14.10. bis Do. 17.10.2024 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02843 / 9 07 40 17 ▪ Kursnr.: D506016
- 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

Italienisch – Einstieg in die Sprache

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS20-112
- 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.

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.

Online: Intensivkurs Italienisch zum Auffrischen A2/B1

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.
- Infos unter 0208 / 455 43 15 ▪ Kursnr.: 242-1756
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser Intensivkurs bietet die ideale Gelegenheit, Grundkenntnisse der italienischen Sprache aufzufrischen. Es wird gezielt an der mündlichen Kommunikation gearbeitet und typische Alltagssituationen geübt, um die Sprachfertigkeiten effektiv zu verbessern. Ziel des Kurses, den Umgang mit der italienischen Sprache zu stärken.

Intensivwoche Einstieg Italienisch &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 167 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: E40901
- vhs Moers

In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie erste Schritte des modernen, anwendungsbezogenen Italienisch. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund, aber natürlich erlernen Sie auch die grundlegende Grammatik der Grundstufe A1.

Italienisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1)

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; bei mind. 8 Teilnehmern
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: LL409111
- 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 nuovo A1 (Ernst Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1)

Italienisch für Alltag und Beruf (A1) ☞

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 76 68 oder 0221 / 221-2 31 91 ▪ Kursnr.: A-450502
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet Anfänger*innen eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Durch kommunikationsorientierten 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. Ab Lektion 1. Klett Verlag, ISBN 3-12-525201-1

Conversazione e ripasso grammaticale (Stufe B1+)

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; bei mind. 6 Teilnehmer/innen
- Vorkenntnisse: B1
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: LL409418
- VHS Bergisch Gladbach

Kursbuch: Qua e là per l'Italia (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005412-1)

Bella Italia – Eine Woche Italien in Köln

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS24-112
- 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 Präsens und einem leichten Grundwortschatz.

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles (Hybrid-)Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: IT09.12.24BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

Italienisch Kompakt für Beruf und Alltag (A1)

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02461 / 6 33 99 ▪ Kursnr.: Q04-070A
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten, um sie in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. Bildungsurlaub beantragen: 09.12.2024 Abmeldefrist: 20.12.2024

Italienisch Stufe A2 ☞

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 83 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AY40911
- VHS Bornheim – Alfter

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die über nur geringe Kenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Sie lernen in authentischen Kommunikationssituationen, im Alltag und auf Reisen sprachlich zurecht zu kommen.

Italienisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Infos unter 0208 / 8 25-23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: AB2580F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erhalten landeskundliche Einblicke. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

Italiano per Principianti A1 – Kompaktkurs Italienisch

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: J41310BU
- 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 (Hybrid-)Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A1 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: IT17.02.24BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles (Hybrid-)Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: IT03.03.24BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

Intensivwoche Italienisch A1.1 für Anfänger:innen

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 138 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02043 / 99 24 55 ▪ Kursnr.: 251 0680
- VHS Gladbeck

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganzjährigem Unterricht erste Grundlagen erwerben möchten. Dieses Angebot ist für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse vorgesehen.

Italienisch Anfangskurs &

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Herne Wanne
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €, inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 02323 / 16 34 67 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 25A5602
- VHS Herne

Einführung in die Sprache, Ausspracheregeln, Grundlagen der Grammatik soweit für einfache Kommunikationssituationen benötigt. Vorwiegend mündliches Training (Hörverstehen und Sprechen) in grundlegenden Situationen des Alltags unter Einbezug interkultureller Besonderheiten...

Italienisch für Anfänger*innen – Kleingruppintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 167 €, inkl. Kopien, Kaffee, Obst/Tee, Gebäck
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: A4420
- 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 mit geringen Vorkenntnissen (A1) &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €, inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 02323 / 16 29 20 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 25B5605
- 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.

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.



Niederländisch

Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1 &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 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.: 242-16509
- VHS Aachen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit die grundlegenden Fertigkeiten der niederländischen Sprache intensiv üben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 27. September 2024

Niederländisch A1/1 &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 24H-4400
- VHS des Kreises Heinsberg

Lehrbuch: Wat Leuk! Aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Niederländisch Anfängerkurs A 1.2

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Grunkenntnisse A1.1
- Infos unter 0281 / 2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 242-31706
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

In diesem Kurs bauen Sie einen Grundwortschatz auf und können am Ende einfache Gespräche führen und Texte lesen und verstehen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die in einer entspannten Atmosphäre die niederländische Sprache lernen wollen.

Niederländisch B1-B2

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €; Ermäßigung nicht mögl.
- Vorkenntnisse: Sehr gute B1 Kenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-472021-BU
- VHS Köln

Bildungsurlaub für sehr fortgeschrittene Teilnehmende, die sowohl ihre Grammatik auffrischen oder verbessern möchten, als auch mit Gleichgesinnten eine lebhaft Konversation über aktuelle sowie landeskundliche Themen führen möchten.

Niederländisch-Intensivwoche (A1.1) Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: E42142
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Viel Wissenswertes zu den Niederlanden rundet den Kurs ab.

Niederländisch A1 – Intensivkurs I &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: Ab 194 €, € 194,- ab 6 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z4370G
- 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 für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßig. möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: E527092
- VHS Düsseldorf

Ein multimedialer „Niederländisch-Integrationskurs“ für alle, die vielleicht einmal an ein Studium oder einen beruflichen Wechsel in die Niederlande denken und in kurzer Zeit Niederländisch sprechen lernen wollen. Beginn mit Lektion 1 von „Goed idee“, Klett, Zusatzmaterial von unserer muttersprachlichen Dozentin Gerty Thiesen.

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 weitere Informationen zu Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

Niederländisch für Anfänger*innen, A1 – Herbstferien NRW &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 182 €; Das Lehrbuch bitte selbst beschaffen und zum 1. Kurstag mitbringen.
- Vorkenntnisse: Anfänger*innen, ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 05231 / 9 77 80 24 ▪ Kursnr.: 242-D4832
- VHS Detmold – Lemgo

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die niederländische Sprache, um sich auf Reisen, im Beruf oder mit Familie und Freund*innen austauschen zu können. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Goed idee! A1“, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528606-1.

Niederländisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: keine notwendig
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 242-41405
- VHS Dormagen

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Niederländische. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen. Vorkenntnisse: keine.

Intensivkurs Niederländisch I für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 242.4N010M
- VHS Essen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der niederländischen Sprache, die einfache Redewendungen der Sprache in Alltagssituationen in einem Intensivkurs erlernen möchten.

Niederländisch Intensiv Teil 1 (A0) &

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: E41401L
- vhs Moers

Das Seminar bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu erwerben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Niederländisch für Beginnende Teil II Niveau A1.2

- Di. 12.11. bis Fr. 15.11.2024 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: keine notwendig
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 242-41406
- VHS Dormagen

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Bildungsurlaubes Niederländisch für Beginnende Niveau A1 – 242-41405 vom 04.11. – 08.11.2024. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Niederländische. Vorkenntnisse: A1.1.

Niederländisch – A1 Teil 1 &

- Mo. 18.11. bis Fr. 22.11.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €; Ermäßigung nicht mögl.
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-472011-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)

Niederländisch – A1 Teil 2

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €; Ermäßigung nicht mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 30 Unterrichtsstunden Niederländisch
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-472021-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an sich an Teilnehmende, die vorher den Bildungsurlaub A1 Teil 1 oder einen Anfängerkurs besucht haben. Lehrbuch: Wat leuk! aktuell 1. Ab Lektion 5.

Niederländisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Düsseldorf, VHS am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: E527093
- VHS Düsseldorf

Ein multimedialer „Niederländisch-Integrationskurs“ für alle, die vielleicht einmal ein Studium oder einen beruflichen Wechsel in die Niederlande denken und in kurzer Zeit Niederländisch sprechen lernen wollen. Beginn mit Lektion 1 von „Goed idee“, Klett, Zusatzmaterial von unserer muttersprachlichen Dozentin Gerty Thiesen.

Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 6.1. bis Fr. 10.1.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-39310D
- VHS Dortmund

Wenn Sie die Grundlagen der niederländischen Sprache erlernen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. In freundlicher Atmosphäre können Sie Grundlagen von Sprache und Grammatik erwerben, einfache Kommunikation im Alltag üben und mehr über kulturelle Hintergründe erfahren.

Niederländisch A1/1 &

- Mo. 6.1. bis Fr. 10.1.2025 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 24H-4401
- VHS des Kreises Heinsberg

Lehrbuch: Wat Leuk! Aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Niederländisch für Beruf und Alltag II – A2 &

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 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.: 241-16523
- VHS Aachen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1 Niveau, die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse weiter ausbauen möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 20. Dezember 2024.

Niederländisch Intensiv Teil 2 (A1) &

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse: Teilnahme Teil 1 empfohlen
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: E41402L
- vhs Moers

Hier lernen Sie ein aktuelles und an konkreten Alltagssituationen orientiertes Niederländisch. Sie erhalten „das ganze Paket“, denn Sprechen, Schreiben, Lesen, Hören werden gleichermaßen trainiert. Hinzu kommen landeskundliche Anteile, die in die Übungen eingebunden sind.

Niederländisch Grundstufe A1.1 – Intensivwoche (30 UE)

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Infos unter 0208 / 8 25-23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: AB2800F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erhalten landeskundliche Einblicke. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Pulheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €; zuzüglich 7 € für Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02232 / 9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 242-6686P
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Interessierte, die elementare Kenntnisse der niederländischen Sprache und Kultur erwerben möchten, um im beruflichen und privaten Kontext einfache Gespräche in Niederländisch führen und diesen folgen zu können.

Vorankündigung: Niederländisch A1 – Intensivkurs I &

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z4371G
- 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.

Vorankündigung: Niederländisch A2/B1 – Intensivkurs III &

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z4375G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf. Am Ende des Kurses bewältigen Sie schwere Texte, haben Übersicht über die entscheidenden grammatischen Strukturen und brennen auf Begegnungen mit Niederländern, niederländischer Lektüre und andere Einsätze Ihrer Sprachkenntnisse.

Intensivkurs Niederländisch III – A 2.1

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: A1, vollständig
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 242.4N016M
- VHS Essen

A1 haben Sie schon geschafft und erste Sprachkurse oder zwei Bildungsurlaube absolviert? Hier geht es dann zügig weiter. Sie verbessern Ihre Sprachkenntnisse für den beruflichen und privaten Alltag und erwerben einen soliden Wortschatz, grundlegende Grammatikkenntnisse und Sie trainieren intensiv das Sprechen.

Intensivkurs Niederländisch A1.1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 146,65 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: B777100
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Dieses Seminar richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die Sprache suchen. Ziel ist die Vermittlung von grundlegenden Strukturen und Wortschatz der gesprochenen Sprache in Alltagssituationen und im beruflichen Umfeld.

Vorankündigung: Niederländisch A1 – Intensivkurs I &

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z4372G
- VHS Gelderland

Dieser Intensivkurs ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt. Möchten Sie aus beruflichen Gründen besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Mit diesem Kurs finden Sie einen überzeugenden Einstieg in die neue Sprache.

Vorankündigung: Niederländisch A2 – Intensivkurs II &

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z4374G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS-Semester Niederländisch) auf.

Vorankündigung: Niederländisch A2/B1 – Intensivkurs III &

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z4376G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf. Am Ende des Kurses bewältigen Sie schwere Texte, haben Übersicht über die entscheidenden grammatischen Strukturen und brennen auf Begegnungen mit Niederländern, niederländischer Lektüre und andere Einsätze Ihrer Sprachkenntnisse.

Vorankündigung: Niederländisch B1 – Intensivkurs IV &

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z4377G
- 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, Versammlungsleitung und Verhandlung entwickelt. Das ist für Alltag und Beruf wichtig. Sie lesen Texte und diskutieren sie auf Niederländisch. Das üben Sie im Kurs an dem spannenden Management-Roman 'Het Doel'. Das Buch ist sowohl für nicht als auch eben wohl beruflich am Niederländischen interessierte Kursteilnehmer eine spannende Erfahrung.

Vorankündigung: Niederländisch B2 – Intensivkurs V &

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z4378G
- 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 für Telefonieren, Präsentationen, Versammlungsleitung und Verhandlung in Alltag und Beruf vertieft.

Vorankündigung: Niederländisch B2 – Intensivkurs Niederlandkunde im Film II &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z4379G
- VHS Gelderland

Der Kurs setzt die Intensivkurse I-IV oder entsprechende Vorkenntnisse (9-10 VHS-Semester B1) voraus. Am Ende dieses Kurses haben Sie Ihre Niederlandkunde (Kultur, Geschichte, Besonderheiten), ihr Hörverstehen, ihren Wortschatz und die Breite Ihres Sprachvermögens noch einmal erheblich erweitert.

Niederländisch A – Intensivkurs II &

- Di. 21.10. bis Sa. 25.10.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 194 €; € 194,- ab 6 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: Z4373G
- 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.



Deutsch

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf Professionelles (Hybrid-)Training in einer Gruppe ⑩

- Mo. 11.11. bis Fr. 22.11.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 570 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, zzgl. 60 € Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ■ Kursnr.: DE11.11.24BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf Professionelles (Hybrid-)Training in einer Gruppe ⑩

- Mo. 13.1. bis Fr. 24.1.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 570 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, zzgl. 60 € Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ■ Kursnr.: DE13.01.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf Professionelles (Hybrid-)Training in einer Gruppe ⑩

- Mo. 10.3. bis Fr. 21.3.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 570 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, zzgl. 60 € Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ■ Kursnr.: DE10.03.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in Beruf und Alltag zu verbessern. Unsere Kurse finden hybrid statt, in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom. Wir empfehlen in Präsenz, aber Sie können auch online teilnehmen.



Gebärdensprache

Intensivkurs: Einführung in die Deutsche Gebärdensprache – DGS 1

- Mo. 12.8. bis Do. 15.8.2024 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 0208 / 455 43 15 ■ Kursnr.: 242-1880
- 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.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) &

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2024 in Aachen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0241 / 4 79 21 81 ■ Kursnr.: 242-13003
- VHS Aachen

Im Verlauf dieser Woche erlernen Sie die Inhalte von zwei Semesterkursen: Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, Sprachaufbau und alltägliche Konversation. Grundlagen sind Buch und Video. Die Kosten von 25,- € für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 &

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
- Für Hörende
- Infos unter 0221 / 221-2 10 89 ■ Kursnr.: A-405110-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

DGS 1 – Intensivwoche ☸

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 24-44024D
- VHS Dortmund

Eine Einführung in die Gebärdensprache ohne Vorkenntnisse. Für die meisten hörenden Menschen ist die Ausdruckweise dieser visuellen Sprache zunächst ungewohnt. Daher wird der Einstieg durch verschiedene Übungen gezielt vorbereitet, wie zum Beispiel das Fingeralphabet, den Grundwortschatz, Gestik und Mimik und weiteres.

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 ☸

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
- Für Hörende
- Infos unter 0221 / 221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405127-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

DGS 2 – Intensivwoche ☸

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abschluss des DGS 1-Kurses
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 24-44026D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs baut auf den Kenntnissen des DGS 1-Kurses auf und vermittelt spezifische Aspekte der Grammatik sowie neue Gebärden. Die Teilnehmer*innen üben die Anwendung von Gebärden in Alltagssituationen und vertiefen ihre Konversationsfähigkeiten, insbesondere durch non-verbale Elemente.

DGS 2 – Intensivwoche ☸

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abschluss des DGS 1-Kurses
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 24-44028D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs baut auf den Kenntnissen des DGS 1-Kurses auf und vermittelt spezifische Aspekte der Grammatik sowie neue Gebärden. Die Teilnehmer*innen üben die Anwendung von Gebärden in Alltagssituationen und vertiefen ihre Konversationsfähigkeiten, insbesondere durch non-verbale Elemente.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211 / 8 99 41 50 ▪ Kursnr.: E420300
- 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.

DGS 3 – Intensivwoche ☸

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abschluss des DGS 2 – Kurses
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 24-44030D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ermöglicht eine praktische Anwendung von Dialogen und Gesprächssituationen in Deutscher Gebärdensprache (DGS). Die Teilnehmer üben den Rollenwechsel und vertiefen ihre Kenntnisse der Grammatik. Sie erhalten Einblicke in die Gebärdensprachgemeinschaft durch Wissensvermittlung in den Bereichen Soziologie und Kultur.

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211 / 8 99 41 50 ▪ Kursnr.: E420400
- VHS Düsseldorf

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse: Praktische Dialog-Kommunikationsübungen; Erarbeitung wichtiger Grundlagen der DGS-Grammatik (Mimik und Idiome), Rollenspiele, Satzaufbau, Alltagsgebärden. Vorausgesetzt werden DGS-Grundkenntnisse, wie sie in DGS 1 / 2 erworben werden.

Deutsche Gebärdensprache 3 + 4 ☸

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 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-405326-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.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS) ☸

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Vorkenntnisse: eventuell Seminar 1/2 DGS
- Infos unter 0241 / 4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 242-13004
- VHS Aachen

Sie erlernen neue Gebärden, um über die eigene Familie sprechen zu können. Der Schwerpunkt liegt auf Klassifikatoren, um das Aussehen von Personen oder die Eigenschaften von Objekten beschreiben zu können. Kosten von 35,- € für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.

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.

DGS 3 – Intensivwoche ☼

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abschluss des DGS 2 – Kurses
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 24-44032D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ermöglicht eine praktische Anwendung von Dialogen und Gesprächssituationen in Deutscher Gebärdensprache (DGS). Die Teilnehmer üben den Rollenwechsel und vertiefen ihre Kenntnisse der Grammatik. Sie erhalten Einblicke in die Gebärdensprachgemeinschaft durch Wissensvermittlung in den Bereichen Soziologie und Kultur.

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 ☼

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
- Für Hörende
- Infos unter 0221 / 221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405128-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

DGS Mix – Intensivwoche ☼

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abschluss aller DGS Kurse von 1 bis 3
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 24-44034D
- VHS Dortmund

Durch praktische Übungen in Dialogen und spezifischen Gesprächssituationen wird die Kommunikation mit Gehörlosen gefestigt. Zusätzlich werden DGS-Grammatik, Rollenwechsel und Einblicke in die gehörlosen Kulturen vermittelt, um ein umfassendes Verständnis zu fördern

Deutsche Gebärdensprache 2 (DGS A1.2) ☼

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2024 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 187 €
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: E42802L
- vhs Moers

Neben einer Auffrischung und Vertiefung des bereits Gelernten werden weitere Grundlagen der DGS erarbeitet. Dazu gehören etwa die Bildung von Zeiten und deren Folge in einem Satz, Rezeption und Wiedergabe von Inhalten, Erweiterung des Gebärdensprachlexikons.

DGS – 4 – Intensivwoche ☼

- Mo. 2.12. bis Fr. 6.12.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abschluss aller DGS Kurse von 1 bis 3
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 24-44036D
- VHS Dortmund

Der Kurs vertieft die Grammatik, erweitert das Vokabular und fördert die praktische Anwendung in Alltagssituationen. Durch Dialoge und praktische Übungen werden Satzstrukturen und non-manuelle Komponenten weiter vertieft, um eine effektive Kommunikation in Gebärdensprache zu ermöglichen.

DGS – 4 – Intensivwoche ☼

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abschluss aller DGS Kurse von 1 bis 3
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 24-44038D
- VHS Dortmund

Der Kurs vertieft die Grammatik, erweitert das Vokabular und fördert die praktische Anwendung in Alltagssituationen. Durch Dialoge und praktische Übungen werden Satzstrukturen und non-manuelle Komponenten weiter vertieft, um eine effektive Kommunikation in Gebärdensprache zu ermöglichen.

Deutsche Gebärdensprache 1 (DGS A1.1) ☼

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 187 €
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: E42801L
- 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.

Gebärdensprache – DGS – Stufe A1.1 ☼

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 227 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AY42801
- 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?

Mit den Händen sprechen und den Augen hören – Deutsche Gebärdensprache 1 + 2

- Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 108 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 63 ▪ Kursnr.: 25137120B
- VHS Bergisch Land

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse/ mit sehr geringen Vorkenntnissen, die erste Grundkenntnisse in der deutschen Gebärdensprache (DGS) erwerben möchten. In unserem 3tägigen Kompaktkurs erlernen Sie in insgesamt 18 intensiven Unterrichtseinheiten die Grundlagen der DGS. Sie erarbeiten sich u. a. das Fingeralphabet, üben Begrüßungs- und Vorstellungsvokabeln, lernen die Gebärden für Zahlen und Jahreszeiten und die wichtigsten Grammatikregeln. Nach dem Kurs können Sie kurze Gespräche mit Ihren gehörlosen Kollegen, Freunden und Bekannten führen. Dieser Kurs nimmt Sie an die Hand und bringt Ihnen auf eine spielerische und praxisbezogene Weise die Grundlagen dieser wundervollen Sprache bei.



Türkisch

Türkisch A1 Teil 1

- Mo. 9.9. bis Fr. 13.9.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 o. 0221 / 221-2 36 10 ▪ Kursnr.: A-478104-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg ins Türkische. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Zudem werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten. Lehrbuch: Ne güzel! Ab Lektion 1.

Türkisch A1 Teil 2

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 31 57 ▪ Kursnr.: A-478105-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.

Merhaba! Türkische Sprache und Kultur (A1)

- Mo. 23.9. bis Fr. 27.9.2024 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 57202
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Sie erlernen nicht nur die Grundlagen der türkischen Sprache, sondern tauchen auch in die Kultur und Traditionen des Landes ein und erweitern Ihre kulturelle Kompetenz. Der Kurs beleuchtet außerdem das Thema Interkulturalität auf Basis von persönlichen Erfahrungen und Praxisbeispielen der Teilnehmer/-innen. Beim abschließenden gemeinsamen Kochen türkischer vegetarischer Gerichte, entdecken Sie die kulinarische Vielfalt der Türkei.

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.

Türkisch mit Grundkenntnissen für Alltag und Beruf, A2 – Herbstferien NRW ☺

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Das Lehrbuch bitte selbst beschaffen und zum 1. Kurstag mitbringen.
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der türkischen Sprache
- Infos unter 05231 / 9 77 80 24 ▪ Kursnr.: 242-D4889
- VHS Detmold – Lemgo

Sie haben Türkisch in Anfängerkursen gelernt und möchten nun Ihre Sprachkenntnisse auf der nächst höheren Stufe A2 vertiefen. Neben Hörverstehen, aktivem Sprechen und Grammatik beschäftigen wir uns mit türkischen Sprichwörtern, Gedichten und Liedern, um den Zugang zur Sprache und Kultur zu erleichtern.

Türkisch A1 Teil 3

- Mo. 25.11. bis Fr. 29.11.2024 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 31 57 ▪ Kursnr.: A-478108-BU
- VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub werden Grundkenntnisse der türkischen Sprache vermittelt, damit Sie im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen können.

Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺

- Mo. 6.1. bis Fr. 10.1.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-40110D
- VHS Dortmund

Wenn Sie die Grundlagen der türkischen Sprache erlernen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. In freundlicher Atmosphäre können Sie Grundlagen von Sprache und Grammatik erwerben, einfache Kommunikation im Alltag üben und mehr über kulturelle Hintergründe erfahren.

Türkisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Türkischen
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-40120D
- VHS Dortmund

Wenn Sie Ihre geringen Vorkenntnisse in der türkischen Sprache vertiefen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. In freundlicher Atmosphäre können Sie weitere Grundlagen erwerben und einfache Kommunikation im Alltag üben. Dabei wird jeden Tag ein anderes Alltagsthema ausgewählt und mündlich bearbeitet.



Weitere Sprachen

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 2024.

Konzeption & Grafische Produktion:
Eul-Gombert & Gombert 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 Weiterungseinrichtungen tragen allein die Verantwortung dafür, dass es sich um Bildungsveranstaltungen nach dem AWBG handelt.

Bildhinweise

- Titelbild: © Summit Art Creations/shutterstock.com
 © Piotr_Marcinski/photocase.de (S. 3)
 © Tiberius Gracchus/adobestock.com (S. 4)
 © joerg kemmler - Fotolia.com (S. 20)
 © As_seen/Photocase.de (S. 28)
 © tmcphotos/Shutterstock.com (S. 29)
 © Georgejmlittle/Shutterstock.com (S. 41)
 © complize/Photocase.de (S. 44)
 © pixelnest/Photocase.de (S. 49)
 © FERNANDO BLANCO CALZADA/Shutterstock.com (S. 51)
 © BEST-BACKGROUNDS/Shutterstock.com (S. 53)
 © simonthon.com/Photocase.de (S. 57)
 © Maksim Kabakou/Shutterstock.com (S. 59)
 © Aleksandr Pobedimskiy/Shutterstock.com (S. 62)
 © ChriSes/Photocase.de (S. 67)
 © PolaRocket/Photocase.de (S. 71)
 © wavebreakmedia/Shutterstock.com (S. 75)
 © ESB Professional/Shutterstock.com (S. 85)
 © Studiovin/Shutterstock.com (S. 156)
 © Dotshock/Shutterstock.com (S. 182)
 © zettberlin/photocase.de (S. 206)
 © Arthimedes/Shutterstock.com (S. 215)
 © nito/Shutterstock.com (S. 224, 229, 232, 234, 238, 241)
 © mirzamlk/Shutterstock.com (S. 238)
 © Netfalls/Remy Musser/ shutterstock.com (S. 242)
 © Luis Louro/shutterstock.com (S. 246)

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.

Chinesisch für Anfänger (A1.1)

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2024 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 285 €; inklusive 3 € für Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02232 / 9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 242-6783
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub erwerben Sie Grundkenntnisse der chinesischen Sprache. Sie erlernen Redewendungen für erste Kontakte und Schritt für Schritt die chinesische Schrift. Diplom-Übersetzerin Schley-Wang vermittelt außerdem kulturelle Bräuche und wichtige Regeln, die Sie auf einen Aufenthalt in China vorbereiten.

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.

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.

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 zurechtzufinden.

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: 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.

Neugriechisch Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 90-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.

Polnisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 21.10. bis Fr. 25.10.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: E553092
- VHS Düsseldorf

Kommunikativ ausgerichteter Bildungsurlaub für Anfänger, die z.B. für Verhandlungen, die Arbeit, oder Urlaub in Polen in kurzer Zeit Polnisch sprechen lernen wollen. Beginn mit der Aussprache und Lektion 1 „Witam! A1 aktuell“, Zusatzmaterial von der muttersprachlichen Dozentin: E. Janik Ramus, Dipl.-Ökologin und Sprachtrainerin.

Japanisch Intensiv B1

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0211 / 8 99 34 08 ▪ Kursnr.: E444799
- VHS Düsseldorf

Für Teilnehmende, die Kenntnisse auf dem Niveau der Stufe N4 des JLPT haben. Wiederholung einiger wichtiger Punkte in der Grammatik, Festigung des Vokabulars, Lese-, Schreib- und Konversationsübungen. Das Material wird zur Verfügung gestellt.

Norwegisch Intensivkurs für Anfänger:innen & ⑩

- Mo. 4.11. bis Fr. 8.11.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 30 UStd.
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 15924
- 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.

Norwegisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 9.12. bis Fr. 13.12.2024 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: E545091
- VHS Düsseldorf

Hier lernen Sie den Grundwortschatz und die wichtigsten Sprachstrukturen des Norwegischen für berufliche und private Zwecke, oder für Ihre Reise nach Norwegen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimedia-Anreicherung. Das gesamte Lehrmaterial stellt unsere Dozentin Ilona Hoppe.

Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 6.1. bis Fr. 10.1.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 25-42510D
- VHS Dortmund

Wenn Sie die Grundlagen der koreanischen Sprache erlernen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. In freundlicher Atmosphäre können Sie die koreanischen Schriftzeichen erlernen, Grundlagen von Sprache und Grammatik erwerben, einfache Kommunikation im Alltag üben und mehr über kulturelle Hintergründe erfahren.

Koreanisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1.1)

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: LL426111
- 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.

Neugriechisch für Beruf und Alltag – A1 &

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 148 – 221 €; 4-5 TN = 221 € / 6-10 TN = 148 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 242-16631
- VHS Aachen

Der Kurs bietet 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: 20. Dezember 2024

Japanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 4729 ▪ Kursnr.: 25-42420D
- VHS Dortmund

Wenn Sie Ihre geringen Vorkenntnisse in der japanischen Sprache vertiefen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. In freundlicher Atmosphäre können Sie weitere Grundlagen erwerben, faszinierende Schriftzeichen erlernen, einfache Kommunikation im Alltag üben und dabei mehr über kulturelle Hintergründe erfahren.

Japanisch Anfängerkurs (A1.1)

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 204 €; inklusive 8 € für Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02232 / 9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 242-6773
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub erwerben Sie Grundkenntnisse der japanischen Sprache. Schritt für Schritt erlernen Sie die japanischen Schriften sowie Redewendungen für erste Alltagsdialoge. Außerdem werden kulturelle Bräuche vermittelt und wertvolle Tipps gegeben, die für einen Aufenthalt in Japan wichtig sind.

Russisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-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.

Rumänisch für Alltag und Beruf (A1)

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €; Eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung ist im Entgelt inbegriffen.
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 251_42600
- VHS Iserlohn

Einführung in die rumänische Sprache und (Arbeits)kultur für Personen ohne Vorkenntnisse.

Dänisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1 (Kleingruppe)

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 168 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: ZM60401
- VHS Minden

In diesem Wochenkurs lernen Sie intensiv die Grundlagen der dänischen Sprache kennen. Wir konzentrieren uns auf typische und praxisnahe Alltagssituationen, auf die Aussprache und das Hörverständnis. Auch die Landeskunde kommt nicht zu kurz. Hjertlig velkommen!

Japanisch A1 Reisekurs – Anfänger

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: J42050BU
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende ohne Japanisch Vorkenntnisse. Erlernen der Grundlagen: Vorstellung, Begrüßung und Einkauf. Die Schriftzeichen werden Sie im Seminar erarbeiten. Ein besonderer Fokus liegt hier auf Inhalten, die für Ihre erste Japanreise relevant sind!

Hocharabisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-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.

Japanisch Intensiv – Sprache, Schrift und interkulturelle Kompetenz, Stufen 1-4 & ⑩

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 375 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Für Stufe 1 keine, für die Stufen 2-4 ist eine persönliche Einstufung möglich
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 15025
- VSB-Bildungswerk

Machen Sie erste Erfahrungen in der japanischen Sprache. Sie erlernen einen Basiswortschatz, einige grundlegende Schriftzeichen (Hiragana, Katakana, Kanji), Grammatik Grundlagen und erhalten Einblicke in die japanische Gesellschaft und Kultur. Ein Ablaufplan und weitere Termine können angefordert werden: www.vsb-bildungswerk.de

Russisch für Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-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.

Neugriechisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-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.

Schwedisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1 (Kleingruppe)

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 168 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: ZM61801
- 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.

Japanisch Anfangskurs für Alltag und Beruf &

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323 / 16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 25A5862
- 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 besonderem Einbezug interkultureller Besonderheiten.



Studienreisen

Georgien:

Am Kaukasus gepflanzt, zum Weinrebenkreuz geflochten. Studienseminar in Georgien

- Fr. 23.8. bis Di. 3.9.2024 in Willebadessen, Georgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: 2730 €; Unterkunft auf der HEGGE im EZ, in Georgien im DZ; EZ-Zuschlag in Georgien: 525,- Eur
- 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 Vorb.Seminar der HEGGE in Willebadessen: 23.-24.08.24.

Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt, da Bildungsurlaube i.d.R. maximal 500 km entfernt von NRW stattfinden dürfen.

Auf Humboldts und Darwins Spuren – VHS-Studienreise nach Ecuador mit Verlängerung Galapagos

- Do. 31.10. bis Mi. 13.11.2024, Ecuador
- Mit Übernachtung ▪ max. 26 Teilnehmende
- Preis: 4195 €; zzgl. EZZ 495 € und weitere Leistungen/Kosten auch für die Verlängerung Galapagos auf Anfrage
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: A2822
- VHS Waltrop

Kaum ein Land der Erde bietet eine solche landschaftliche Vielfalt wie eines der kleinsten Länder Südamerikas – Ecuador. Küstenregionen am Pazifik, Urwaldgebiete im Amazonasbecken, einige der höchsten und bekanntesten Vulkane der Anden und mit Quito (fast genau auf dem Äquator gelegen) eine der höchsten Hauptstädte der Welt mit viel UNESCO – anerkannter Kolonialarchitektur. Und natürlich Galapagos als besonderes evolutionsgeschichtliches Archipel. Auch die in Ecuador sehr lebendige indigene Kultur wird uns immer wieder begegnen.

Leipzig im Advent mit Besuch des Weihnachtsoratoriums in der Thomaskirche – 3-tägige Busreise

- Fr. 13.12. bis So. 15.12.2024 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 655 €; EZ-Zuschlag: 79 €, weitere Infos auf Anfrage.
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: A2825
- VHS Waltrop

Fahrt nach Leipzig mit Besuch des Weihnachtsoratoriums in der Thomaskirche, Stadtrundfahrt/gang in Leipzig. Besuch des Auerbachkellers und Stadtgang in Halle.

→



UNSERE BILDUNGSREISEN IN EUROPA

<u>Beginn</u>	<u>Kurstitel</u>
05.10.2024	Athen. Auf dem Weg zur Stärke?
06.10.2024	Mallorca. Mittelmeerinsel im Spannungsfeld.
20.10.2024	Neapel. Aufbruch in eine neue Zukunft?
02.11.2024	Albanien. Traditionen & EU Perspektiven.
03.11.2024	Barcelona. Regionalismus & Separatismus.
19.01.2025	Bregenzerwald. Der Klimaschutz in den Alpen.
08.03.2025	Porto Santo. Weg zur CO ² -neutralen Insel?
15.03.2025	Madeira II. Insel der Zukunft.
06.04.2025	Toskana. Eine Idylle am Verblassen?

Entdecken Sie auf unserer Homepage weitere spannende Bildungsurlaube!

FORUM
UNNA

Friedrich-Ebert-Strasse 58, 59425 Unna
02303/22441
info@forum-unna.de
www.forum-unna.de

AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Rathenaustraße 70 · 51373 Leverkusen
 Tel.: 0214 4 34 39 · FAX: 0214 4 31 37
 E-Mail: info@akada-weiterbildung.de
 Web: www.akada-weiterbildung.de

Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Suttner-Nobel-Allee 4 (O-Werk) · 44803 Bochum
 Tel.: 0234 / 322 18 45
 E-Mail: info@akademie.rub.de
 Web: www.akademie.rub.de

Akademie 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.

Schwarzmühlenstraße 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.**

Lohheckenweg · 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 9321-1700
 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.

Steinstraße 48 · 44147 Dortmund
 Tel.: 0231/ 8 38 00 48 · FAX: 0231/8 38 00 56
 E-Mail: kunter@auslandsgesellschaft.de
 Web: auslandsgesellschaft.de/studienreisen-jugendaustausch/bildungsurlaub/

Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Birkenweiher 66 · 42651 Solingen
 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 Bonn

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

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

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

Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Moltkestraße 10 · 33330 Gütersloh
 Tel.: 05241 / 23 48 51 30
 E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de
 Web: www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung

EUROPEAN Business-Ecademy

Bismarckstraße 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

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/

fachpool gGmbH

Overwegstr. 31 · 44625 Herne
 Tel.: 02323/9 94 94 73 · FAX: 02323/9 94 94 34
 E-Mail: info@fachpool.de
 Web: www.fachpool.de

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 / 2 24 41
 E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de
 Web: www.forum-gesundheit-nrw.de

Forum Unna

Friedrich-Ebert-Str. 58 · 59425 Unna
 Tel.: 0234/2 24 41 · FAX: 0234/2 36 94
 E-Mail: info@forum-unna.de
 Web: www.forum-unna.de

Freies Bildungswerk Bochum

Oskar-Hoffmann-Straße 25 · 44789 Bochum
 Tel.: 0234 / 6 76 61 · FAX: 0234 / 6 40 64 07
 E-Mail: info@fbw-bochum.de
 Web: www.fbw-bochum.de

Friedensbildungswerk Köln e.V.

Obenmarspforten 7-11 · 50667 Köln
 Tel.: 0221/9 52 19 45
 E-Mail: FBKKOELN@t-online.de
 Web: www.friedensbildungswerk.de

Friedrich-Ebert-Stiftung –**Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung**

Godesberger Allee 149 · 53175 Bonn
 Tel.: 0228/883-7127, 0228/883-7155 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 International House 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

GSI – 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

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

Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Bornstr. 66 · 44145 Dortmund
 Tel.: 0231/9 52 09 60 · FAX: 0231/52 12 33
 E-Mail: info@ibb-d.de
 Web: www.ibb-d.de

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3 · 53639 Königswinter
 Tel.: 02223/730 · FAX: 02223/736 01
 E-Mail: Bildungsforum@azk.de
 Web: www.azk-csp.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

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

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Straße 44 · 53797 Lohmar
 Tel.: 02246/30 29 99 10 · FAX: 02246/30 29 99 19
 E-Mail: evinfo@liw.de
 Web: www.liw-ev.de

Melanchthon-Akademie

Sachsenring 6 · 50677 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

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 Unna Fröndenberg Holzwickede

Lindenplatz 1 · 59423 Unna
 Tel.: 02303/103 4316 · FAX: 02303/10 37 99
 E-Mail: zib-vhs@stadt-unna.de
 Web: vhs-zib.de/

VHS Aachen

Peterstraße 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-Tiggess-Platz 1 · 59846 Sundern (Sauerland)
 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 Salzuflen

Hermannstraße 32 · 32105 Bad Salzuflen
 Tel.: 05222/95 29 41 · FAX: 05222/9 52 88 941
 E-Mail: volkshochschule@bad-salzuflen.de
 Web: www.vhs-badsalzuflen.de

VHS Bergisch Gladbach

Buchmühlenstraße 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 Bergisch Land

Wirtsmühler Straße 12 · 42929 Wermelskirchen
 Tel.: 02196/947 04 0
 E-Mail: zentrale@vhs-bergisch-land.de
 Web: www.vhs-bergisch-land.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 des Kreises Heinsberg

Westpromenade 9 · 52525 Heinsberg
Tel.: 02452/13 43 14 · FAX: 02452/134395
E-Mail: vhs@kreis-heinsberg.de
Web: www.vhs-kreis-heinsberg.de

VHS Detmold – Lemgo

Krumme 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.: 0203/283-2616 · FAX: 0203/283-4101
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

Bahnhofsplatz 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

Im Mediapark 7 · 50670 Köln
Tel.: 0221 / 221-2 59 90 · FAX: 0221/221-6 56 90 07
E-Mail: vhs@stadt-koeln.de
Web: www.vhs.koeln

VHS Krefeld

Von-der-Leyen-Platz 2 · 47798 Krefeld
Tel.: 02151/36 60 26 64 · FAX: 02151/36 60 26 80
E-Mail: vhs@krefeld.de
Web: www.vhsprogramm.krefeld.de

vhs Kreis Euskirchen

Baumstraße 2 · 53879 Euskirchen
Tel.: 02251 15-780 · FAX: 02251 15-775
E-Mail: vhs@vhs-kreis-euskirchen.de
Web: www.vhs-kreis-euskirchen.de

VHS Lennetal

Brüderstr. 33 · 58791 Werdohl
Tel.: 02392 / 9 18 30 · FAX: 02392 / 91 83 15
E-Mail: info@vhs-lennetal.de
Web: www.vhs-lennetal.de

VHS Leverkusen

Forum/Am Büchelter Hof 9 · 51373 Leverkusen
Tel.: 0214/4 06 41 88 · FAX: 0214/4 06 41 94
E-Mail: info@vhs-leverkusen.de
Web: www.vhs-Leverkusen.de

VHS Lippe – Ost

Parkallee 7 · 32816 Schieder-Schwalenberg
Tel.: 05282/9804 – 0
E-Mail: info@vhslippe-ost.de
Web: www.vhslippe-ost.de

VHS Löhne

Alte Bündler Str. 14 · 32584 Löhne
Tel.: 05732/10 05 88 · FAX: 05732/10 05 89
E-Mail: vhs@loehne.de
Web: www.vhs-loehne.de

VHS Lünen

Franz-Goormann-Str. 2 · 44532 Lünen
Tel.: 02306 / 1 04 27 00 · FAX: 02306 / 1 04 21 27 10
E-Mail: info@vhs-luenen.de
Web: www.vhs-luenen.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.: 0208/455-4321/-22
 E-Mail: vhs@muelheim-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: servicecenter@stadt-muenster.de
 Web: www.stadt-muenster.de/vhs

VHS Oberhausen

Langemarkstraße 19-21 · 46045 Oberhausen
 Tel.: 0208 825-2385 · 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 Rhein-Erft

An der Synagoge 2 · 50321 Brühl
 Tel.: 02232/94 50 70 · FAX: 02232/9 45 07 47
 E-Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de
 Web: www.vhs-rhein-erft.de

VHS Rur-Eifel

Violengasse 2 · 52349 Düren
 Tel.: 02421/25 25 77
 E-Mail: vhs-rur-eifel@dueren.de
 Web: www.vhs-rur-eifel.de

VHS Schaumburg

Jahnstr. 21 A · 31655 Stadthagen
 Tel.: 05721/703 7100 · FAX: 05721/703 7199
 E-Mail: bildungsurlaub@vhs-schaumburg.de
 Web: www.vhs-schaumburg.de

vhs Schwerte

Am Markt 11 · 58239 Schwerte
 Tel.: 02304/10 48 50 · FAX: 02304/10 48 77
 E-Mail: info@vhs-schwerte.de
 Web: www.vhs-schwerte.de

VHS Südkreis Aachen

Am Handwerkerzentrum 1 (Geb. B 21) · 52156 Monschau
 Tel.: 02472/56 56
 E-Mail: vhs@vhs-suedkreis-aachen.de
 Web: www.vhs-suedkreis-aachen.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

Holz kampstraße 7 · 58453 Witten
 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 5743300 · FAX: 0221/5 74 33 09
 E-Mail: kontakt@vsb-bildungswerk.de
 Web: www.vsb-bildungswerk.de

Vulkanhotel Steffeln e.K. Martina Berg

Hochstraße 7 · 54597 Steffeln
 Tel.: 06593 / 85 06
 E-Mail: rezeption@balance-hotel-eifel.de
 Web: www.balance-hotel-eifel.de/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

Diepenbrockstraße 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 auszuweisen 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**-Umschlag an eine der unten genannten Adressen. Sie erhalten dann Sie die aktuelle Broschüre per Post zugesandt.

Bildungsberatung an der VHS Aachen

Peterstraße 21-25 • 52062 Aachen
Tel.: (0241) 479 21 62

Bildungsberatung des Kreises Lippe / Detmold

Felix-Fechenbach-Str. 5 • 32756 Detmold
Tel.: (05231) 6 23 59

Bildungsberatung an der VHS Detmold-Lemgo

Krumme Str. 20 • 32756 Detmold
Tel.: (05231) 977 – 232

Bildungsberatung VHS Dortmund Volkshochschule der Stadt Dortmund

Hansastr. 2 – 4 • 44137 Dortmund
Tel.: (0231) 502 47 27

Dortmunder Weiterbildungsforum (dwf) – Weiterbildungsberatungsstelle

Kleppingstr. 37 • 44135 Dortmund
Tel.: (0231) 95 09 00 07

Bildungsberatung der Stadt Düsseldorf

Bertha-von-Suttner-Platz 3 • 40227 Düsseldorf
Tel.: (0211) 89 – 9 34 99

BildungsPunkt Essen

Lindenallee 57 • 45127 Essen
Tel.: (0201) 45 84 46 72

VHS Essen

Burgplatz 1 • 45127 Essen
Tel.: (0201) 88 43 100

Kreis Gütersloh – Bildungs- und Schulberatung

Herzebrocker Str. 140 • 33334 Gütersloh
Tel.: (05241) 85 15 06

VHS Hagen

Schwanenstraße 6-10 • 58089 Hagen
Tel.: (02331) 207 35 38

Weiterbildungsberatung Hamm

Bismarckstraße 1 • 59065 Hamm
Tel.: (02381) 17 65 91

VHS Köln

Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35 • 50667 Köln
Im Mediapark 7 • 50670 Köln
Neusser Str. 450 • 50733 Köln-Nippes
Aachener Str. 220 • 50931 Köln-Lindenthal

Lernende Region Köln – Netzwerk Köln e.V.

Julius-Bau-Str. 2 • 51063 Köln

VHS Moers

Wilhelm Schroeder-Str. 10 • 47441 Moers
Tel.: (02841) 201 – 569

Weiterbildungsberatung Mülheim

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



Bildungsurlaub + SPRACHKURSE

Unsere Hybridkurse sind auch **ONLINE** möglich!



**IN
DÜSSELDORF**



Und den besten Schulen der Welt



**International
House**
Düsseldorf



GoAcademy!



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 on

