



Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen

2679
Seminare



März bis September 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

FORT- UND WEITERBILDUNG IM SOBI

www.sobi-muenster.de

Liebe Leserinnen und Leser,

wir erleben gerade eine Zeit großer Veränderungen und Umbrüche. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer stellt das vor Herausforderungen – gleichzeitig erwachsen auch Chancen daraus.

Die Automatisierung der Arbeitswelt war lange ein Phänomen industrieller Prozesse. Nun erfasst sie auch die Welt der Verwaltungen und Büros. Immer mehr Aufgaben – auch Entscheidungen, die bislang als Domäne von Menschen galten, – werden künftig KI-gesteuert. Das hat Folgen: Arbeitsplätze und Aufgaben werden neu zugeschnitten und anspruchsvoller, komplexer, verbunden mit der Notwendigkeit neuer Qualifikationen und Kompetenzen.

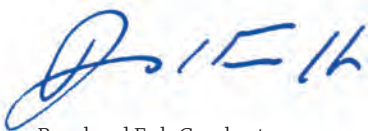
In der Politik wird nun über Initiativen und Förderwege zur beruflichen Qualifizierung beraten, die Berufstätigen helfen sollen, den Wandel der Arbeitswelt aktiv mitzugehen.

Ein wirksames Instrument gibt es seit mehr als 40 Jahren: Bildungsurlaub

- Bildungsurlaub bietet Berufstätigen regelmäßige Weiterbildungsfenster an – ein Arbeitsleben lang jedes Jahr eine Woche mit Lohnfortzahlung durch den Arbeitgeber.
- Bildungsurlaub überlässt die Wahl des Themas (innerhalb vom Gesetz festgelegter Grenzen) der Arbeitnehmerin, dem Arbeitnehmer, nicht dem Arbeitgeber oder einer Förderstelle.
- Bildungsurlaub wird auch von Bildungsträgern intensiv unterstützt: es gibt ein breit gefächertes Themenportfolio für unterschiedliche Kompetenzniveaus, an vielen Lernorten bundesweit, auch online. Das macht es sowohl ortsgebundenen wie reisefreudigen Berufstätigen leicht, passgenaue Angebote zu finden.

Nutzen Sie diese Chance für Ihre persönliche Weiterbildung! Übrigens: Sie halten gerade die umfangreichste Bildungsurlaubs-Broschüre der letzten 30 Jahre in den Händen!

Viel Erfolg bei Ihrer Recherche!



Bernhard Eul-Gombert

BILDUNGSURLAUBE

Gesellschaft und Politik: Alter, Armut, China, Deutsche Geschichte, Europa & EU, Gender, Migration, Mobilität
Rechtsextremismus, Polit. Städtetouren, Ruhestand, Verteidigungspolitik, Wirtschaft u.v.a. ... 4

Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit: Klimawandel, Wildkräuter, Landwirtschaft, Nachhaltigkeit, Verkehrsplanung,
Vor-Ort-Seminare u.a.: Ahrtal, Eifel, Erzgebirge, Lahntal, Müritz, Ostsee, Sylt, Uckermark, Vorderpfalz u.v.a. ... 30

EDV: Einführungsveranstaltungen 45

„Office“-Anwendungen: Access, Büromanagement, Excel, Office, Outlook, Powerpoint, Word u.v.a. ... 46

Web-Design und -programmierung: Blogs, Chat GPT, CSS, HTML, JavaScript, Jimdo, SEO, Typo3, Wordpress u.v.a. ... 57

Grafik • Bildbearbeitung • Video: Affinity Photo, Gimp, Indesign, Illustrator, Inkscape, Photoshop, Video u.v.a. ... 61

Betriebssysteme • Netzwerke • Server: Linux, Netzwerktechnik, Systemverwaltung u.v.a. ... 66

CAD: AutoCAD, Autodesk, Blender, Inventor u.v.a. ... 68

Programmierung: Appentwicklung, C#, C++, Datenbankdesign, Java, PHP, Python, SQL, Typescript, VBA u.v.a. ... 70

Weitere Themen: Datensicherheit, DSGVO, Künstliche Intelligenz, Machine Learning, Visio u.v.a. ... 74

Marketing • Soziale Medien: Contenterstellung, Kampagnen, Leichte Sprache, Social Media, PR u.v.a. ... 75

Elektro- & Steuerungstechnik: Automatisierungstechnik, Elektrofachkraft, Schaltberechtigung, Simatic, SPS ... 79

Technik • Handwerk • Gewerbe: CNC Fachkraft, Schweißtechniken, Spritzgießen, Techn. Betriebswirt*in u.v.a. ... 82

Kaufmännisches • Finanzen • Recht: AEVO, BWL, Buchführung, Datev, Fundraising, Wirtschaftsfachwirt u.v.a. ... 86

Management • Team • Führung: Agilität, Change Management, Coaching, Design Thinking, Inneres Team,
Mitarbeiterführung, Organisationsberatung, Prozessoptimierung, Six Sigma, Unternehmenskultur u.v.a. ... 88

Gesundheit • Stressbewältigung: Achtsamkeit, Atemarbeit, Autogenes Training, Burn Out, Entspannung,
Feldenkrais, Faszien, MBSR, Qigong, Resilienz, Rücken, Pilates, Stressbewältigung, Waldbaden, Yoga u.v.a. ... 99

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. ... 192

Rhetorik und Kommunikation: Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikttraining
Moderation, NLP, Schlagfertigkeit, Selbstsicherheit, Stimmtraining, Story Telling, Verhandeln u.v.a. ... 228

Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf: Clown, Flipcharts, Malerei, Schattentheater, Tanzpädagogik u.v.a. ... 257

Sprachen:

Englisch 268

Spanisch 281

Italienisch 287

Französisch 290

Deutsche Gebärdensprache 293

Deutsch 295

Niederländisch 296

Türkisch 301

Weitere Fremdsprachen 302

Studienreisen 307

VERANSTALTERADRESSEN 310

 Impressum 315

INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB

 Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung 316

 Bildungsberatungsstellen, Auslagestellen der Broschüre, Infos für Weiterverteiler 320



Gesellschaft und Politik



EU & NATO – Europas zukünftige Friedens- und Sicherheitspolitik

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Bruxelles, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 510 €; 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.: 25.7.600.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

Korea im Fokus: Zwischen Teilung und Annäherung – Perspektiven für die Halbinsel &

- Fr. 7.2. bis So. 9.2.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.101.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die koreanische Halbinsel – ein Schauplatz globaler Spannungen und zugleich ein Ort der Hoffnung auf Versöhnung. Unser Seminar bietet Ihnen einen tiefen Einblick in die faszinierende und komplexe Welt der beiden Koreas.

Kulturkampf!? – Eine Gesellschaft zwischen Unsicherheit, Ignoranz und Polarisierung

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Ab 270 €; inkl. Verpf., 350 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205 / 91 26 31 ▪ Kursnr.: 47296
- Haus Neuland

Welche Themen des gesellschaftlichen Diskurses bedeuten was? Welche Inhalte und welcher Modus der öffentlichen Debatte steht für neue Freiheiten? Welche führen zu mehr Bewusstsein für und in einer akzeptierenden Gesellschaft der Vielfalt – und welche sorgen für Desorientierung oder Kulturkampf?

Frauen & Migration in Kooperation mit agisra e.V. &

- Do. 13.2. bis Fr. 14.2.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 99 €; 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.: 25.6.601.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

Argumentationstraining gegen Stammtischparolen &

- Mo. 24.2. bis Mi. 26.2.2025 in Königswinter
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.6.602.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Diskriminierung, Ausgrenzung, Rassismus und Populismus begegnen uns fast tagtäglich in der Schule, auf der Straße, am Arbeitsplatz, im Zug oder an der Supermarktkasse. Jede*r kennt Situationen, in denen Menschen, aufgrund ihres Aussehens mit platten Parolen und ausgrenzenden, diskriminierenden Sprüchen beschimpft werden.

„Ehrenamt: Herz und Motor unserer Gesellschaft“ &

- Mo. 24.2. bis Mi. 26.2.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 165 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.102
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Entdecken Sie die Kraft des Ehrenamts in diesem praxisnahen Seminar. Erfahren Sie, wie Sie durch freiwilliges Engagement nicht nur anderen helfen, sondern auch persönlich wachsen können.

Arbeits- und Gesundheitsschutz – Grundlagen der Gefährdungsbeurteilung

- So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Für BR, VL, SBV, interessierte Beschäftigte, Sicherheitsbeauftragte
- Infos unter 02324 / 70 63 75 ▪ Kursnr.: SB01025
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

Die Niederlande, 80 Jahre nach Ende des Zweiten Weltkrieges. Studienseminar in Nijmegen

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Nijmegen, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 27 Teilnehmende
- Preis: 750 €; im Doppelzimmer
- Infos unter 05482/9 39 80 ▪ Kursnr.: 250303NIJ
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

In den Niederlanden wird dem Zweiten Weltkrieg an zwei Tagen gedacht: dem Erinnerungstag, an dem der Opfer durch Kriege u. Friedensmissionen gedacht wird u. dem Befreiungstag. In diesem Seminar geht es um das Gedenken im Nachbarland, um Erinnerungskultur. Auch die aktuelle politische Situation der Niederlande wird Thema sein.

Situation und Interessen junger Arbeitnehmer/-innen im Betrieb II [®]

- So. 9.3. bis Fr. 21.3.2025 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Für junge Arbeitnehmer*innen, JAV, Studierende
- Infos unter 02324 / 70 63 68 ▪ Kursnr.: SL01125
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

Die deutsch-polnische Grenzregion: politische, wirtschaftliche und soziale Aspekte im Grenzgebiet

- So. 9.3. bis Do. 13.3.2025 in Görlitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 34 Teilnehmende
- Preis: 660 €; im Doppelzimmer
- Infos unter 05482/9 39 80 ▪ Kursnr.: 250309GÖR
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Görlitz/Zgorzelec: die beiden Städte an der Neiße, die unter dem Dach Europas ihre politischen, wirtschaftlichen u. sozialen Kontakte entwickeln, sind in vielem weiter als die Regierungen in Berlin und Warschau. Fortschritte im deutsch-polnischen Dialog u. politische Herausforderungen für die Region werden im Seminar diskutiert.

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 nähert. Wir wollen Projekte von SeniorInnen kennen lernen, die etwas Neues probieren: andere Wohnformen, Selbständigkeit als zweites Standbein, ehrenamtliche Tätigkeiten, Kunst und Kommerz u. v. m.

Kriegsenkel – Kriegserlebnisse und ihre Wirkungen Eine Spurensuche am Meer

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 auf Spiekeroog
- In Tagesform
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1801251
- KOBIsseminare

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.

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

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Verpf., 480 € DZ/VP (EZZ 85 €)
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205 / 91 26 33 ▪ Kursnr.: 47283
- Haus Neuland

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

Gleichberechtigung in Deutschland – Utopien und Wirklichkeiten

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Preis: Ab 270 €; inkl. Verpf., 350 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205 / 91 26 31 ▪ Kursnr.: 47297
- Haus Neuland

Im Seminar wollen wir die Frauenbewegung des 20. Jahrhunderts näher betrachten. Erreichte Ziele, Erfolge und aktuelle politische Themen der Geschlechtergerechtigkeit bilden die Inhalte dieser Woche, gewürzt mit interessanten Inputs, vielfältigen Methoden und einer Exkursion, um neue Perspektiven zu eröffnen.

Thüringen: Kleines Land mit großer Geschichte – Stationen deutscher Geschichte

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Eisenach
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 480 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €, falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 19 ▪ Kursnr.: 25.7.901.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

Modul 5: Das Freiwilligenmanagement in der Organisation verankern ¹⁰

- Mi. 12.3. bis Fr. 14.3.2025 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Für Haupt- und ehrenamtliche Leitungskräfte und (angehende) Engagementverantwortliche von gemeinnützigen Vereinen und Einrichtungen
- Infos unter 0221 221-25990 ▪ Kursnr.: A-111105
- VHS Köln

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 Werbegesicht der Insel. Doch wovon leben die Rügäner? Welche Zwänge bestimmen heute die Entwicklung Rügens? Erleben Sie Rügen einmal anders.

Demagogie und Populismus wirksam entgegneten – 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 entgegneten kann.

Vor 80 Jahren –

Die erste freie Gewerkschaft wird gegründet

- Mo. 17.3. bis Mi. 19.3.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 59 €; 59,- Euro (inkl. Mittagessen), Unterkunft ist ggfls. eigenständig zu buchen, die Anreise erfolgt in Eigenverantwortung und ist nicht im Preis enthalten
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-250080-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Die Erfahrungen von Nazi-Diktatur und 2. Weltkrieg führte bei alten Gewerkschafter*innen zu dem festen Willen, eine neue Gewerkschaft zu schaffen, die die Spaltung der Arbeiter*innenbewegung vor 1933 überwinden sollte. So fanden sich Gewerkschafter*innen verschiedener Richtungen zusammen, um eine Einheitsgewerkschaft zu gründen.

Europa im Kleinen: Die Euregio Maas-Rhein

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Aachen, Maastricht, Eupen
- Mit Übernachtung ▪ max. 34 Teilnehmende
- Preis: 620 €; im Doppelzimmer
- Infos unter 05482/9 39 80 ▪ Kursnr.: 250317AAC
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Das Dreiländereck Aachen, Maastricht, Lüttich mit 3,8 Mio. Einwohnern ist eines der ältesten Zentren Europas. In Maastricht wurde der Vertrag zur Europäischen Union unterzeichnet. Überregional zusammenhängende Wirtschaft-, und Kulturräume sind entscheidende Faktoren für die grenzüberschreitende Zusammenarbeit.

Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 119 €
- Infos unter 0201 / 8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 251.2A120N
- VHS Essen

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

Learning to be White

Dreitägiges Anti-Rassismus-Training

- Mi. 19.3. bis Fr. 21.3.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 425 €; Ermäßigung auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 54 09 43 ▪ Kursnr.: E252-04
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

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

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.

Jüdischen Leben

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 90 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.6.605.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

Deutsch-dänisches Miteinander.

Glücklich und modern leben im alten Grenzgebiet

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Everssee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 100€; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 25.7.092.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Deutsche und Dänen haben über die Grenzziehung zwischen beiden Ländern abgestimmt. Aus dieser Nachbarschaft ist eine einzigartige Form des Zusammenlebens geworden, kulturell und gesellschaftspolitisch. Seminar mit historischen Bezügen zu Projekten hoch im Norden.

Ökonomische Grundkenntnisse: Zusammenhänge verstehen – betrieblich aktiv werden!

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Für VL, interessierte Beschäftigte
- Infos unter 02324 / 70 63 64 ■ Kursnr.: SH11425
- 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.

Stätten des Naziterrors in Oswiecim (Auschwitz) und Krakau

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Oswiecim, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 785 €; Ü/F im DZ, ca. 150 € EZZ, 2 Ü in Oswiecim, 3 Ü in Krakau, Transfers, Eintritte, Dolmetscher*in
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ■ Kursnr.: BU-250050-045
- 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.

Marseille – Fluchtort und Rettungshafen

- So. 30.3. bis Sa. 5.4.2025 in Marseille, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 850 €; EZ: 1030€, inkl. HP und Fahrt vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ■ Kursnr.: 01-25
- 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.

„Ich bin dann mal weg“ – Einstimmung auf den Ruhestand

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; EZ 750 € / DZ 700 € / Tagesgast (ohne Übernachtung) 580 €
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ■ Kursnr.: E 106/25
- Denkhäus Loccum e.V.

Der Übergang in den Ruhestand gelingt besser, wenn er rechtzeitig geplant wird“ ist eine klare Empfehlung aus der Soziologie und bildet die Basis für unseren Workshop. Er richtet sich an diejenigen, die sich in einem Kreis von Gleichgesinnten vorbereiten möchten und Orientierungshilfen suchen.

Aktuelles Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt &

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 67 ■ Kursnr.: 25.6.103
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

Brüssel: Aktuelle Herausforderungen der Europäischen Union

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noode
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 659 €; EZ, Frühstück, ein Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 63/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

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 Shoah, der Holocaust, das unvergleichliche Verbrechen und seine Folgen sind das eine Thema des Seminars, das uns immer begleitet.

Das liebe Geld – Optimierung des Finanzhaushaltes &

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 02472 / 56 56 ■ Kursnr.: 100 O/BU
- VHS Südkreis Aachen

Unklare Zinsentwicklung, riskante Börsen, hohe Inflation, geringe gesetzliche Renten, teurer werdender Erwerb von Wohneigentum. Dieser Bildungsurlaub informiert über eigene Finanzen u.a. in den Bereichen Sparen, Finanzierungen, Existenz(ab)sicherung, Geldanlagen, Anschaffung von Immobilieneigentum und (Alters)-Vorsorge sowie das aktuelle Thema des digitalen Nachlasses. Technische Voraussetzungen: stabile LAN/WLAN Verbindung, Mikrofon (Headset), Webcam. Kenntnisse der Konferenzsoftware Zoom. Teilnehmende erhalten die nötigen Zugangsinformationen rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung. Bei Fragen zu Inhalt oder Technik: vhs_role@web.de (Hr. Lehmann) Anmeldungen unter: vhs@vhs-suedkreis-aachen.de oder 02472/5656

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

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 in Wroclaw, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 ÜN/ Fröh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Studienleitung, Fachführungen, Begegnungen und Eintritte lt. Programm; EZ-Zuschlag: 180 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25034
- Forum Unna

Entdecken Sie Breslau und erleben Sie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Von den Schrecken des Nationalsozialismus bis zur multikulturellen Identität bietet die Stadt eine faszinierende Reise.

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.

Das Ruhrgebiet – Das Ruhr Kohle nachhaltig in die Zukunft

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 250 €; zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 841925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie lernen verschiedene Vorhaben und Projekte kennen, die zu einer nachhaltigen Energieversorgung beitragen – im Bereich der Wärmeversorgung, Stromversorgung und im Mobilitätssektor. Sie diskutieren, wie die Energiewende den Hochleistungsstandort Ruhrgebiet verändert und welche Chancen und Herausforderungen dies mit sich bringt.

Dresden: Die sächsische Metropole zwischen Vergangenheit und Gegenwart

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 490 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 19 ▪ Kursnr.: 25.7.903.5
- 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.

Das Elsass: Region des Gedenkens und der europäischen Integration

- Di. 8.4. bis Sa. 12.4.2025 in Mittelhausen, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 34 Teilnehmende
- Preis: 710 €; im Doppelzimmer
- Infos unter 05482/9 39 80 ▪ Kursnr.: 250408MIT
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Das Elsass wurde 1940 de facto von Deutschland annektiert. Die NSDAP ließ eine gewaltsame Germanisierungspolitik durchsetzen. Im Konzentrationslager Struthof wurden 22.000 Menschen aus ganz Europa ermordet. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs entwickelte sich das Elsass zu einer Modellregion deutsch-französischer Annäherung.

Deutschland und seine „Stunde Null“: Auf dem Weg zu einer neuen demokratischen Ethik

- Mi. 9.4. bis Fr. 11.4.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.6.606.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die deutsche Kapitulation zum 8. Mai 1945 gilt in der historischen Aufarbeitung als ein Wendepunkt, in dem die Barbarei des Nazistaates beendet wurde und ein Neuanfang anstand. Der deutsche Weg geriet hier allerdings zu einem Weg der Spaltung, der von den Besatzungszonen ausgehend zu zwei deutschen Staaten führte.

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

- Fr. 11.4. bis So. 13.4.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 170 €; 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.: 25.6.604.5
- 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.

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

- Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. Verpf., 410 € DZ/VP (EZZ 40 €)
- Für Menschen, die in einigen Jahren in den Ruhestand eintreten
- Infos unter 05205 / 91 26 33 ▪ Kursnr.: 47292
- Haus Neuland

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

Gender und Diversity – Sensibilisierung für Geschlechteridentitäten

- Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 90,50 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 251-1010
- VHS Rhein-Erft

Wir sind täglich mit Rollenbildern und Geschlechteridentitäten konfrontiert. Die Einordnung und Reflexion dessen ist oft herausfordernd. Sowohl im Alltag als auch in der Politik bedarf es hier eine Positionierung zu bestimmten Themen, um Aussagen, Postings und Gesetze einschätzen zu können.

München – bayrische Landeshauptstadt: eingebettet zwischen Tradition und Moderne

- Di. 22.4. bis Sa. 26.4.2025 in München
- Mit Übernachtung ▪ max. 34 Teilnehmende
- Preis: 670 €; im Doppelzimmer
- Infos unter 05482/9 39 80 ▪ Kursnr.: 250422MÜN
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

München bietet vielfältige Möglichkeiten der pol.-hist. Auseinandersetzung. Auch gehört München zu einer der wirtschaftsstärksten Regionen Deutschlands: hohe Wirtschaftskraft, niedrige Arbeitslosigkeit u. der moderne Industrie- und Dienstleistungssektor. Exorbitante Mieten u. Lebenshaltungskosten sorgen aber für Unzufriedenheit.

Zwischen Kooperation und Konfrontation: Die deutsch-französischen Beziehungen unter Druck &

- Mi. 23.4. bis Fr. 25.4.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.105
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die deutsch-französische Freundschaft gilt seit Jahrzehnten als Motor der europäischen Integration.

Reformbedarf im Gesundheitssystem: Wege zu einer nachhaltigen Versorgung ☞

- Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.104
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Unser Gesundheitssystem steht vor gewaltigen Herausforderungen. Demografischer Wandel, medizinischer Fortschritt und steigende Kosten – wie kann eine qualitativ hochwertige und gleichzeitig bezahlbare Gesundheitsversorgung für alle gewährleistet werden?

Druck auf die Demokratie – Der Aufstieg des Nationalsozialismus vor 100 Jahren und warum wir uns heute damit beschäftigen

- Mo. 28.4. bis Fr. 2.5.2025 in München
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 500 €; inkl. 4 x Ü/FR und AE, DZ-Belegung ermäßigt 450,- € pro Person
- Infos unter 0228 / 8 10 71 72 ▪ Kursnr.: 4/391/25
- GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

„Gegen das Vergessen ...“ gehen wir in der bayerischen Landeshauptstadt der Entstehungsgeschichte der NSDAP nach und beschäftigen uns mit dem Erstarben des Nationalsozialismus vor 100 Jahren. Wir reflektieren die Hintergründe der sogenannten Machtergreifung und die Folgen des nationalsozialistischen Terrorregimes bis heute.

Altersdiskriminierung und Altersarmut ☞

- Fr. 2.5. bis So. 4.5.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 145 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.122
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Diskriminierung aufgrund des Alters führt zu Einschränkungen von Teilhabe und selbstbestimmten Leben. Ältere Menschen und ihre Bedürfnisse und Interessen werden bei Entscheidungen und der Gestaltung von Lebenswelten häufig nicht ausreichend berücksichtigt.

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

- So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 in Worswede
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/Früh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; Leifahrer; EZ-Zuschlag 75 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25024
- Forum Unna

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

Marseille – Fluchtort und Rettungshafen

- So. 4.5. bis Sa. 10.5.2025 in Marseille, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 850 €; EZ: 1030€, inkl. HP und Seminarprogramm vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 02-25
- 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.

Gedenken und Erinnern auf Estnisch – Naziterror und Sowjetherrschaft in Tallinn und Estland

- So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 549 €; inkl. Übernachtung/Frühstück im Doppelzimmer, im Hestia Hotel Ilmarine, Eintritt für Gedenkstätten/Museen, Dolmetscher, ÖPNV-Tickets etc. Individuelle Anreise und nicht im Preis enthalten.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-250051-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Tallinn, die charmante Hauptstadt Estlands, vereint historische Pracht und moderne Dynamik. Die gut erhaltene Altstadt, UNESCO-Weltkulturerbe, erzählt von der Blütezeit des Ostseehandels. Im Seminar beschäftigen wir uns weniger mit der Schönheit Tallinns sondern vielmehr mit den Besetzungen Estlands. Wir reflektieren die Verfolgung und Ermordung der jüdischen Bevölkerung unter der deutschen Besatzung sowie die sowjetische Okkupation. Besuche zentraler Gedenkort und die Suche nach Spuren jüdischen Lebens ermöglichen einen tiefen Einblick in die Vergangenheit.

„Nie wieder ist jetzt?“ Faschismustheorien lesen und diskutieren

- So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 in Oßmannstedt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 630 €; Preis für Vollpension im DZ, ohne An- und Abreise. EZ-Zuschlag 90,- €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 3-25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

In diesem Urlaub beschäftigen wir uns mit verschiedenen Faschismustheorien des 20. Jahrhunderts und der Gegenwart. Wir lesen Ausschnitte aus den Werken einflussreicher Faschismustheoretiker*innen und diskutieren sie auch mit Bezug auf die Gegenwart. Am 8. Mai ist der Besuch der Gedenkstätte Buchenwald bei Weimar geplant.

Von Gesellschafts- und Religionskonflikten – Umgang mit religionsbezogenen Konflikten

- Mo. 5.5. bis Mo. 16.6.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 175 €
- Für Lehrkräfte
- Infos unter 0234 / 32 25 042
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Lehrkräfte aller Fächer und Schulformen sowie Angehende Lehrkräfte, die sich hinsichtlich dem Umgang mit einer religiös-heterogenen Schülerschaft weiterbilden wollen und/oder mit neu zugewanderten Schülerinnen und Schülern arbeiten.

Europa vor Ort erfahren: Europastadt Straßburg

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Strasbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; EZ/DZ, VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 64/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

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

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 4 Ü/F im 1/52 DZ; Eintritte und Begegnungen, Leih-Fahrrad; EZZ: ab 85 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25026
- Forum Unna

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

Weimar – Stadt mit zwei Gesichtern

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 245 €; inkl. Ü im DZ/Frühstück
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254ST161
- Bildungswerk Stenden

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

Rheinsteig – Wandern auf den Spuren der Demokratie

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Bonn, bis Linz
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 680 €; inkl. Unterbringung im DZ mit erweitertem Frühstück und einem Abendessen
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254ST101
- Bildungswerk Stenden

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

„Der Nahe Osten verstehen: Von der Geschichte zu aktuellen Konflikten“ &

- Fr. 9.5. bis So. 11.5.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €, falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.106
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Unser Seminar bietet Ihnen einen umfassenden Einblick in diese komplexe Region. Von historischen Wurzeln bis zu aktuellen Konflikten beleuchten wir die vielschichtigen Aspekte, die den Nahen Osten prägen. Renommierete Experten führen durch zentrale Themen wie den israelisch-palästinensischen Konflikt.

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

- So. 11.5. bis Fr. 23.5.2025 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Für junge Arbeitnehmer*innen, JAV, Studierende
- Infos unter 02324 / 70 63 68 ▪ Kursnr.: SL02025
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

Die deutsch-dänische Grenzregion: auf der Suche nach den Ursachen des Glücks

- So. 11.5. bis Do. 15.5.2025 in Flensburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: Ab 840 €; im Doppelzimmer
- Infos unter 05482/9 39 80 ▪ Kursnr.: 250511FLE
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Dänemark, ein Wirtschaftszentrum: innovativ, modern, führend in ökologischen Technologien, lebenswert für die Bürger, die großes Vertrauen in den Staat und seine Wohlfahrt setzen. Ziel des Seminars ist, sich mit den wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Aspekten in der deutsch-dänischen Grenzregion auseinander zu setzen.

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

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: Ab 290 €; inkl. Verpf., 370 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205 / 91 26 31 ▪ Kursnr.: 47298
- Haus Neuland

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

Der Sound der Zeit: Musik, Literatur und bildende Kunst in historischen Kontexten

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 270 €; inkl. Verpf., 350 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205 / 91 26 31 ▪ Kursnr.: 47552
- Haus Neuland

Wir betrachten die Wechselwirkung zwischen Kunst und Politik: Hat Kunst die Fähigkeit, politisch etwas zu verändern? Wir schauen uns in der Zeitgeschichte nach Beispielen um, die wir in ihrer Wirkung auf das politische Geschehen einordnen wollen. Im Mittelpunkt werden dabei Werke aus dem 20. und 21. Jahrhundert stehen.

Den Übergang meistern. Ausstieg aus dem Arbeitsleben – und dann...?!? Bildungsururlaub nach dem AWbG

- Mo. 12.5. bis Mi. 14.5.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 96 €
- Vorkenntnisse: Beschäftigte
- Infos unter 02323 / 16 31 86 ▪ Kursnr.: 25A2124
- VHS Herne

Der Eintritt in den Ruhestand: ein einschneidender Lebensabschnitt. Was verändert sich, wie kann ich schon heute den Übergang planen? Dieser Bildungsurlaub soll der Orientierung dienen und dazu ermuntern, diese neue Phase aktiv und konstruktiv anzugehen. So können konkrete Überlegungen für die eigene Zukunft entstehen.

Ostfriesland – Wandel einer Küstenregion zwischen Identitätsbewahrung und Zukunftsfähigkeit

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Krummhörn, Manslagt
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 160 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 840925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ostfriesland, eine Küstenregion mit herbem Charme und rauem Klima. Der Küstenschutz, Regionalisierung und Globalisierung sind vorrangige Thema in der strukturschwachen Region. Zu Fuß und per Rad begeben wir uns in dem Seminar auf Spurensuche nach dem Charakter Ostfrieslands.

Leipzig – Von Wende und Wandel

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 675 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 215 €
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 841425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Viele Entwicklungen der deutschen Geschichte haben in Leipzig ihren Ursprung genommen. Im Fokus des Seminars stehen Geschichte und Gegenwart der sächsischen Metropole mit besonderem Augenmerk auf die Situation vor und nach der friedlichen Revolution 1989.

München:**Hauptstadt der Bewegung und Ort des Widerstandes**

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in München, Schloss Fürstenried
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 749 €; HP, EZ, eigene Anreise, Eintritte
- Für Journalisten, Historiker, Sozialwissenschaftler, Angestellte Öffentlicher Dienst, Juristen, Politisch Interessierte
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 65/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Zwischen Ergebung und Widerstand, so kann die bayrische Landeshauptstadt in der Zeit von 1920 bis 1945 beschrieben werden. In München wurden entscheidende Weichen für den Aufstieg des Nationalsozialismus gestellt. Nach der Gründung der NSDAP 1920 kam es zum gescheiterten Putsch am 9. November 1923. 1935 erklärte Hitler München zur Hauptstadt der Bewegung. Als Ort des Widerstandes war es Schauplatz für Widerstandskämpfer um die „Weiße Rose“ und Georg Elser. Das erforderte Mut und Tatkraft, um sich dem Nazi-Regime zu widersetzen.

Renitente Frauen –**Warum ihr Widerstand unser Leben besser macht ♀**

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Haltern am See
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 600 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung
- Für Frauen
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-250072-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Wir begeben uns auf eine Zeitreise von der französischen Revolution über die Zeit der Industrialisierung, den gewerkschaftlichen weiblichen Widerstand vom 19. Jahrhundert bis heute. Wir schauen auf die brennenden Konfliktlinien unserer Zeit und widmen uns der Frage, warum renitente Frauen unser aller Leben besser machen?

Starke Frauen –**Ein pferdegestütztes Empowerment-Training**

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 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-250077-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Hast du das Gefühl, dass mehr in dir steckt, als du bisher zeigen konntest? Möchtest du deine innere Stärke entdecken, deine Selbstsicherheit stärken und dich von neuen Impulsen inspirieren lassen? Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die ihre persönliche Stärke entdecken und entfalten möchten.

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:
dgb-bildungswerk-nrw.de/bu

DGB BILDUNGS
WERK NRW

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

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Verpfl., 480 € DZ/VP (EZZ 85 €)
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205 / 91 26 33 ▪ Kursnr.: 47286
- Haus Neuland

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

Starke Frauen beruflich wie privat! Persönlichkeitsentwicklung und finanzielle Bildung für Frauen ♀

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Löhne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €; 110,- € erm.
- Für Frauen
- Infos unter 05732 / 10 05 88 ▪ Kursnr.: 251-51312
- VHS Löhne

Frauen neigen oft dazu, sich verunsichern zu lassen und sind dabei die härtesten Kritikerinnen ihrer selbst. Gerade bei finanziellen Themen überlassen sie anderen gerne die Kontrolle. Es ist an der Zeit, dass Sie das Steuer fest in die Hand nehmen! Menschen sind u.a.: eigene Stärken und Werte, Finanzwissen, Netzwerken.

Rechtsprechung im Ehrenamt: Fortbildung für Schöffinnen und Schöffen ♂

- Mo. 19.5. bis Mi. 21.5.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 102 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.1D253K
- VHS Essen

Schöff*innen tragen als juristische Laien Verantwortung bei der Rechtsprechung. Der Kurs wendet sich exklusiv an gewählte Schöff*innen. Er erörtert das komplette Verfahren von Ermittlungen durch Polizei und Staatsanwaltschaft, den Gerichtsprozess bis zum Strafvollzug.

Wer, wenn nicht wir? Wie wehrhaft ist unsere Demokratie noch?

- Mi. 21.5. bis Fr. 23.5.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.6.609.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die wehrhafte Demokratie und der soziale Zusammenhalt in Deutschland sind in den letzten Jahren zunehmend unter Druck geraten. Die Verrohung der Gesellschaft, die Bildung von Filterblasen und Echokammern in den sozialen Medien sowie die Polarisierung der Politik stellen große Herausforderungen für unsere Demokratie dar.

Demokratie leben: Die eigene Dialog- und Begegnungsfähigkeit stärken

- Mi. 21.5. bis Fr. 23.5.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Demok.Dia.1
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

In diesem Seminar lernen Sie Techniken für wertschätzende Kommunikation und üben den Umgang mit kontroversen Themen und Diskussionspartner*innen. Sie schärfen Ihre eigenen Fähigkeiten im Umgang mit verschiedenen Meinungen und Perspektiven und lernen, eine sichere Rolle in Debatten, Diskursen und Konflikten einzunehmen.

Empowerment-Workshop: Gemeinsam gegen Rassismus Selbstbestimmung und Widerstand im Alltag für People of Color

- Mi. 21.5. bis Fr. 23.5.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Ermäßigung auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 54 09 43 ▪ Kursnr.: E252-06
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Rassismus beschneidet Menschen in ihrem Recht auf Gleichberechtigung. Dieser Empowerment-Workshop richtet sich an POC, Schwarz gelesene Deutsche, Indigenes People und Menschen mit Migrationsgeschichte, die direkt von Rassismus betroffen sind. Im Fokus stehen Strategien für ein selbstbestimmtes Leben trotz Diskriminierung: Wie wappnen wir uns gegen negative Zuschreibungen, und wie positionieren wir uns in der Arbeitswelt?

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

- So. 25.5. bis Fr. 30.5.2025 in Dangenstorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; EZ-Zuschlag 95 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25163
- Forum Unna

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

Wroclaw / Breslau: Eine Stadt im Spannungsfeld zwischen nationalistischer und europäischer Politik

- So. 25.5. bis Fr. 30.5.2025 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 34 Teilnehmende
- Preis: 1050 €; im Doppelzimmer
- Infos unter 05482/9 39 80 ▪ Kursnr.: 250523WRO
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Seit 2004 ist Polen Mitglied der EU. Breslau, ein geschichtsträchtiger Ort, am Ende des 1000jährigen Reiches der Zerstörung preisgegeben. Originalgetreu wieder aufgebaut, ist Breslau die viertgrößte Stadt Polens. Welt-offen, europafreundlich, eine junge Stadt. Wir erschließen historische, politische, wirtschaftliche u. soziale Aspekte.

„Innere Sicherheit im 21. Jahrhundert: Aktuelle Bedrohungen und Schutzkonzepte“ ♂

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.107
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

dieses Seminar widmet sich den aktuellen Herausforderungen und Konzepten der inneren Sicherheit in Deutschland. Die Teilnehmenden erhalten einen tiefgehenden Einblick in die komplexe Sicherheitslandschaft des 21. Jahrhunderts.

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

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 710 €; im DZ: 710 €; im EZ: 850 €
- Infos unter 0211 / 93 65 08 23 ▪ Kursnr.: 25-2301
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Die Cevennen – Ort der Zuflucht und des Widerstands

- So. 1.6. bis Sa. 7.6.2025 in St. Jean du Gard, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 880 €; inkl. HP, Seminarprogramm vort Ort, EZ 1050 €, An- und Abreise individuell
- Vorkenntnisse: wanderfähig, gute Grundkondition
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 04-25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Potsdam: Von Preußens Gloria, Fontanes Wanderungen und Brandenburgs Neubeginn

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; EZ, inkl. U/HP, eigene Anreise
- Für Journalisten, Historiker, Sozialwissenschaftler, Angestellte Öffentlicher Dienst, Juristen, Politisch Interessierte
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 66/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Rechtsextremismus im ländlichen Raum Strategien dagegen!

- Mo. 2.6. bis Mi. 4.6.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.6.610.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Rechtsextremismus hat in den letzten Jahren auch im ländlichen Raum an Einfluss gewonnen. Hier finden rechte Ideologien oftmals einen fruchtbaren Nährboden, da sich manche Bewohner abgehängt und von der Gesellschaft vergessen fühlen.

Der Deutsche Wald zwischen Mythos und Kulturgeschichte – Seminar mit Wanderungen

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 315 €; inkl. Verpf., 395 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205 / 91 26 31 ▪ Kursnr.: 47299
- Haus Neuland

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

Roma in Deutschland und Europa: Auf den Spuren der größten ethnischen Minderheit in Europa

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 270 €; inkl. Verpf., 350 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205 / 91 26 31 ▪ Kursnr.: 48176
- Haus Neuland

In diesem Seminar wird auf die Geschichte von Sinti und Roma in Deutschland und in Europa im 20. Jahrhundert eingegangen. Im Mittelpunkt stehen dabei der nationalsozialistische Völkermord an Sinti und Roma, die Wahrnehmung in der Bundesrepublik Deutschland und in der DDR sowie die aktuelle Situation in Deutschland und in Europa.

Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 119 €
- Infos unter 0201 / 8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 251.2A122N
- 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.

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

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Fürstenberg/Havel
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 640 €; Im Preis enthalten sind die Programmkosten vor Ort, Unterkunft und HP, EZZ: 120 €
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 05-25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Auch kleine Städte haben ihre großen Geschichten bzw. ihre Geschichte. In Fürstenberg/Havel gibt es viele Geschichten zu erzählen und Orte zu sehen, z.B. die Mahn- und Gedenkstätte auf dem Gelände des ehemaligen KZ Ravensbrück, die Spuren der Stationierung von 30 000 sowjetischen Soldaten, die Folgen der Treuhand-Abwicklung.

Das doppelte Deutschland: Bundesrepublik Deutschland und DDR

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 490 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 19 ▪ Kursnr.: 25.7.905.5
- 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.

Chancen für ein soziales Europa – Mindestlohn und Tarifbindung, Handlungsbedarf in Brüssel

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 600 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/17 52 3210, Olga Hansen ▪ Kursnr.: 250082-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Wir reden mit den beteiligten Akteure*innen im Europaparlament, der Kommission und den Gewerkschaften über die Mindestlohnrichtlinie und stellen die Umsetzung auf nationaler Ebene auf den Prüfstand. Und wo könnte man das besser tun als in Brüssel selbst?

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

- Di. 10.6. bis Do. 12.6.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. Verpf., 410 € DZ/VP (EZZ 40 €)
- Für Menschen, die in einigen Jahren in den Ruhestand eintreten
- Infos unter 05205 / 91 26 33 ▪ Kursnr.: 47293
- Haus Neuland

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

„Ost und West heute: Wie steht es um die deutsche Einheit nach 35 Jahren?“ ☾

- Mi. 11.6. bis Fr. 13.6.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.108
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

35 Jahre nach der Wiedervereinigung: Ist zusammenwachsen, was zusammengehört? Unser Seminar wirft einen kritischen Blick auf den Stand der deutschen Einheit – jenseits von Klischees und Vorurteilen.

Unteres Mittelrheintal. Von Anfängen und Wandel am unteren Mittelrheintal.

- So. 15.6. bis Fr. 20.6.2025 in Koblenz
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; EZ-Zuschlag 150 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25082
- Forum Unna

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

Riga – Tatort und Gedenkort der Shoah und europäische Hauptstadt

- So. 15.6. bis So. 22.6.2025 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 1570 €; im Doppelzimmer
- Infos unter 05482/9 39 80
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Unter deutscher Nazi-Herrschaft hat die Ermordung von Juden ihren Anfang genommen: 25.000 wurden in das Rigaer Ghetto gebracht. Ein Großteil der 30.000 lettischen Juden waren bereits ermordet worden. Dieses Seminar untersucht Spuren jüdischen Lebens in Riga. Auch die aktuelle pol. Situation Lettlands in Europa wird Thema sein.

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?

Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

- Mo. 16.6. bis Fr. 20.6.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 899 €; HP, EZ, eigene Anreise, ÖPNV-Gruppen-Tickets, Eintritte, DZ 849 EUR
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 67/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

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

- Sa. 21.6. bis Sa. 28.6.2025 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 7 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Führungen, Transfer; EZ-Zuschlag: 250 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25103
- Forum Unna

Schlesien – die ehemals preußische Provinz – verbindet Deutsche und Polen in einer tausend jährigen gemeinsamen Geschichte. Wir schauen uns dabei die Entwicklung dieser Region an.

Digitalisierung und Künstliche Intelligenz

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 in Bremen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 655 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 90 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 841125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erhalten einen Überblick über den Entwicklungsstand im Bereich der Digitalisierung, Künstlichen Intelligenz und Robotik. In Bremen sind viele entsprechende Forschungseinrichtungen beheimatet, die einen Einblick in ihre Arbeit ermöglichen. Auch gesellschaftspolitische und ethische Perspektiven werden diskutiert.

Litauen – Erinnerungspolitik an der EU-Außengrenze

- So. 22.6. bis Sa. 28.6.2025 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 770 €; 770,-€ im DZ, 120,-€ EZ-Aufschlag, inkl. Unterkunft, Halbpension, Programm; nicht enthalten: Kosten für An- und Abreise
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 6-25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Mehr als 80 Jahre nach der Okkupation Litauens durch Wehrmacht und SS, baut die Bundeswehr dort nun eine dauerhafte NATO Bastion auf. Die Bildungsreise nimmt dies zum Anlass, des Holocausts zu gedenken und nach der Erinnerungsarbeit an die deutsche und sowjetische Okkupation in Litauen zu fragen. Besuch von Vilnius und Kaunas.

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.

Industriekultur im Ruhrgebiet – gestern, heute und morgen

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Dortmund
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-038-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Entdecken Sie die vielen Facetten des Ruhrgebiets: Von der Industriekultur über abwechslungsreiche Natur bis hin zu vielseitiger Kunst. TIPP: Verlängern Sie Ihren Aufenthalt und erleben Sie das einzigartige Spektakel „Extraschicht – Nacht der Industriekultur“ am Samstag, 28. Juni 2025!

500 Jahre Bauernkrieg – Revolution für Demokratie?

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Mühlhausen/Thüringen
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: Ca. 499 €; inkl. Unterkunft und Verpflegung, die Anreise erfolgt in Eigenverantwortung und ist nicht im Preis enthalten
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-250090-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Wir schauen uns die Geschichte hinter der Geschichte genauer an und bewerten sie mit Blick auf die heutige Lage der Demokratie. An historischen Stätten analysieren wir an ausgewählten Geschehnissen die Hintergründe des Konfliktes und bewerten diese vor dem Hintergrund der weiteren geschichtlichen Entwicklungen.

Für mehr Resilienz in Krisenzeiten – Mitmachen, mitbestimmen, gemeinsam stärken – finde deine Stimme und gestalte aktiv deine Arbeitswelt

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Haltern am See
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 600 €; 600,-€ (inkl. Übernachtung und Verpflegung), Anreise nicht im Preis enthalten und erfolgt in Eigenregie
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-250060-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Die vielen aktuellen gesellschaftlichen und politischen Herausforderungen lassen uns schnell den Überblick verlieren. Dieses Seminar bietet dir die Chance, die Gestaltung Deiner Arbeitswelt aktiv anzugehen. Gemeinsam entwickeln wir Strategien für mehr Widerstandskraft im beruflichen Alltag.

Zukunft gestalten:

Schlüsselthemen der Bundestagswahl 2025 im Fokus

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/ Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.6.611.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In unserem Seminar schauen wir im Vorfeld der Bundestagswahl auf die großen Themen, die die Wahl entscheiden können. Von Migration und Integration über Bildungschancen, den Wirtschaftsstandort Deutschland und die Frage nach demokratischen Mehrheiten ist alles mit dabei.

Den Haag- Von den Nachbarn lernen?!

Politik und Wirtschaft in den Niederlanden

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Den Haag, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 720 €; inkl. Unterkunft und Frühstück im Doppelzimmer und alle Programmkosten vor Ort, EZ Zuschlag 130 €
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 07-25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Wie sieht eigentlich das politische System der Niederlande aus? Diese Frage wollen wir mit ExpertInnen aus Politik, Gewerkschaften und Verbänden erörtern. Außerdem lernen wir gemeinsam die schöne und spannende Stadt Den Haag kennen, ebenso wie die Kolonialgeschichte der Niederlande und ihre Spuren in Den Haag und Rotterdam.

Das Ruhrgebiet:

Eine Region im Wandel kennen lernen

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Bochum
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 570 €; inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 100€; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 25.7.907.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die letzte noch aktive Zeche im Ruhrgebiet – Prosper-Haniel in Bottrop – hat seit Ende 2018 geschlossen. Und der letzte Kumpel damit „seinen Hut genommen“, von bis zu 600.000 Bergmännern und fast 150 Zechen in den 1950er Jahren.

Ukraine und Russland:

Perspektiven auf Frieden und Stabilität

- Fr. 27.6. bis So. 29.6.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.109
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der andauernde Konflikt zwischen der Ukraine und Russland hat weitreichende geopolitische und humanitäre Auswirkungen. In dieser Veranstaltung wollen wir einen umfassenden Blick auf die aktuellen Bemühungen um Frieden und Stabilität in der Region werfen



UNSERE BILDUNGSURLAUBE

Beginn

23.03.2025

Kurstitel

- Rumänien.** Schatten der Vergangenheit.
- Hamburg.** Grüne Stadt der Zukunft?
- Danzig.** Europa zwischen gestern und heute.
- Mosel.** Hidden Champions und Unikate.
- Brüssel.** Die Macht der Politik.
- Berlin.** Das Frauenbild im Wandel.
- Krakau.** Polnische Geschichte.
- Magdeburg.** Eine Stadt im Gegenwind.
- Budapest.** Geschichte der Donaumetropole.

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

Stätten des Naziterrors in Lodz (Ghetto Litzmannstadt)

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in Łódź, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 785 €; inkl. Ü/F im DZ, 150 € EZ, Transfers, Eintritte, Führungen, Dolmetscher*in, Eigenreise auf eigene Kosten
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ■ Kursnr.: BU-250052-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Lodz, die viertgrößte Stadt Polens, entwickelte sich im 19. Jahrhundert zum „Manchester Polens“ mit einer blühenden Textilindustrie. Einst Lebensraum kultureller Vielfalt, in dem Deutsche, Juden, Polen und Russen meist friedlich zusammenlebten, wurde die jüdische Bevölkerung unter der NS-Herrschaft im „Ghetto Litzmannstadt“ konzentriert, zur Zwangsarbeit rekrutiert und im nahen Vernichtungslager Kulmhof (Chelmo) ermordet. Im Seminar besuchen wir zentrale Gedenkort, darunter den Neuen Jüdischen Friedhof und die Gedenkstätte in Chelmo.

Brüssel: Aktuelle Herausforderungen der Europäischen Union

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noode, Belgien
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 659 €; EZ, Frühstück, ein Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 68/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Wuppertal – Utopia-Stadt?!

Eine Stadt im Aufbruch: sehenswert – erlebenswert – inspirierend.

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Wuppertal
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; EZZ 110 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25141
- Forum Unna

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

Südwestfalen zwischen Tradition und Innovation (Fahrradseminar)

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Attendorn
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 440 €; 44 € Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 02722 / 70 90
- Akademie Biggensee gGmbH

Im Mittelpunkt dieses Fahrradseminars steht der historische und aktuelle Strukturwandel einer Region am Beispiel des Kreises Olpe. An verschiedenen Orten soll ein Bild von der Arbeits- und Lebensumwelt und den Veränderungen über die vergangenen Jahrhunderte aber auch die aktuellen Herausforderungen anschaulich vermittelt werden.

Zwischen Populismus und Demokratie – Die Bundestagswahl 2025 und ihre Auswirkungen auf unser Leben.

- 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.

In diesem Seminar untersuchen wir demokratische Funktionen und Prozesse des Bundestags und erkunden das Parteiensystem. Gemeinsam erforschen wir, was sich hinter dem Koalitionsvertrag verbirgt und welche Auswirkungen er auf die politische Arbeit der Regierungs- und Oppositionsparteien hat.

ANPACKEN, MITMACHEN, MITBESTIMMEN – Ein pferdegestütztes Resilienz Training für politische Krisenzeiten

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Korschbroich
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 550 €
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden erforderlich.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ■ Kursnr.: BU-250076-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Wer in einer besseren und vor allem gerechteren Welt leben möchte, muss seine Meinung sagen, braucht die Kraft, sich für die eigenen Interessen einzusetzen, der eigenen Stimme Gehör zu verschaffen. Dieser Bildungsurlaub unterstützt euch dabei.

Vom Menschenrecht auf Wasser

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 270 €; inkl. Verpf., 350 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205 / 91 26 31 ■ Kursnr.: 47300
- Haus Neuland

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des Menschenrechts auf Wasser. Wir analysieren, welche Faktoren es braucht, um es zu erfüllen. Wir sehen uns Beispiele im Globalen Süden an, bei denen dieses Menschenrecht verletzt wird und hinterfragen, was das mit uns zu tun hat.

Berlin setzt Impulse

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Berlin
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495 €; ohne Übernachtung / Verpflegung, Du reist an, wie du magst, und übernachtest dort, wo es dir gefällt.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ■ Kursnr.: 254005
- Bildungswerk Stenden

Berlin setzt Impulse. Die Gestaltung städtischer Räume wird intelligenter, grüner, nachhaltiger, teiligungsorientierter. Ziel ist eine neue urbane Lebensqualität. Erlebe mit uns in Berlin ein Stück Zukunft und Orte, an denen sich aktuell Spannendes entwickelt.

Kommunalpolitik – Kompakt als Bildungsurlaub – Online Seminar

- Mi. 2.7. bis Fr. 4.7.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ■ Kursnr.: 254013
- Bildungswerk Stenden

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

Vilnius. Die Hauptstadt Litauens mit ihrer bewegten Geschichte.

- So. 6.7. bis Fr. 11.7.2025 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1 Abendessen, Eintritte und Begegnungen, Ticket ÖPNV; EZ-Zuschlag 165 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25115
- Forum Unna

Vilnius, die Hauptstadt Litauens, war ein bedeutendes Zentrum der Staatenunion Polen-Litauen. Entdecken Sie die Geschichte, die Gegenwart und die Zukunft Vilnius.

Ökonomische Grundkenntnisse: Zusammenhänge verstehen – betrieblich aktiv werden!

- So. 6.7. bis Fr. 11.7.2025 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Für VL, interessierte Beschäftigte
- Infos unter 02324 / 70 63 64 ▪ Kursnr.: SH12825
- 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.

Berlin – auf dem Weg in das postdemokratische Zeitalter?

- So. 6.7. bis Fr. 11.7.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 630 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 180 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 840825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Viele Menschen in Deutschland haben das Gefühl, dass die Demokratie ins Wanken gerät. Wir werden dazu in Berlin mit Vertretern von Parteien, Ministerien und Redaktionen sprechen: Wie ist es um die Demokratie in Deutschland bestellt?

Graz – Antifaschistischer Widerstand im Nationalsozialismus und aktuelle linke Kommunalpolitik

- So. 6.7. bis Sa. 12.7.2025 in Graz, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 850 €; Enthält Übernachtung im DZ mit Halbpension, Eintritte und Transport vor Ort. EZ Aufpreis 100,-€
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 8-25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der Geschichte Österreichs im Austrofaschismus, dem Anschluss an das nationalsozialistische Deutschland, und der Rolle der KPÖ in der Nachkriegszeit. Vor Ort werden wir mit kommunalpolitischen Vertreter*innen über Bedingungen für eine sozial gerechte Politik diskutieren.

Arbeits- und Gesundheitsschutz ⑥

- Mo. 7.7. bis Fr. 18.7.2025 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Für BR, VL, SBV, interessierte Beschäftigte, Sicherheitsbeauftragte
- Infos unter 02324 / 70 63 75 ▪ Kursnr.: SB02825
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

Die japanische Naivität – So ticken die Japaner! &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 349 €
- Infos unter 02924 / 80 60 ▪ Kursnr.: F 02
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

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

„Ich bin dann mal weg“ – Einstimmung auf den Ruhestand &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €; inklusive Getränken (Kaffee, Tee, Mineralwasser); ohne Übernachtung
- Für alle Altersgruppen kurz vor dem Ruhestand
- Infos unter 05731 / 8 69 55 14 ▪ Kursnr.: 251B15205
- VHS Bad Oeynhausen

Der Bildungsurlaub spricht all diejenigen an, die sich rechtzeitig auf das Thema Ruhestand vorbereiten möchten. In verschiedenen Schulungsformaten werden Handlungskompetenzen vermittelt, um die anstehenden Veränderungen konkret zu planen und die neue Lebensphase zu einer Bereicherung mit hoher Lebensqualität zu machen.

Soziale Marktwirtschaft im 21. Jahrhundert: Arbeitnehmerschutz, Wirtschaftskraft und nachhaltige Entwicklung in Deutschland &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.121
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Unser fünftägiges Programm lädt Sie ein, die Zukunft der Sozialen Marktwirtschaft in Deutschland zu diskutieren. Gemeinsam beleuchten wir die Herausforderungen und Chancen für unser bewährtes Wirtschaftsmodell im 21. Jahrhundert. Thematisiert werden die Grundlagen der Sozialen Marktwirtschaft sowie gegenwärtige Herausforderungen

Dortmund: Die Metropole des Ruhrgebiets und ihr Umland kennen lernen

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 570 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 100€; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 25.7.909.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im größten Ballungsraum Europas werden wir uns an markanten Punkten den Strukturwandel von der Montanindustrie zur Dienstleistungs-, Informations- und High-Tech-Kultur vor Augen führen. Stadt Dortmund, einst geprägt durch den „Dreiklang: Kohle, Stahl und Bier“, ihrer Umgebung. Alle Erkundungen mit dem Fahrrad.

Wunderwerk Frau und der Zyklus des Lebens

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Hellenthal
- Mit Übernachtung
- Preis: 965 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU56
- Freies Bildungswerk Bochum

Entspannt und resilient im Beruf durch Balance in den weiblichen Zyklen mit Übungen aus dem Hormon Yoga – Wissen, Achtsamkeit und Körperintelligenz. Selbstbewusst und Stark durch Weiblichkeit im Leben und Beruf. Die inneren vier Jahreszeiten helfen jeder Frau, genauso durchs Leben gehen zu können.

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

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Aachen
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 710 €; im DZ: 710 €; im EZ: 850 €
- Infos unter 0211 / 93 65 08 23 • Kursnr.: 25-2901
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

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

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 22 Teilnehmende
- Preis: 290 €; inkl. Verpf., 370 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205 / 91 26 31 • Kursnr.: 47301
- Haus Neuland

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

Biologische Vielfalt, der Mensch und die Klimakrise. Seminar mit Kinderbetreuung für Kinder von 8 bis 11 Jahren

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Ab 190 €; inkl. Verpf., 270 € DZ/VP (EZZ 80€)
- Infos unter 05205 / 91 26 31 • Kursnr.: 48395
- Haus Neuland

Was ist Biodiversität? Wie beeinflusst sie unser tägliches Leben? Wie steht es um die Artenvielfalt auf der Erde und was hat das Artensterben mit uns zu tun? Und: Was können wir tun, um die biologische Vielfalt unserer Welt zu erhalten? Wir suchen Antworten auf diese Fragen.

Die israelische Demokratie & der Nahostkonflikt In Koop. mit Mideast Freedom Forum Berlin

- Mi. 23.7. bis Fr. 25.7.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 70 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 • Kursnr.: 25.6.13.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Lage in Israel und Gaza zeigt es leider einmal mehr: der arabisch-israelische Konflikt kann jederzeit plötzlich und massiv eskalieren. Polarisierende Beiträge und diverse Meinungskonflikte in sozialen Netzwerken sind eine Folge und man steht der Situation im Angesicht des Terrors der Hamas teilweise sprachlos gegenüber.

Die Energiewende in der Praxis: Auswirkungen auf Bürger und Wirtschaft &

- Mi. 23.7. bis Fr. 25.7.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 • Kursnr.: 25.6.111
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Energiewende – ein Schlagwort, das unser aller Leben verändert. Doch was bedeutet sie konkret für uns als Bürger und für die Wirtschaft? In diesem Seminar gehen wir den praktischen Auswirkungen dieser tiefgreifenden Transformation auf den Grund.

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

- So. 27.7. bis Fr. 1.8.2025 in Ilmenau
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; Transfers, EZ-Zuschlag: 130 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F25137
- Forum Unna

In Thüringen, dem grünen Herz Deutschlands, sind der strukturelle Wandel, die wirtschaftliche Entwicklung und die Pflege des kulturellen Erbes eng miteinander verbunden. Hier werden Geschichte und die heutige Wirtschaft betrachtet und hinterfragt.

Ökonomische Grundkenntnisse: Zusammenhänge verstehen – betrieblich aktiv werden!

- So. 3.8. bis Fr. 8.8.2025 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Für VL, interessierte Beschäftigte
- Infos unter 02324 / 70 63 64 • Kursnr.: SH03225
- 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.

Das Ahrtal – Wandel in Handwerk und Tourismus in Steilhängen

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Bad Neuenahr-Ahrweiler, HOTEL ÄNNCHEN GARNI
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 650 €; Übernachtung EZ/ Frühstück
- Für Arbeit nehmende, Fachkräfte/ Multiplikator*innen der (politischen) Bildungsarbeit, interessierte (junge) Erwachsene
- Infos unter 0209 / 15 51 00 • Kursnr.: BU2506
- aktuelles forum e.V.

Das Ahrtal ist bekannt für Weinbau, Tagestourismus und Kurzurlaube. Die Flutkatastrophe im Juli 2021 brachte internationale Aufmerksamkeit und beschleunigte teils den Wandel der Region. Dörfer entlang der Ahr haben sich neu aufgestellt: Kleine Winzer gaben auf, andere bieten Übernachtungen an oder expandieren. Proberstuben wurden zu Weinlounges. Trotz der Flut bleibt der Charakter der Weindörfer erhalten, um als Tourismusregion zu überleben. Wir besuchen entlang des Rotwein-Wanderweges Winzer, Genossenschaften und Sehenswürdigkeiten, um den Spagat zwischen Tradition und Moderne zu verstehen. Teilnehmer lernen über Recherche, Kulturarbeit, Marketing, Pressearbeit und Eventmanagement

Zwischen Populismus und Demokratie – Die Bundestagswahl 2025 und ihre Auswirkungen auf unser Leben.

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Haltern am See
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 750 €; 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-250078-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

In diesem Seminar untersuchen wir demokratische Funktionen und Prozesse des Bundestags und erkunden das Parteiensystem. Gemeinsam erforschen wir, was sich hinter dem Koalitionsvertrag verbirgt und welche Auswirkungen er auf die politische Arbeit der Regierugs- und Oppositionsparteien hat.

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

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Dortmund
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Ü im DZ, VP, EZZ: 135 €; eigene Anreise
- Infos unter 0521 / 5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 25ABU-003
- Arbeit und Leben Bielefeld e.V.

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

Freudvoll älter werden

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; EZ 750€ / DZ 700€ / Tagesgast (ohne Übernachtung) 580€
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 099/25
- Denkhäus Loccum e.V.

In diesem Seminar werden wir gemeinsam unsere Vorstellungen und Wünsche für einen gelungenen Lebensabend erkunden, zusammen ein Zukunftsbild entwickeln und dafür hilfreiche Ressourcen aktivieren.

New Work – Modethema oder Chance auf gute Arbeit? &

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 400 €; inkl.: Unterkunft, Verpflegung und Programmkosten (DZ/VP). Kinderbetreuung: 180,- € pro Kind. EZZ: 80,- €. Der Betrag kann aus sozialen Gründen reduziert werden.
- Infos unter 0228 / 8 10 71 80 ▪ Kursnr.: 5/301/25
- 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 Rahmenbedingung aus?

Der Nahe Osten: Eine heterogene Region im Umbruch

- So. 17.8. bis Fr. 22.8.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1180 €; inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 250 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 840125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar gibt am Standort Berlin vielfältige Einblicke in die Region zwischen Mittelmeer und Arabischem Meer und schafft ein tieferes Verständnis für das Selbstverständnis der dort lebenden Menschen, sowie für aktuelle politische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Herausforderungen.

Südwestfalen zwischen Tradition und Innovation (Fahrradseminar)

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Attendorn
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 440 €; 44 € Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 02722 / 70 90
- Akademie Biggesee gGmbH

Im Mittelpunkt dieses Fahrradseminars steht der historische und aktuelle Strukturwandel einer Region am Beispiel des Kreises Olpe. An verschiedenen Orten soll ein Bild von der Arbeits- und Lebensumwelt und den Veränderungen über die vergangenen Jahrhunderte aber auch die aktuellen Herausforderungen anschaulich vermittelt werden.

Kompetent und konsequent gegen Antisemitismus

- Mo. 18.8. bis Mi. 20.8.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ca. 100 €; inkl. Verpflegung, Eintritt – zusätzlich ~180 Euro bei Übernachtung in Düsseldorf
- Für Lehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen und pädagogisch Beschäftigte in der schulischen und außerschulischen Bildungsarbeit, in Betrieben, Verwaltungen und Organisationen sowie alle am Thema Interessierten
- Infos unter 0211 / 17 52 31 99 ▪ Kursnr.: D17-258109-195
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Der pädagogische Umgang mit Antisemitismus steht nach dem Terrorangriff der Hamas vor neuen, schwierigen Anforderungen. In Kooperation mit SABRA entwickeln wir Leitlinien für einen angemessenen Umgang mit antisemitischen Vorfällen im Schulkontext. Außerdem erleben wir die vielfältige Lebenswirklichkeit von Jüdinnen und Juden an unserem Tagungsort in der jüdischen Gemeinde Düsseldorf.

Soziale Sicherung, Klimaschutz und Brandmauern nach rechts – Herausforderungen und Chancen vor der Bundestagswahl 2025 &

- Mi. 20.8. bis Fr. 22.8.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.6.614.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Bundestagswahl in Deutschland im Herbst 2025 ist ein wichtiger Meilenstein für das Land und seine Zukunft. Als größte Volkswirtschaft in Europa steht Deutschland vor vielen Herausforderungen, die es zu meistern gilt.

Grenzüberschreitende Perspektiven: Die deutsch-polnische Zusammenarbeit im Fokus &

- Mi. 20.8. bis Fr. 22.8.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.112.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In Zeiten geopolitischer Spannungen und des Krieges in der Ukraine gewinnen die Beziehungen zwischen Deutschland und Polen eine neue, kritische Bedeutung für die Sicherheit und Stabilität Europas

Kontakt zum Veranstalter? Fragen zum Kurs?

Anschrift, Telefonnr und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 310

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

- So. 24.8. bis Fr. 29.8.2025 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen, EZ-Zuschlag: 155 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25131
- Forum Unna

Weimar – ein symbolträchtiger Ort, an dem deutsche Politik- und Kulturgeschichte auf engstem Raum sichtbar wird. Wir gehen dieser langen Geschichte auf den Spuren.

Der deutsche Kolonialismus und seine Nachwirkungen

- So. 24.8. bis Fr. 29.8.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 750 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 250 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 840225
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Bildungsurlaub begibt sich am Standort Berlin auf die Spuren des deutschen Kolonialismus aus historischer, politischer, wirtschaftlicher und wissenschaftlicher Perspektive. Weitere Themen: Imperialismus, Landraub, Völkermord, koloniales Raubgut, Restitution und Reparation, Aufarbeitung und Wiedergutmachung, Postkolonialismus

Berlin.

Vergessene Orte der Macht in Berlin/Brandenburg.

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Begegnungen, Transfers vor Ort; EZZ 168 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25128
- Forum Unna

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

Wittenberg. Lutherstadt Wittenberg – Zukunft mit Geschichte?

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; 1 Tag Leihrad, EZ-Zuschlag 50 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25134
- Forum Unna

Als Universitätsstadt und Geburtsort der Reformation hat die Lutherstadt eine bewegte Geschichte vorzuweisen. Stadtgeschichte und aktuelle Stadtentwicklung werden in diesem Bildungsurlaub mit bei allen Unterschieden über-raschenden Parallelen gegenübergestellt.

Das Rheinland: Auf den Spuren der Bonner Republik

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 400 €; 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.: 25.6.918.5
- 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“.

Amsterdam – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der niederländischen Hauptstadt

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 790 €; € 200,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-035-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

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

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

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 315 €; inkl. Verpf., 395 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205 / 91 26 31 ▪ Kursnr.: 48201
- Haus Neuland

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

„Das gibt's doch gar nicht ... ein Bildungsurlaub in Bielefeld: einer Wirtschafts- und Kulturregion mit traditioneller Fahrrad- und Textilindustrie“ Unterwegs mit dem Rad in Ostwestfalen

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 500 €; im Ez 600, inkl HP (-ohne Unterkunft 320 €)
- Infos unter 05221/2 76 91 77, -78 ▪ Kursnr.: 09/25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Die Natur- und Kulturlandschaft Ostwestfalens lässt sich besonders gut mit dem Fahrrad erfahren – unterwegs am Rand des Teutoburger Walds erkunden wir die Bielefeld-Stadt der historischen Textil- und Fahrradindustrie und erkunden die Geschichte der Wanderarbeiter aus Lippe.

Der Wandel der Brauwirtschaft und die kulturgeschichtliche Bedeutung des Biers in der Arbeiter*innenbewegung

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ca. 178 €; Inklusive Verpflegung während der Seminarzeiten, Eintrittspreise für Exkursionen, ohne Übernachtung und Reisekosten
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-250069-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Im Seminar beschäftigen wir uns mit der historischen Bedeutung des Biers für die Arbeiter*innenbewegung, dem Wandel des Brauhandwerks und der Brauwirtschaft sowie mit der Geschichte und dem Stellenwert der deutschen Kneipenkultur als Ausgangspunkt für politischen und gewerkschaftlichen Protest.

Jüdisches Erbe in Franken – Glaube, Kultur, Schicksale

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Nürnberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 290 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 100€; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.7.616.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Nürnberg und Fürth veranschaulichen die mittelalterliche jüdische Geschichte, die NS-Verbrechen sowie die Gegenwart. Unsere Vorträge und Exkursionen werden sowohl historische als auch aktuelle Schwerpunkte setzen, um jüdisches Leben in Franken kennenzulernen.

Frankfurt a. M.: Von Finanzhaien, Euro-Stabilität und Goethes Klassiker

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; EZ, HP, Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 73/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Düsseldorf entdecken.

Die Landeshauptstadt NRW – politisch – historisch und inspirierend – Bildungsurlaub

- Mi. 3.9. bis Fr. 5.9.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 95 €; ohne Übernachtung/Verpflegung
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ■ Kursnr.: 254017
- Bildungswerk Stenden

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

Veranstaltungen inklusiver gestalten – Wie Sie Veranstaltungen für alle zugänglicher machen

- Mi. 3.9. bis Fr. 5.9.2025 in Zülrich
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 330 €; zzgl. Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ■ Kursnr.: 25.Demok.Div.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Lernen Sie Veranstaltungen so zu gestalten, dass sich alle willkommen fühlen – durch praktische Ansätze, die schon mit kleinen Schritten große Wirkung entfalten. Von der Einladung über die Moderation bis zur Evaluierung schaffen Sie Räume, die für alle einladend sind.

Weltpolitik im Umbruch:

NATO, EU und neue Machtverhältnisse &

- Do. 4.9. bis Fr. 5.9.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 115 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket
- Infos unter 02223/7 31 67 ■ Kursnr.: 25.6.113.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

dieses Seminar beleuchtet die aktuellen Veränderungen in der globalen Machtarchitektur. Wir analysieren die Rolle von NATO und EU in einer sich wandelnden Weltordnung und untersuchen aufstrebende Mächte wie China und Indien

Odertal. Nationalpark Unteres Odertal – Grenzübergreifender Naturschutz.

- So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Schwedt/Oder
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte, Leih-Fahrrad, Exkursion nach Stettin, EZ-Zuschlag: 120 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25251
- Forum Unna

Entdecken Sie die deutsche und die polnische Seite dieser einzigartigen Landschaft kennen und entdecken Sie die außergewöhnliche Tier- und Pflanzenwelt von Land und vom Wasser aus. Diskutieren Sie über Schutzmaßnahmen und Perspektiven für die naturbelassene Grenzregion.

Stätten des Naziterrors in Breslau und Niederschlesien

- So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Wroclaw, Breslau, Kreisau, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 785 €; inkl. Ü/F im DZ, 150 € EZZ, Transfers, Eintritte, Führungen, Dolmetscher*in, Eigenanreise auf eigene Kosten
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ■ Kursnr.: BU-250053-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Bis 1933 lebten etwa 23.000 jüdische Menschen in Breslau, eine der größten jüdischen Gemeinden im Deutschen Reich. Nur ein Bruchteil überlebte die Shoa. Im Seminar besuchen wir u.a. jüdische Gedenkorte in Wroclaw, die KZ-Gedenkstätte Groß-Rosen und Krzyzowa, Treffpunkt der bürgerlichen Widerstandsgruppe „Kreisauer Kreis“.

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.



REIN INS ERLEBNIS!

DREI LÄNDER, ZWEI RÄDER, EIN FLUSS

Fahrradurlaub auf dem RurUfer Radweg

19. bis 23. Mai 2025
25. bis 29. August 2025

VIERLÄNDER WEST

Fahrradurlaub durch die Euregio Maas-Rhein

02. bis 06. Juni 2025
14. bis 18. Juli 2025

GRENZGÄNGE WEST

Fahrradurlaub durch D-F-LUX

08. bis 12. September 2025

WILDNISTRAIL

Wanderurlaub in der Eifel

07. bis 11. April 2025
30. Juni bis 04. Juli 2025
22. bis 26. September 2025

Wir freuen uns auf Sie! www.boell-nrw.de

Leipzig – Stadt der friedlichen Revolution und der Freiheit

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Leipzig
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; EZ, HP, inkl. Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Für Journalisten, Historiker, Sozialwissenschaftler, Angestellte Öffentlicher Dienst, Juristen, Politisch Interessierte
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 69/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Grenzgänge West: Europa erleben, Grenzen übertreten, Natur und Geschichte erfahren!

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Aachen
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: Ab 825 €; 825 € im DZ; im EZ: 975 €
- Infos unter 0211 / 9 36 50 80 ■ Kursnr.: 25-3701
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Erkunden Sie mit dem Fahrrad ein Europa voller Geschichte und Tradition: Wir begeben uns über 5 Tage auf die spannende Vennbahn-Route, die den Dreiländerpunkt Aachen mit dem Dreiländerpunkt Schengen verbindet. Auf dieser Reise durchqueren wir Aachen und Luxemburg und begegnen unterschiedlichen europäischen Welt- und Menschenbildern. Schließlich erreichen wir Schengen, das als Symbol für das europäische Zusammenwachsen bekannt ist. Erleben Sie eine unvergessliche Tour durch viele Jahre voller faszinierender Grenzgeschichten!

Weimar – eine Stadt erzählt Geschichte

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Weimar
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 490 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 19 ■ Kursnr.: 25.7.919.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

Bautzen.

Eine sorbische Stadt im Wandel der Systeme.

- So. 14.9. bis Fr. 26.9.2025 in Bautzen
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, ÖPNV; 1x Abendessen; EZZ 100 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25104
- Forum Unna

Entdecken Sie die reiche Geschichte und Kultur der Oberlausitz in Bautzen! Erfahren Sie über die slawische Besiedlung seit der Steinzeit und die wechselnde Zugehörigkeit zwischen Böhmen und Sachsen. Erkunden Sie die wirtschaftliche Vielfalt, von der Sternefabrik Herrnhut bis zum Ökodorf Pommritz.

Potsdam. Geschichte, Wissenschaft und Kultur im Schatten Berlins.

- So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Potsdam
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 689 €; 5 Ü/Frühstück im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, 1 Tag Leihfahrrad, EZ-Zuschlag 150 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25072
- 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.

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

- So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Prag, Tschechien
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Theresienstadt, EZ-Zuschlag 190 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25073
- Forum Unna

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

Hamburg – Identität und Perspektiven einer Weltstadt

- So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Hamburg
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 790 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 841225
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar gibt Einblicke in die soziale, wirtschaftliche und politische Situation Hamburgs. Sie befassen sich mit Geschichte und Gegenwart des Hafens und dem Übersee-handel, aber auch dem aktuellen Geschehen in der Hansestadt.

Widerstand und Verfolgung in Frankreich zur Zeit der nationalsozialistischen Besatzung

- So. 14.9. bis Sa. 20.9.2025 in Dieulefit, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 750 €; HP/DZ, Seminarprogramm vor Ort, Einzelzimmerzuschlag 100 €, in einem einfachen landestypischen Hotel
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ■ Kursnr.: 11-25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Intuition und Resilienz stärken – Bildungsurlaub in Nationalpark Hainich

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Hörselberg-Hainich
- Mit Übernachtung
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 25BU68
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub führt Sie in das UNESCO Weltkulturerbe „Nationalpark Hainich“. Bei zahlreichen Exkursionen stärken Sie Ihre Verbindung zur Natur. Die Betrachtung der Elemente in Verbindung mit einer täglichen sanften Yogapraxis stärkt Ihre persönliche Intuition, so dass Sie intuitiv richtige ...

Krakau und Gedenkstätte Auschwitz

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 690 €; € 200,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-027-p
- Auslands-gesellschaft.de e.V.

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

Kritisches Weißsein 3-tägiges Anti-Rassismus-Aufbaustraining

- Mo. 15.9. bis Mi. 17.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 425 €; Ermäßigungen auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 54 09 43 ▪ Kursnr.: E252-05
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Auch heute prägt Rassismus die Beziehung zwischen der weißen Mehrheitsgesellschaft und People of Color. Im Aufbaustraining analysieren wir gesellschaftliche und persönliche Ebenen des Rassismus: Was hat uns geholfen? Welche Strategien waren erfolgreich? Wo benötigen wir noch Kenntnisse? Teilnehmer*innen reflektieren ihre weiße Identität, ohne auf Schuld und Betroffenheit fokussiert zu sein.

Unsere demokratische Gesellschaft – Es ist noch nicht zu spät für Optimismus!

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 400 €; inkl. 4 x Ü/FR und AE, DZ-Belegung ermäßigt 350,- € pro Person
- Infos unter 0228 / 8 10 71 72 ▪ Kursnr.: 4/393/25
- GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Infrastruktur, Klima, Wohlstand, Sicherheit und andere Themen bestimmen unseren Alltag und erzeugen kontroverse Debatten in Gesellschaft und Politik. Aber wie ist die Lage wirklich? Welche Wege, Lösungen bzw. Hindernisse gibt es? In Berlin informieren wir uns bei Institutionen und Ministerien über bestehende Aufgaben für Staat und Gesellschaft und reflektieren Handlungsoptionen zur Stärkung der demokratischen Resilienz.

Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Berlin, Mitte
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 899 €; HP, EZ, eigene Anreise, ÖPNV-Gruppen-Ticket, Eintritte, DZ 849 EUR
- Für Journalisten, Historiker, Sozialwissenschaftler, Angestellte Öffentlicher Dienst, Juristen, Politisch Interessierte
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 78/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 316 in dieser Broschüre.

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

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 375 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 64 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 25.6.911.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

Der Kalte Krieg – Ursachen, Geschichte, Folgen &

- Fr. 19.9. bis So. 21.9.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.114.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

der „Kalte Krieg“, die Konfrontation zwischen West und Ost, bestimmte die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts. Die USA und die damalige Sowjetunion waren kurz nach dem Zweiten Weltkrieg in eine Systemkonfrontation geraten

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

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Neubrandenburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/FR im DZ/WC; 1x Leihfahrrad; 1x gemeinsames Abendessen; Eintritte und Programm; EZZ: ab 140 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25109
- 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!

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

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Elsdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/FR im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZ-Zuschlag ab 100 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25330
- Forum Unna

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

Nürnberg und seine Geschichte

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Nürnberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 615 €; inkl. Ü/FR | EZ-Zuschlag: 125 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 841025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar befasst sich mit der Stadtgeschichte, insbesondere zur Zeit des Nationalsozialismus und der Reichsparteitage. Darüber hinaus wird der Umgang Nürnbergs mit dem Erbe aus der NS-Zeit diskutiert und Sie befassen sich mit der Rolle Nürnbergs als Stadt der Menschenrechte und der internationalen Strafgerichtsbarkeit.

Stätten des Naziterrors in Szczecin (Stettin)

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Szczecin, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 785 €; Incl. Ü/F im DZ, € EZ-Zuschlag 150 €, Abendessen am 1. Abend, Transfers während des Seminars, Führungen, Dolmetscher*in. Anreise nicht im Preis enthalten und erfolgt in Eigenregie.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-250054-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Szczecin (ehemals Stettin) ist eine Stadt mit komplexer Geschichte, die geprägt ist von Flucht, Vertreibung und Neuansiedlung. Im Februar 1940 begannen die ersten Deportationen jüdischer Menschen aus Pommern und Stettin in Richtung Lublin, fast niemand überlebte. Diese Vertreibung erfährt bis heute wenig Würdigung. Nach 1946 wurde Szczecin ein Fluchtpunkt für Holocaust-Überlebende. Im Seminar rekonstruieren wir das Unrechtssystem des NS-Staats, befassen uns mit den verfolgten Menschen und setzen uns mit Gedenkstätten auseinander, um den Bezug zu aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen herzustellen.

Thessaloniki – Erinnerungen an die deutsche Besatzung Griechenlands

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Thessaloniki, Griechenland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 770 €; EZ 890 €, inkl. HP, Seminarprogramm vor Ort, Fahrten vor Ort, ohne An- und Abreise
- Vorkenntnisse: einige Inhalte werden auf englisch vermittelt (mit Übersetzung)
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 12-2025
- Arbeit und Leben Kreis Herford

In der Stadt Thessaloniki, früher „Jerusalem des Balkans“ genannt, mit ihrer jahrhundertelangen jüdischen Geschichte, können die Konflikte in der griechischen Erinnerungskultur im städtischen Raum erfahren werden. Anhand des Besuches verschiedener Gedenkorte soll die Bildungsreise einen Einstieg in die griechische Erinnerungskultur ermöglichen.

Europa vor Ort erfahren: Europastadt Straßburg

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Strasbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; EZ/DZ, VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 72/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

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.

2000 Jahre Geschichte:

Die Römerstadt Trier in 5 Tagen

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Trier
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 635 €; Übernachtung im Einzelzimmer (Premium oder Standard Plus) inkl. Frühstück
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 52/25
- 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.

WIRKLICH WIRKSAM

Wie kann ich mich sozial engagieren?

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 442 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: kb3601251
- KOBIseminare

Dieses Seminar zeigt Wege auf, wie Du globale Ungerechtigkeiten angehen kannst, um spürbare Veränderungen zu bewirken. Es ermutigt und unterstützt Dich dabei, eigene Handlungsfelder zu wählen und in konkretes Engagement umzusetzen. Diese Bildungsreihe richtet sich an alle, die Verantwortung übernehmen möchten.

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

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Gleichen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 660 €; Preis inkl. Übernachtung im DZ, HP, Programmkosten, EZ Zuschlag: 60,-
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 13-25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

In Balance zwischen Arbeits- und Lebenswelt – ein Bildungsurlaub auf Spiekeroog

- So. 28.9. bis Fr. 3.10.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung
- Preis: 600 €; DZ inklusive Halbpension, Programm vor Ort. 50,-€ EZ-Zuschlag
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 14-25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

In Zeiten steigender Anforderungen sowohl im Arbeitsleben als auch im alltäglichen Leben und sozialen Kontexten wollen wir uns in diesem Bildungsurlaub auf der Insel Spiekeroog die Zeit nehmen (und auch gönnen!) uns mit unseren persönlichen Stressfaktoren, Kraftquellen und unserem Zeitmanagement zu beschäftigen.

China: Militärmacht der Zukunft? 中

- Mo. 29.9. bis Di. 30.9.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 115 €, inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €, falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ■ Kursnr.: 25.6.115.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar befasst sich mit der zukünftigen geopolitischen Rolle Chinas nicht nur als Wirtschaftsmacht, sondern insbesondere auch als Militärmacht. Dabei sollen neben regionalen Auseinandersetzungen wie bspw. zwischen China und Taiwan, auch die Konfrontation mit den USA und Europa thematisiert werden.

Wir fahren nach BERLIN!**Bildungsreise für Neuzugewanderte und Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit**

- Mi. 1.10. bis Sa. 4.10.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage €, inkl. Transfers, Eintritte, Führungen, Abendessen (exkl. Getränke)
- Vorkenntnisse: mindestens Sprachniveau B1
- Infos unter 0231 / 54 09 42 ■ Kursnr.: E252-02
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Fluchtort Lissabon

- So. 5.10. bis Sa. 11.10.2025 in Lisboa, Hotel Empire, Portugal
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 950 €, inkl. Unterkunft im DZ, EZ 1150 / HP, Transport und Programm vor Ort, ohne An- und Abreise
- Vorkenntnisse: für einzelne Programmpunkte : Englischkenntnisse
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ■ Kursnr.: 15-2025
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Weimar als (Geburts-) Ort der deutschen Demokratie

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Weimar
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 899 €, EZ/DZ, HP, Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 71/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

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?

Machtorte –**Politik, Geschichte, Städtebau.****Seminar mit Exkursionen**

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 315 €, inkl. Verpfl., 395 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 31 ■ Kursnr.: 47303
- Haus Neuland

Wie haben wandelnde politische Ordnungen seit dem Mittelalter das Bild und die Struktur unserer Städte geprägt? In unserem Seminar wollen wir dem auf Exkursionen nach Paderborn, Detmold, der Wewelsburg und Hannover nachgehen.

„Darüber zu schweigen ist verboten.“**Eine Gedenkstättenfahrt nach Lublin–Majdanek**

- So. 12.10. bis Sa. 18.10.2025 in Lublin, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 700 €, inkl. 6 x Ü/FR und AE, DZ-Belegung ermäßigt 600,– € pro Person
- Infos unter 0228 / 8 10 71 72 ■ Kursnr.: 4/394/25
- GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

80 Jahre nach Ende des II. Weltkriegs beschäftigt sich der Bildungsurlaub mit den Folgen des Nationalsozialismus besonders in Osteuropa. Welche Relevanz haben die Verbrechen des NS-Regimes für die Gesellschaften in Deutschland und Polen. Die Besuche an den Orten unfassbarer Verbrechen dienen dem Gedenken und der Mahnung.

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

- So. 12.10. bis Sa. 18.10.2025 in Pau, und San Sebastian, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 870 €, EZZ: 110 €, inkl. HP, Seminarprogramm, Reise von Pau nach San Sebastian
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ■ Kursnr.: 16-25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

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

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 395 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BUC7
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, persönliche Potenziale und Ressourcen auf neue Weise zu entdecken. Wir arbeiten mit den Landkarten der Seele und den persönlichen Geburtshoroskopen. Schrittweise lernen Sie die Bedeutung der archetypischen Bilder kennen und entdecken die Planeten als inneres Team.

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.

Auf den Pfaden von Klassik und Demokratie – Studienfahrt nach Weimar

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Erkrarth, Reiseveranstalter Neandertours
- Mit Übernachtung • max. 34 Teilnehmende
- Preis: Ca. 855 €; Einzelzimmerzuschlag ca. 215,- €
- Infos unter 0211 / 249 66 34 • Kursnr.: F 080 007
- VHS Düsseldorf

Diese Fahrt wendet sich an politisch interessierte Bürgerinnen und Bürger, die sich nicht nur auf die Spurensuche der Demokratie begeben möchten, sondern auch klassische Pfade erkunden wollen! Information und Anmeldung unter: info@neandertours.com

„Land des Hermann“ – Mythenbildung und Geschichtspolitik rund um den Teutoburger Wald

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 315 €; inkl. Verpfl., 395 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 31 • Kursnr.: 48045
- Haus Neuland

Hermannsdenkmal, Externsteine und Wewelsburg im Teutoburger Wald: Ostwestfalen ist reich an historisch bedeutsamen Orten. Wir wollen der Frage nachgehen, wie die Geschichte Ostwestfalens im Laufe der Jahrhunderte ge-/missbraucht, konstruiert und wieder dekonstruiert wurde.

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

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Detmold, Jugendherberge
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 600 €; Preis im DZ inkl. Unterkunft, VP, Programmkosten, EZ Zuschlag 60,- €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 • Kursnr.: 17-25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Der Teutoburgerwald und die Region Ostwestfalen-Lippe nehmen in der Geschichte des deutschen Rechtsextremismus eine besondere Rolle ein. Im Bildungsurlaub möchten wir uns auf Spurensuche begeben und uns wandernd gemeinsam diesen Orten und Geschichten nähern.

Auf den Spuren des Holocaust – Studienreise nach Auschwitz und Krakau

- So. 19.10. bis Sa. 25.10.2025 in Oswiecim, Polen
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 700 €; inkl. Übernachtung, Vollpension, Programm
- Infos unter 028 41 / 10 01 35 • Kursnr.: 26BM00K001
- Kirchenkreis Moers Bildungswerk FRIEDA (Zweigstelle des EEB Nordrhein e.V.)

Auschwitz ist Ort und Symbol für den Holocaust, den systematischen Mord an den Juden Europas. Die Studienreise zum größten Konzentrationslager gibt Einblick in die vielfältige jüdische Kultur und führt nach Krakau, Kulturhauptstadt Europas 2000. Der Besuch der Gedenkstätte ermöglicht ein unmittelbares Lernfeld für politisches und menschliches Verhalten, erinnert an die politisch Andersdenkenden und die Verfolgung von Minderheiten in der Zeit von 1933 bis 1945. Diese Eindrücke und Erfahrungen können die Teilnehmenden bestärken, sich heute für ein soziales und demokratisches Gemeinwesen einzusetzen. Leitung: Jakob Dietl und Lutz Zemke

Lyon – Zentrum der Resistance in Südfrankreich

- So. 19.10. bis Sa. 25.10.2025 in Lyon, Frankreich
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 760 €; inkl. Ü/Fr. und HP, Programm vor Ort, ohne Anreise. EZZ: 100 €
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 • Kursnr.: 18-25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Lyon war während des 2. Weltkriegs das Zentrum des Widerstands gegen die Besetzung Frankreichs durch die Nationalsozialisten. Im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubs steht die Geschichte des Widerstands in Lyon und Umgebung. Darüberhinaus beschäftigen wir uns mit Lyon als kulturellem, wirtschaftlichem und gastronomischen Zentrum.

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

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Verpfl., 480 € DZ/VP (EZZ 85 €)
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205 / 91 26 33 • Kursnr.: 47304
- Haus Neuland

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

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

- Mi. 22.10. bis Fr. 24.10.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 61 • Kursnr.: 25.6.19.5
- 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?

Künstliche Intelligenz (KI) – Chancen & Risiken für Staat und Gesellschaft &

- Fr. 24.10. bis So. 26.10.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.117.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

KI ist keine ferne Zukunftsidee mehr, sondern mittlerweile Alltag. Sie fordert in zunehmenden Maße Staat und Gesellschaft heraus. Für die einen Fluch, für die anderen Segen: KI polarisiert wie kaum eine andere Technologie in der modernen Vergangenheit

„... 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.

Auschwitz und Krakau – Auf den Spuren des Völkermords

- So. 26.10. bis Fr. 31.10.2025 in Oswiecim, und Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 245 €; inkl. Ü im DZ/Fr. nur mit 2. Person, 390 € im EZ/Fr.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254ST333
- Bildungswerk Stenden

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

Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 899 €; HP, EZ, eigene Anreise, ÖPNV-Gruppen-Tickets, Eintritte, DZ 849 EUR
- Für Journalisten, Historiker, Sozialwissenschaftler, Angestellte Öffentlicher Dienst, Juristen, Politisch Interessierte
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 74/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Der westliche Mensch &

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Attendorn
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 375 €; 44,- € Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 02722 / 70 90
- Akademie Biggeseer gGmbH

Warum sind wir so, wie wir sind? Zur historischen Entstehung, Weiterentwicklung und möglichen Zukunft eines sozial-psychologischen Mentalitätstyps. Welche Rolle wird die westliche Welt mit ihrer Kultur, ihrer Mentalität, ihrer Philosophie und ihren (politischen) Werten in einer sich wandelnden Weltordnung spielen?

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.

Stätten des Naziterrors in Berlin

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: Ca. 399 €; inkl. Übernachtung, ein gemeinsames Abendessen am 1. Seminarabend sowie Eintritte, Führungen und für das Seminar notwendige Transfers (ÖPNV-Ticket).
- Individuelle Anreise, nicht im Preis enthalten.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-250055-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Das Seminar behandelt Berlins Geschichte während des Nationalsozialismus und deren Relevanz für die Gegenwart. An Orten wie dem Haus der Wannseekonferenz und dem KZ Sachsenhausen reflektieren wir über die Unterdrückung und Verfolgung von Menschen, die unter dem NS-Regime litten. Die Diskussion zur Gestaltung von Gedenkstätten und deren Bedeutung für die Erinnerungskultur ist zentral, um gegenwärtigen Herausforderungen wie Rechtspopulismus und Fremdenfeindlichkeit entgegenzuwirken.

Warschau. Polnische Metropole unter der nationalsozialistischen Vergangenheit.

- Am So. 2.11.2025 in Warszawa, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ-Zuschlag 190 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25170
- Forum Unna

Polens Hauptstadt ist eine internationale, junge und lebendige europäische Metropole mit dunkler nationalsozialistischer Vergangenheit. Entdecken Sie die Geschichte, die Gegenwart und die Zukunft Warschaus.

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

Brüssel: Aktuelle Herausforderungen der Europäischen Union

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noode, Belgien
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 659 €; EZ, Frühstück, ein Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 75/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Der „Starke Mann am Bosphorus“: Die Türkei und ihr neues Selbstverständnis

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 270 €; inkl. Verpfl., 350 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205 / 91 26 31 ■ Kursnr.: 47305
- Haus Neuland

Sowohl für die EU wie auch für die NATO entwickelt sich die Türkei zu einem ernstzunehmenden Partner am Rande Europas, der durch seine expansive Außenpolitik mittlerweile internationales Aufsehen erregt hat. Wohin steuert die Türkei? Will sie die neue Hegemonialmacht im östlichen Mittelmeer werden?

Das jüdische Berlin

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 615 €; Ü/F (EZZ 144 €)
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ■ Kursnr.: 120400
- VHS Schaumburg

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

Politisches Framing – Wie wir uns vor Manipulation und Stimmungsmache aktiv schützen können

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 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-250074-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Gezielte Einflussnahme auf Meinungsbilder und Werte gehören zum politischen Alltagsgeschäft. Wie können wir uns vor derartigen Manipulationsversuchen schützen? Was ist politisches Framing und wie wirkt es auf uns? Wie erkennt man gezielte Manipulationsversuche und mit welchen Strategien können wir ihnen wirksam entgegen-treten?

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

- Mo. 10.11. bis Mi. 12.11.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. Verpfl., 410 € DZ/VP (EZZ 40 €)
- Für Menschen, die in einigen Jahren in den Ruhestand eintreten
- Infos unter 05205 / 91 26 33 ■ Kursnr.: 47294
- Haus Neuland

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

Nachhaltiger Konsum: Persönliche Handlungsmöglichkeiten und notwendige strukturelle Veränderungen

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Verpfl., 270 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205 / 91 26 31 ■ Kursnr.: 47288
- Haus Neuland

Angesichts der als unzureichend empfundenen Klimapolitik versuchen viele, wenigstens in ihrem persönlichen Verhalten dem Gedanken der Nachhaltigkeit zu folgen. Doch wie viel können wir mit individuellen (Kauf-)entscheidungen und nachhaltigem Lebensstil über Nischen hinaus bewirken?

Das doppelte Deutschland: Bundesrepublik Deutschland und DDR

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Weimar
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 490 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 100 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 19 ■ Kursnr.: 25.7.925.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

Iran im Fokus: Zwischen regionaler Macht und globaler Herausforderung &

- Do. 20.11. bis Sa. 22.11.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ■ Kursnr.: 25.6.119.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wie beeinflusst der Iran die Stabilität im Nahen Osten und die weltweite Sicherheitslage? In diesem dreitägigen Seminar beleuchten wir die komplexe Rolle des Iran in der internationalen Politik. Experten aus Wissenschaft und Politik geben Einblicke in diese brisanten Themen.

Empowerment-Workshop: Gemeinsam gegen Rassismus Selbstbestimmung und Widerstand im Alltag für People of Color

- Mi. 26.11. bis Fr. 28.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Ermäßigung auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 54 09 43 ▪ Kursnr.: E252-06
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Rassismus beschneidet Menschen in ihrem Recht auf Gleichberechtigung. Dieser Empowerment-Workshop richtet sich an POC, Schwarz gelesene Deutsche, Indigenes People und Menschen mit Migrationsgeschichte, die direkt von Rassismus betroffen sind. Im Fokus stehen Strategien für ein selbstbestimmtes Leben trotz Diskriminierung: Wie wappnen wir uns gegen negative Zuschreibungen, und wie positionieren wir uns in der Arbeitswelt?

Frauen & Migration in Kooperation mit agisra e.V. &

- Do. 27.11. bis Fr. 28.11.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 99 €; 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.: 25.6.621.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

Stätten des Naziterrors in Oswiecim (Auschwitz) und Krakau

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 in Oswiecim, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 785 €, Ü/F im DZ, ca. 150 € EZZ, 2 Abendessen, 2 Ü in Oswiecim, 3 Ü in Krakau, Transfers, Eintritte, Führungen, Dolmetscher*in
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-250056-045
- 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.

Europa vor Ort erfahren: Europastadt Straßburg

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Strasbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; EZ/DZ, HP, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 77/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Klimawandel im Gespräch: Fakten, Erfahrungen und Lösungsansätze für alle Generationen &

- Mi. 3.12. bis Fr. 5.12.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.120.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Thema Klimawandel bewegt uns alle – ob jung oder alt. In unserem dreitägigen Seminar möchten wir Sie einladen, gemeinsam einen tieferen Blick auf dieses vielschichtige Thema zu werfen.

In bester Verfassung? Auf den Spuren der Demokratie in Bonn

- Fr. 5.12. bis So. 7.12.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.6.622.5
- 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!

Der Nahe Osten – Quo vadis?

- Mi. 10.12. bis Fr. 12.12.2025 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.: 25.6.623.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wie hat sich die Situation vor Ort seitdem entwickelt? Politisch? Gesellschaftlich? Wirtschaftlich? Aber auch mit den Nachbarstaaten Israels? In unserem Seminar betrachten wir die komplexe Konfliktgeschichte und versuchen einen Blick in die Zukunft des Nahen Ostens zu werfen.

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:
EG@Bildungsurlaub.de



Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit

Selbst-Empowerment für Klima & Co. Mit den Inner Development Goals (IDG)

- Mo. 10.2. bis Do. 13.2.2025 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1400 €; Frühbucher-Rabatt bis 10.01.25: 1.280,- (Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können: 1.080 Euro. Frühbucher-Rabatt bis 10.01.25: 980,- Euro)
- Für Multiplikator*innen im Bereich außerschulische und schulische Bildung sowie Menschen, die sich engagieren (wollen)
- Infos unter 0228 / 2 01 61 66 • Kursnr.: 20251004
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Sich aktiv für gesellschaftliche Veränderung einzusetzen – ohne auszubrennen!? Dieser BU gibt Ihnen die Möglichkeit, sich neu auszurichten und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Sie lernen die Inner Development Goals (IDG) kennen und nutzen damit ein international entwickeltes Konzept zur Unterstützung der UN-Nachhaltigkeitsziele.

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

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Rütten-Kallenhardt
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €, ermäßigter Preis: 370 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 • Kursnr.: 25BP0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

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

Murmeltiertage im Frühling – 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 / 6 76 61 • 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.

Theorie U und Innere Entwicklung (IDGs) für Nachhaltigkeit – Transformation erleben! Bildungsurlaub

- Mi. 19.3. bis Fr. 21.3.2025 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 760 €; Ermäßigung für Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können: 490,-
- Für Führungskräfte, sowie alle, die nachhaltige Lösungen in ihren Organisationen implementieren möchten, Referent:innen und Beauftragte, Multiplikator:innen, Berater:innen
- Infos unter 0228 / 2 01 61 66 • Kursnr.: 20251013
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Bist du leidenschaftlich daran interessiert, nachhaltige Veränderungen in deinem beruflichen oder privaten Umfeld zu bewirken? Dann tauche ein in die transformative Welt der Theorie U und entdecke, wie du mit innovativen Ansätzen zur Lösung komplexer Nachhaltigkeitsherausforderungen beitragen kannst.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 316 in dieser Broschüre.

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

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 auf 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.

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 610 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 02/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennnessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Claudia Backenecker, zertifizierte Heilkräuterpädagogin und Absolventin der PhytAro-Heilpflanzenschule Dortmund.

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingsskraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-02-25/>

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

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Witten, Waldorf Institut Witten Annen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 590 €; je nach Teilnehmerzahl
- Für Erzieher*innen, Lehrer*innen und Interessierte
- Infos unter 02336 / 40 03 44 ▪ Kursnr.: 25-1005
- Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

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

Klimaänderung und Küstenentwicklung im Nordseeraum – am Beispiel Baltrum

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 930 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1802251
- KOBISeminare

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

Selbstversorgung aus dem Garten

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Bönen-Flerich, 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-Gärten aufbauen, Gemüse und Obst, Hochbeete, Beete und Kompost, Wildpflanzen und Kräuter, Haltbarmachung und vieles mehr.

Alpine Berggebiete.

Winterliche Alpennatur unter Druck – Wintertourismus in Zeiten des Klimawandels.

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Hirschegg, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 ÜN mit VP im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte; EZ Ohne Zuschlag (Gemeinschaftsbad)
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25366
- Forum Unna

Das Kleinwalsertal liegt in den Allgäuer Alpen und gehört zum österreichischen Bundesland Vorarlberg. Wir lernen die ökologische sowie geologische Situation der Grenzregion Kleinwalsertal mit ihren Lebensräumen kennen, um ein Verständnis über die Struktur der alpinen Gebirgsketten zu erlangen.

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.

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.

Oberes Mittelrheintal. UNESCO Welterbe – Kulturlandschaft in Gefahr?

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 in Kaub
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte und Begegnungen; EZZ 55 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25237
- Forum Unna

Das Obere Mittelrheintal steht seit 15 Jahren auf der Liste des Welterbes der UNESCO, gehen den Fragen nach, wie sich Naturschutz, Tourismus, Geschichte und Entwicklung vereinbaren lassen.

Verantwortungsvoll leben am Beispiel der Permakultur

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 87 44 ▪ Kursnr.: 25-55502D
- VHS Dortmund

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

Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark-Eifel

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Heimbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; 715€ im DZ; im EZ: 805 €
- Infos unter 0211 / 9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 25-1501
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Natur entdecken – das Siebengebirge und seine Geschichte(n)

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.6.08.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

Fachkraft für kommunale Verkehrsplanung – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- Fr. 9.5.2025 bis Sa. 7.2.2026 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 4460 €; Einführungsrabatt von 10 Prozent auf das o. g. Entgelt. Mitglieder der AGFS erhalten einen zusätzlichen Rabatt von 5 Prozent.
- Für Mitarbeiter:innen in Städten und Gemeinden, die straßen- und verkehrsplanerische Aufgaben wahrnehmen und über einen Hochschulabschluss oder mehrjährige Berufserfahrung in diesem Bereich verfügen.
- Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ Kursnr.: 017251
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Der berufsbegleitende Zertifikatslehrgang »Fachkraft für kommunale Verkehrsplanung« qualifiziert Mitarbeiter:innen von Kommunen für eine fachlich kompetente Einordnung, Betreuung, Steuerung und Koordinierung verkehrsbezogener Infrastruktur- und Planungsprojekte in ihrem Stadt- oder Gemeindegebiet.

Aachen.

Auf den Spuren des ökologischen Fußabdrucks.

- So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Übernachtungen mit Frühstück im 1/2 DZ mit DU/WC, Begegnungen & Eintritte, EZZ: 120 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25265
- Forum Unna

Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub die vielfältigen Spuren kultureller Praktiken und Landnutzungen in und um Aachen. Von Thermalquellen über Industriedenkmäler bis hin zu Bergbaurevieren und Naturschutzgebieten – erleben Sie Geschichte und Wandel hautnah.

Sylt – eine Insel inmitten des Nationalparks!

- So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 in Hörnum, Sylt
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 445 €; zzgl. Übernachtung (ab ca. 320 €, je nach Ausstattung) und Verpflegung
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 861425
- 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 Südspitze Sylts zu Fuß sowie an einem Tag auch weitere Teile der Insel mit Rädern kennen.

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.

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.

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

- Mo. 12.5. bis Mi. 14.5.2025 in Leichlingen, Rheinland
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 102 €; Die Exkursionen werden mit ÖPNV und zu Fuß organisiert – die Kosten für ÖPNV sind exklusive
- Infos unter 02196 / 9 47 04 16 ▪ Kursnr.: 25116100B
- 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.

Train the Trainer- Fortbildung: I DG Advanced Toolkit. Methodeneinsatz für die Arbeit mit den Inner Development Goals (IDGs) und den SDG

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1750 €; (Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können: 1.480 Euro. Frühbuche-Rabatt bis 10.03.25: 1.350 Euro)
- Vorkenntnisse: Voraussetzung ist Teilnahme am Seminar/BU „Selbst-Empowerment für Klima & Co. mit den Inner Development Goals“ z.B. am 10.-13.02.25
- Für Freie Train*innen und Coaches, Lehrerinnen und Lehrer, Seminarleitungen, Bildungsverantwortliche in der Verwaltung oder der betrieblichen Weiterbildung
- Infos unter 0228 / 2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 20251001
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Sie arbeiten mit Menschen zusammen, die sich aktiv für gesellschaftliche Veränderung engagieren und dabei wirklich etwas bewirken möchten – ohne auszubrennen? Hier lernen Sie, wie Sie auf Basis der Inner Development Goals (IDG) verschiedene Methoden einsetzen können, um Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst zu empoweren.

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

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 543 €; inkl. Ü/DZ/VP, Exkursionen, EZZ: insg. 32 €, Erm. möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 25-627A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

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

Schwarzwald. Ein Nationalpark in der Klimakrise – Die Natur retten, um uns selbst zu retten.

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Freudenstadt
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit Etagedusche; Eintritte und Programm, EZZ: 50 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25343
- Forum Unna

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs wollen wir die wilde Natur des noch jungen Nationalparks Schwarzwald kennenlernen im Hinblick auf ihre Resilienz gegenüber frühen, bereits eingesetzten und noch zu erwartenden Klima-Veränderungen.

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.



UNSERE BILDUNGSURLAUBE

Beginn	Kurstitel
06.04.2025	Amrum. Nordseeinsel im Konfliktfeld.
04.05.2025	Mescherin. Nationalpark Unteres Odertal.
20.07.2025	Bodensee. Modellraum für Landnutzung.
31.08.2025	Neuwerk. Das Weltnaturerbe.
14.09.2025	Usedom. Urlaubsparadies mit Flecken?
21.09.2025	Fischland. Die Boddenlandschaft.
19.10.2025	Biosphärenreservat Spreewald.
29.11.2025	Helgoland. Chancen und Risiken der Insel.

Entdecken Sie auf unserer Homepage weitere spannende Bildungsurlaube!

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

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 750 €, inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 05/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennnessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtet und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt im Münsterland bei jedem Wetter. Referentin ist Claudia Backenecker, zertifizierte Heilkräuterpädagogin und Absolventin der PhytAro-Heilpflanzenschule Dortmund.

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingsskraeuter-mit-alleen-sinnen-hvhs-05-25/>

Münster. Lebenswerteste Stadt der Welt?!

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte, 3 Tage Leihfahrrad, EZ-Zuschlag: 60 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25313
- Forum Unna

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

Naturgarten für Einsteiger:innen 2025

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Übernachtung u. Verpflegung – zuzügl. MwSt auf Übernachtung u. Verpflegung
- Für Hobbygärtner:innen und Interessierte
- Infos unter 0521 / 417 69 40 47 ▪ Kursnr.: TN 1001
- Bildungsstätte Einschlingen

Erfahren Sie in diesem fünftägigen Kurs, wie Sie Ihren Garten nachhaltig und naturnah gestalten. Vorträge und Workshops vermitteln, wie heimische Pflanzen Lebensräume schaffen und die Biodiversität fördern. Inspiration und praktische Tipps für Ihren eigenen Naturgarten

Drei Länder, Zwei Räder, Ein Fluss – unterwegs auf dem RurUfer Radweg

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 695 €; im DZ: 695 €; im EZ: 810 €
- Infos unter 0211 / 9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 25-2101
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Natur- und Umweltpädagogik in Kita und Grundschule

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 13711
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

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

Das Bayerische Oberland im Klimawandel – Herausforderungen und Lösungen

- So. 25.5. bis Fr. 30.5.2025 in Benediktbeuern
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü/HP im DZ ohne D/WC | mit D/WC: 55,- € Zuschlag insgesamt, EZ auf Anfrage
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 868625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Region Oberland südlich von München in den Bayerischen Voralpen ist bekannt für seine durch Berge, Seen, Moore und Wälder geprägte landschaftliche Schönheit. Land- und Forstwirtschaft, aber auch der Tourismus sind die überwiegenden Wirtschaftselemente. Der Alpenraum ist besonders vom Klimawandel betroffen. Nicht zuletzt aus diesem Grund haben sich hier wohl hervorzuhebende Anpassungs- und Bewältigungsstrategien zur Klimakrise entwickelt. Das Kloster Benediktbeuern, eingebettet in diese malerische Landschaft des Oberlands, bietet mit seiner beeindruckenden Architektur und der ruhigen Atmosphäre eine einzigartige Unterkunft für unser Seminarthema.

Ammergebirge.

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

- So. 1.6. bis Fr. 6.6.2025 in Roßhaupten
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5 ÜN/HP plus Lunchpaket im DZ; Eintritte und ÖPNV; EZ-Zuschlag: 115 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25201
- Forum Unna

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

Naturpark Südschwarzwald – „Schutz durch Nutzung“?!

- So. 1.6. bis Fr. 6.6.2025 in Feldberg-Falkau, Haus Feldberg-Falkau
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 790 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80 €
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 866925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

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

Mittelbe. Eine Flusslandschaft als Lebensraum.

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Leih-Fahrrad, Eintritte und Begegnungen; EZZ ab 85 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25236
- Forum Unna

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

Nachhaltige Landwirtschaft und gesellschaftlicher Wandel – Mit dem Fahrrad durch Lippe

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Detmold
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: Es wird streckenweise auf unbefestigtem Terrain gefahren; sichere Beherrschung des Rades ist somit Voraussetzung.
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ■ Kursnr.: 251-D1400
- VHS Detmold – Lemgo

Vor dem Hintergrund von Umweltzerstörung und Klimawandel mit steigenden Energie- und Lebensmittelpreisen drängt der Wandel zu nachhaltigeren Lebensweisen. Besonders in der Landwirtschaft findet bereits eine Transformation statt. Beispiele dafür werden mit dem Fahrrad im Kreis Lippe mit Blick auf Wirtschaft und Ökologie erkundet.

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

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 543 €; inkl. Ü/DZ/VP, Exkursionen, EZZ: insg. 32 €, Erm. möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 ■ Kursnr.: 25-628A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

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

Utopiefähigkeit als transformative Kompetenz: Bildungs- und Beteiligungsprozesse mit Zukunftsvisionen und Hoffnung stärken

- Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Bonn
- In Tagesform ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ■ Kursnr.: 25.BNE.UK.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Wie können wir Menschen dazu ermutigen, eine positive Zukunft zu gestalten? Im Seminar lernen Sie alternative Zukünfte zu denken und mit Ihnen zu arbeiten. Sie stärken Ihre Utopiefähigkeit und lernen, diese in Ihrer eigenen Arbeit mit Gruppen, in Bildungs- und Beteiligungsprozessen zu vermitteln.

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

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 in Weilburg
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; EZZ ab 90 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25337
- Forum Unna

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

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

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 in Witzenhausen
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte & Programm; ÖPNV; EZ-Zuschlag: 50 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25342
- Forum Unna

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

Vorderpfalz. Das Pfälzer Image im neuen Licht?

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 in Bad Dürkheim
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Begegnungen, 3 T. E-Bike; EZ-Zuschlag: 150,- €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25389
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub behandeln wir die essenziellen Aspekte der touristischen Vermarktung und legen besonderen Wert auf die bewusste Wahrung der Pfälzischen Mentalität, der einzigartigen Landschaft und der traditionsreichen Weinbaukultur.

Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise, Fahrrad bitte mitbringen
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 79/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Ländliche Idylle oder radikaler Strukturwandel in der Landwirtschaft? Mit dem Fahrrad werden diverse landwirtschaftliche Betriebe angefahren. Die Landwirtschaft erlebte in den letzten Jahrzehnten einen umfangreichen Wandel. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren noch 30 Prozent in der Landwirtschaft tätig, heute sind es noch drei Prozent. Die Teilnehmer erfahren die Vielseitigkeit des Bauernhofes in Zeiten von Klimawandel, geänderten gesetzlichen Rahmenbedingungen und der Bewahrung der Schöpfung. Durch Vorträge und Exkursionen erkunden die Teilnehmer die Konsequenzen und Perspektiven einer modernen Landwirtschaft im Wandel.

Landwirtschaft „erfahren“ (Fahrradseminar) ☿

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 326 €
- Infos unter 02924 / 80 60 • Kursnr.: A 11
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

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

Gartentage auf der Hegge: Willkommen im Grünen

- Mi. 25.6. bis Sa. 28.6.2025 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 330 €; VP, EZ; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

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

Nachhaltige Transformation und Innere Entwicklung (IDGs) – mit Social Presencing Theater

- Mi. 25.6. bis Fr. 27.6.2025 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 760 €; (Ermäßigung für Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können: 490,-)
- Für Pädagog:innen, Berater:innen, Coaches, Multiplikator:innen und Aktivist:innen aus dem Feld der Nachhaltigkeit.
- Infos unter 0228 / 2 01 66 • Kursnr.: 20251015
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Was braucht es, um Veränderungsprozesse anzuregen, die auch aus dem intuitiven Wissen unseres Körpers entstehen? In diesem BU lernen Sie die transformative Kraft des Social Presencing Theaters kennen und erfahren, wie Sie das intuitive Wissen des eigenen Körpers bewusster in Ihrem Leben und Ihrer Arbeit nutzen können.

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

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in Oberstdorf
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5 ÜN/Früh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen, Kurtaxe, EZ-Zuschlag: 60 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F25364
- Forum Unna

Sind die Alpen in Gefahr? Der ökologische Wandel in den Alpen schreitet voran. Um die bereits anwesenden Umwelt- und Nachhaltigkeitsherausforderungen zu meistern, müssen die menschlichen Einflussfaktoren verändert werden.

Den Horizont erweitern auf der Nordsee-Insel Schiermonnikoog

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 17 Teilnehmende
- Preis: 1120 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU51
- Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Insel Schiermonnikoog lernen wir am Beispiel der Vogelwelt das Naturgeschehen im Wattenmeer kennen. Viele Gesetzmäßigkeiten in der Natur helfen uns auch im Alltag und lehren uns einen übergeordneten Standpunkt einzunehmen, die sprichwörtliche Vogelperspektive.

Kräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Münster
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 750 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 12/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennnessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Natur im Münsterland bei jedem Wetter. Referentin ist Claudia Backenecker, zertifizierte Heilkräuterpädagogin und Absolventin der PhytAro – Heilpflanzen-schule Dortmund.

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-allein-sinnen-hvhs-12-25/>

Berlin. Nachhaltige Stadtentwicklung und urbane Lösungsansätze. Die Hauptstadt als Vorreiter für nachhaltiges Wirtschaften und Konsumverhalten.

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 145 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F25362
- Forum Unna

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der nachhaltigen Stadtentwicklung und erlangen Sie ein tiefgreifendes Verständnis für ihre Bedeutung und Herausforderungen. Dieser Bildungsurlaub führt Sie durch die historischen Herausforderungen im Kontext der nachhaltigen Stadtentwicklung in der pulsierenden Hauptstadt Berlin.

Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark-Eifel

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Heimbach
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; 715 € im DZ; im EZ: 805 €
- Infos unter 0211 / 9 36 50 80 • Kursnr.: 25-2701
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

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

- So. 6.7. bis Sa. 12.7.2025 in Riedlhütte
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 6 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, EZZ: ab 60 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F25279
- 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.

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

- So. 6.7. bis Fr. 11.7.2025 in Röbel
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad; EZ-Zuschlag: ab 118 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25359
- Forum Unna

Eine Gratwanderung zwischen Ökologie und Ökonomie beobachten wir an der Mecklenburger Seenplatte. Wie gelingt die Nutzung des herrlichen Naturpotentials ohne dessen Zerstörung?

Sächsisch-Böhmische Schweiz: Zusammenarbeit und Konflikte in einem grenzübergreifenden (Inter)Nationalpark.

- So. 6.7. bis Fr. 11.7.2025 in Lichtenhain, am Sebnitz
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5 Ü/Frühs. im DZ mit Du/WC, EZZ 175 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25242
- Forum Unna

Der Bildungsurlaub in Sebnitz nimmt die ökologischen und wirtschaftlichen Besonderheiten dieser Region in den Blick. Dabei wird neben der Entwicklung der deutsch-tschechischen Beziehungen aufgezeigt, wie Naturschutz und Tourismusentwicklung in Einklang zusammen kommt.

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.

Die Wildkräuterwerkstatt – Gesundes für Küche und Kantine

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 720 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 15/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Leckeress Essen aus der Natur, quasi „kostenlos“ und ohne die chemischen Zusätze des konventionellen Anbaus – das wird Sie im Kloster Steinfeld begeistern! Essbare Wildpflanzen kreieren Inhaltsstoffe, die in Zuchtformen nicht mehr auftauchen und für Menschen dennoch gesund und wertvoll sind. Sie sind regional, saisonal und bio und haben fast alle auch eine medizinische Wirkung. Im Seminar geht es um das sichere Erkennen der essbaren Kostlichkeiten, das achtsame und nachhaltige Sammeln und die anschließende Zubereitung der kleinen „Vitaminbomben“. Die Rezepte sind je nach Jahreszeit verschieden, lassen sich aber im Job und privat leicht nachmachen.
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wildkrauterwerkstatt-hvhs-15-25/>

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

- So. 13.7. bis Fr. 18.7.2025 in Görlitz
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; 1 Tag Leihfahrrad; EZZ ab 170 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25281
- Forum Unna

Oberlausitz und Görlitz bieten Einblicke in bilateralen Naturschutz und grenzüberschreitende Kooperation. Wir betrachten mit Experten die ökologischen, wirtschaftlichen und sozialen Herausforderungen.

Ruhrtalradweg – Leben und Arbeiten entlang der Ruhr

- So. 13.7. bis Fr. 18.7.2025 in Winterberg, Meschede, Fröndenberg, Wetter, Essen, Duisburg, Meschede, Fröndenberg, Wetter, Essen, Duisburg
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; inkl. Unterbringung im DZ mit erweitertem Frühstück
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ■ Kursnr.: 254ST102
- Bildungswerk Stenden

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

Bildungsurlaub in den Nationalpark Eifel

- So. 13.7. bis Fr. 18.7.2025 in Schleiden, Nabear Naturschutz Bildungshaus
- Mit Übernachtung
- Preis: 680 €; EZ: 680,- €, DZ: 550,- €. Preise und Rabatte bitte unter <https://www.gut-leidenhausen.de/bildungsurlaube/> einsehen oder bei michelle.etienne@gut-leidenhausen.de erfragen.
- Infos unter 02203 / 98 00 541 ■ Kursnr.: A-167001-BU
- VHS Köln

Der Bildungsurlaub führt in den Nationalpark Eifel. Es werden Tier- und Pflanzengruppen behandelt und der Nationalpark wird zu Fuß erkundet (Wanderungen max. 4 Std). Weitere Themen: Informationen über naturverträglichen Tourismus, sowie politische Chancen und Probleme, die die Einrichtung eines Nationalparks mit sich bringt.

Landwirtschaft in der Sackgasse? Nachhaltige Perspektiven zwischen ökologischem und ökonomischem Druck

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Attendorn
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 415 €; 44,- € Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 02722 / 70 90
- Akademie Biggese GbmbH

Der Bildungsurlaub behandelt die Entwicklung der industriellen Landwirtschaft und zieht eine ökologische Zwischenbilanz. Die Teilnehmenden sollen befähigt werden, ökologische, ökonomische, soziale und politische Interessen- und Zielkonflikte zu verstehen und kreative Ansätze für eine nachhaltigere Landwirtschaft kennenlernen.

Kontakt zum Veranstalter? Fragen zum Kurs?

Anschrift, Telefonnr. und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 310

Uckermark. Gottes vergessener Winkel – Leben in der Uckermark.

- So. 27.7. bis Fr. 1.8.2025 in Lychen
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 ÜN mit HP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; Leihrad; Floßfahrt, kein EZ-Zuschlag
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F25358
- Forum Unna

Seen- und walddreich 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.

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.

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

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Hamburg
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Leihfahrrad; EZZ: 156 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F25360
- Forum Unna

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

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

- So. 3.8. bis Fr. 8.8.2025 in Andernach, Bonn, Köln, Düsseldorf, Duisburg, Wesel
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; (5 Übernachtungen/Frühstück im DZ (nur wenn 2. Person mit angemeldet wird)) 200 EUR (Einzelzimmerzuschlag)
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 • Kursnr.: 254ST105
- Bildungswerk Stenden

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

Fahrrad-Reparatur – auf dem Weg zu nachhaltiger Mobilität

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Duisburg, Rheinhausen
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 290 €; Ermäßigung mgl.
- Vorkenntnisse: keine; eigenes Fahrrad mitbringen (kein E-Bike)
- Infos unter 0203 / 283 43 26 • Kursnr.: WZ5831
- VHS Duisburg

Wer auch im Job Rad fährt, ist klar im Vorteil. Kostenlos parken, gesund und umweltfreundlich. Was aber bei schnellem Reparaturbedarf? Am eigenen Rad (kein E-Bike) lernen Sie, Einstellungen an Bremsen und Schaltung vorzunehmen, Reparaturen auszuführen und was dabei zu beachten ist. Auch die richtige Pflege wird vermittelt.

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

- So. 10.8. bis Fr. 15.8.2025 in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; EZZuschlag: 140 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F25304
- Forum Unna

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

Harz. Nationalpark Harz im Spannungsfeld zwischen Naturschutz, Weltkulturerbe und Tourismus.

- So. 10.8. bis Fr. 15.8.2025 in Altenau
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ: Kein Zuschlag
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F2562
- Forum Unna

Im Harz werden Kenntnisse über die ökologischen Besonderheiten und dem aktuellen Strukturwandel im Nationalpark Harz vermittelt. Wir lernen die Bedeutung von Forstwirtschaft, Wirtschaftsentwicklung und Tourismus für die Region kennen.

Erzgebirge/Krušnohori: Wo Silber einst zu Reichtum führte – Eine Montanregion mit UNESCO-Welterbestatus.

- So. 17.8. bis Fr. 22.8.2025 in Eibenstock
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Begegnungen, ÖPNV; EZZ 110 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F25089
- Forum Unna

Das Erzgebirge/Krušnohoří ist seit 2019 UNESCO-Welterbe, ehrend einer über 800-jährigen Bergbautradition. Das Seminar erkundet Bergbau unter- und über Tage, die ökologische und kulturelle Bedeutung, den Strukturwandel zur Tourismusregion sowie Standorte wie Sankt Joachimsthal und Karlsbad, mit Eibenstock als Ausgangspunkt.

Eifel. Der Wildnis-Trail quer durch das Nationalpark-Schutzgebiet. Mittendrin die ehemalige NS-Ordensburg Vogelsang mit neuen Ansätzen der Erinnerungskultur.

- So. 24.8. bis Fr. 29.8.2025 in Nideggen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Exkursionen; Reisebustransfer; EZZ ab 155 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25282
- Forum Unna

Bei diesem Bildungsurlaub lernen wir anhand von natur-schutzfachlichen Gründungsvoraussetzungen, die Bedeutung von Nationalparkgedanke und Nationalparkschutzziele für die Region kennen.

Vom Hof zum Markt mit dem Rad

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Lüdinghausen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ/DZ, inkl. U/HP, eigene Anreise, Fahrrad bitte mitbringen
- Für Journalisten, Historiker, Sozialwissenschaftler, Angestellte Öffentlicher Dienst, Juristen, Politisch Interessierte
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 70/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Drei Länder, Zwei Räder, Ein Fluss – unterwegs auf dem RurUfer Radweg

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 695 €; im DZ: 695 €; im EZ: 810 €
- Infos unter 0211 / 9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 25-3501
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Die Ostsee.

Ökologie und Gefährdung eines Binnenmeeres.

- So. 31.8. bis Fr. 5.9.2025 in Eckernförde
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1249 €; 5 Ü/VP in 1/2 Kajüten, DU/WC, Eintritte und Begegnungen, Segelschiff-Bildungsurlaub; EZ: nicht möglich.
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25382
- Forum Unna

Die Ostsee gilt als das größte Brackwasser-Meer der Erde. Hier steht die Ökologie im Vordergrund: Die Ostsee als Lebensraum, die Belastung durch die menschliche Nutzung aber auch die wechselhafte Nutzung des Ostseeraums und ihre Auswirkungen sind inhaltliche Themen.

Bildungsurlaub in den Nationalpark Müritz

- So. 31.8. bis Sa. 6.9.2025 in Waren, (Müritz)
- Mit Übernachtung
- Preis: 850 €; EZ: 850,- €, DZ: 700,- €. Preise und Rabatte bitte unter <https://www.gut-leidenhausen.de/bildungsurlaube/> einsehen oder bei michelle.etienne@gut-leidenhausen.de erfragen.
- Infos unter 02203 / 98 00 541 ▪ Kursnr.: A-167004-BU
- VHS Köln

Der Bildungsurlaub führt in den Nationalpark Müritz. Es werden Tier- und Pflanzengruppen behandelt und der Nationalpark wird zu Fuß erkundet (Wanderungen max. 4 Std.). Weitere Themen: Informationen über naturverträglichen Tourismus, sowie politische Chancen und Probleme, die die Einrichtung eines Nationalparks mit sich bringt.

Nachhaltiger leben:

Dein Weg Richtung Selbstversorgung – Gemüseanbau

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 33/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Bildungsurlaub lernst du, deine Fläche effektiv und umweltfreundlich zu nutzen. Am Ende der Woche hältst du deinen persönlichen Anbauplan und Aussaatkalender in den Händen.



Heinrich Böll Stiftung NRW

Bildungsurlaub im Nationalpark Eifel

Riechen Sie die Waldluft?

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

Die Wildkräuterwerkstatt – Gesundes für Küche und Kantine

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 680 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 18/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Leckeres Essen aus der Natur, quasi „kostenlos“ und ohne die chemischen Zusätze des konventionellen Anbaus – das wird Sie im Kloster Steinfeld begeistern! Essbare Wildpflanzen kreieren Inhaltsstoffe, die in Zuchtformen nicht mehr auftauchen und für Menschen dennoch gesund und wertvoll sind. Sie sind regional, saisonal und bio und haben fast alle auch eine medizinische Wirkung. Im Seminar geht es um das sichere Erkennen der essbaren Kostlichkeiten, das achtsame und nachhaltige Sammeln und die anschließende Zubereitung der kleinen „Vitaminbomben“. Die Rezepte sind je nach Jahreszeit verschieden, lassen sich aber im Job und privat leicht nachmachen.
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wildkrauterwerkstatt-hvhs-18-25/>

Naturschutzgebiete im Möhnetal „erfahren“ – Fahrradseminar &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 326 €
- Infos unter 02924 / 80 60 ■ Kursnr.: A 16
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

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

Watt ist los? Herausforderungen und Chancen im Wattenmeer 5-tägiger Bildungsurlaub rund um die Bedeutung und den Schutz des Weltnaturerbes

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Geestland
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 485 €; (ÜN/EZ/VP)
- Infos unter 0231 / 54 09 15 ■ Kursnr.: E254-06
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Das Wattenmeer ist wegen seiner biologischen Vielfalt und Funktionen ein wertvolles Ökosystem. Die Kombination aus Vorträgen, Gruppenarbeiten und Exkursionen ermöglicht die intensive Auseinandersetzung mit den „Herausforderungen und Chancen im Wattenmeer“ und fördert das Verständnis für seinen Schutz und seine nachhaltige Nutzung sowie dessen Bedeutung für Klima, Mensch und Tier.

Training4Transformation – Zukunft gemeinsam gestalten

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Bonn
- In Tagesform ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 545 €; für Selbstzahler, Firmenpreis 1.100,- €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ■ Kursnr.: 25.BNE.T4T.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Wie können wir die sozial-ökologische Transformation gestalten? Das Training verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse, erfolgreiche Beispiele und wirksame Methoden. Mit Konzepten wie das Multilevel Modell, die Theorie U oder die Verbindungskultur tauchen wir tief ein und werden konkret in den Handlungsmöglichkeiten.

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

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 543 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 32 €, Erm. möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 ■ Kursnr.: 25-635A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

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

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

- Sa. 6.9. bis Sa. 13.9.2025 in Stralsund
- Mit Übernachtung ■ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 475 €; VP, ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521 / 5 57 77 20 ■ Kursnr.: 25ABU-001
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

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

Nordeifel. Ein Nationalpark zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Hinter den Kulissen von Naturschutz, Erinnerungskultur und Nutzung.

- So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Schleiden
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 739 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Exkursionen; EZ-Zuschlag: ab 60 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25388
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub lernen wir die prägenden historischen Ereignisse, die Auswirkungen menschlicher Aktivitäten auf die Region, die Bedeutung des Naturschutzes im Nationalpark Eifel, den Schutz von Wildtieren und die Balance zwischen Tourismus und Naturschutz kennen.

Fehmarn. Eine Insel der Vielfalt im Wandel durch Naturschutz, Wirtschaft und Infrastruktur.

- So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Fehmarn
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen, 4 Tage Leihfahrrad; EZZ: 150 €
- Infos unter 02303-22441 ■ Kursnr.: F25383
- Forum Unna

Erleben Sie Fehmarn als ein lebendiges Beispiel für die Herausforderungen und Chancen, die sich aus dem Zusammenspiel von Naturschutz, wirtschaftlicher Entwicklung und Infrastruktur ergeben.

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

→ Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Hamminkeln
 → Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 610 €; inkl. U/VP im EZ.
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 19/25
 → 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-zauberkraefte-hvhs-19-25/>

Kräuter mit allen Sinnen – im Kloster!

→ Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Streithausen-Marienstatt
 → Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 640 €; inkl. U/VP
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 20/25
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Im September ist die Ernte in vollem Gang und es zeigt sich die Fülle der Natur. Bei Exkursionen werden wir morgens sicher die Spinnweben sehen, die dem „Altweibersommer“ ihren Namen gegeben haben sollen. Wenn der Tau schwer in diesen Fäden hängt und die Luft am Tag wie Seide ist, gehen wir mit wachen Sinnen durch die Natur. Unsere Sinne stärken uns für den Winter, ebenso wie Zubereitungen aus Samen, Blüten, Früchten und Beeren, die wir zu der Zeit finden werden. Es gibt praktische Anwendungen sowie auch theoretische Grundlagen zur Herstellung von eigenen Haus- und Heilmitteln wie Salben, Tinkturen, Medizinalweine, Liköre, Hydrolate und vieles mehr.
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-sinnekloster-hvhs-20-25/>

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

→ Sa. 13.9. bis Sa. 20.9.2025 in Stralsund
 → Mit Übernachtung ■ max. 19 Teilnehmende
 → Preis: 475 €; VP, ohne An- und Abreise
 → Infos unter 0521 / 5 57 77 20 ■ Kursnr.: 25ABU-002
 → Arbeit und Leben Bielefeld e.V.

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

Carolinensiel.

Wie bewahrt man das maritime Erbe? Die historischen Einflüsse und aktuellen Herausforderungen an der ostfriesischen Küste.

→ So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Wittmund
 → Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 649 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 5 Tage Leihfahrrad, Fahrt nach Langeoog, EZZ 125 €
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F25287
 → Forum Unna

Carolinensiel, einst ein florierender Handelshafen, ist heute ein touristisches Highlight. Der Bildungsurlaub beleuchtet in Exkursionen und Themen wie Seefahrt, Fischerei, Wattenmeer und Tourismus die 500-jährige Geschichte und ökologische sowie kulturelle Bedeutung der Region, unterstützt durch das Deutsche Sielhafenmuseum.

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.

Nachhaltig haushalten: Reallabor auf Juist

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 auf Juist, Ferien- u. Gästehaus Mutter Eva
 → Mit Übernachtung ■ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 675 €; Bitte informieren Sie sich über die Besonderheiten auf unserer Website!
 → Infos unter 0241 / 4 79 21 88 ■ Kursnr.: 251-06000
 → VHS Aachen

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

Naturschutz vor Ort entdecken – Wandern im Naturpark Teutoburger Wald

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Detmold
 → In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 230 €
 → Vorkenntnisse: Gute körperliche Kondition und wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk/Wanderschuhe.
 → Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ■ Kursnr.: 252-D1402
 → VHS Detmold – Lemgo

In den Diskussionen zur nachhaltigen Entwicklung wird immer wieder die Bewahrung der Artenvielfalt thematisiert. Was steckt dahinter – was wird bereits vor Ort im Kreis Lippe geleistet? Dieser Bildungsurlaub mit Wanderanteilen bietet die Möglichkeiten die Welt des Naturschutzes und der Artenvielfalt kennen zu lernen.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

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

Gewässer und Landschaften im Wandel – Mit dem Fahrrad durch Leppe

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Detmold
- In Tagesform
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: Es wird streckenweise auf unbefestigtem Terrain gefahren; sichere Beherrschung des Rades ist somit Voraussetzung.
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 252-D1401
- VHS Detmold – Lemgo

Naturschutz, Naherholung und Tourismus stehen oft im Wettbewerb zur Bewirtschaftung regionaler Gewässer, profitieren aber von Renaturierungen. Nach der EU-Wasserrahmenrichtlinie sollen bis 2027 alle Gewässer in einen „guten Zustand“ gebracht werden. Themen: Grundwassernutzung, Heilquellen, Moorentwicklung u.a.

Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark Eifel

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Heimbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; 715€ im DZ; im EZ: 805 €
- Infos unter 0211 / 9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 25-3901
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Natur entdecken – das Siebengebirge und seine Geschichte(n)

- Mo. 29.9. bis Do. 2.10.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 320 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.6.18.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

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.

Nationalpark Eifel und Braunkohletagebau Inden – Natur zwischen Schutz und Nutzung

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Heimbach, Hasenfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 640 €; inkl. Ü/F plus Lunchpaket, EZ-Zuschlag: 88 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 863625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

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

Zukunftspfade – Wie sozial-ökologische Transformation gelingt

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 in Alfter, Campus I
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 535 €; Frühbucheerpreis
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.060
- Alanus Werkhaus gGmbH

„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.

Entspannt engagiert: Mit Empathie und Dialog den sozial-ökologischen Wandel schaffen

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.BNE.Eng.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Entdecke, wie du dich aktiv und empathisch für den sozial-ökologischen Wandel einsetzen kannst! In unserem Seminar lernst du mit Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg, dein Engagement zu stärken, Ohnmacht zu überwinden und positive Zukunftsideen zu entwickeln. Mach mit und gestalte Veränderung mit Herz und Haltung!

Das Bayerische Oberland im Klimawandel – Herausforderungen und Lösungen

- So. 12.10. bis Fr. 17.10.2025 in Benediktbeuern
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü/HP im DZ ohne D/WC | mit D/WC: 55,– € Zuschlag insgesamt, EZ auf Anfrage
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 868825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Region Oberland südlich von München in den Bayerischen Voralpen ist bekannt für seine durch Berge, Seen, Moore und Wälder geprägte landschaftliche Schönheit. Land- und Forstwirtschaft, aber auch der Tourismus sind die überwiegenden Wirtschaftselemente. Der Alpenraum ist besonders vom Klimawandel betroffen. Nicht zuletzt aus diesem Grund haben sich hier wohl hervorzuhebende Anpassungs- und Bewältigungsstrategien zur Klimakrise entwickelt. Das Kloster Benediktbeuern, eingebettet in diese malerische Landschaft des Oberlands, bietet mit seiner beeindruckenden Architektur und der ruhigen Atmosphäre eine einzigartige Unterkunft für unser Seminarthema.

Herbst-Gartentage – Seminar für Gärtnerinnen und Gärtner &

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 50 Teilnehmende
- Preis: 325 €; inkl. Ü/DZ/VP, Tagesexkursion, Skripte, EZZ insg.: 31 €, Ernäbügung mögl.
- Für Gärtnerinnen und Gärtner sowie interessierte Laien
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 25-642A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

In Fachvorträgen von bundesweiten Referenten erfahren Sie bewährte u. neue Empfehlungen für standortgerechte Stauden- u. Gehölzpflanzungen u. Anlage von Nutz-, Zier- sowie Küchengärten. Eine Tagesexkursion führt zur Besichtigungen mit Führung mehrerer Privatgärten. Referentin ist u. a. Dipl.-Ing. Gartenbau Anja Birne.

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

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in Helgoland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5 ÜN/VP mit DU/WC; Fachführungen, Begegnungen und Eintritte; EZ-Zuschlag: 60 €
- Infos unter 02303-22441 ▪ Kursnr.: F25380
- 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.

Mythos und Heilkraft der Bäume – im Kloster!

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 640 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 22/25
- 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-22-25/>

Nachhaltige Wirtschaft – Ideal, Realität oder Bürokratiemonster? &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 400 €; inkl.: Unterkunft, Verpflegung und Programmkosten (DZ/VP). Kinderbetreuung: 180,– € pro Kind. EZZ: 80,– €. Der Betrag kann aus sozialen Gründen reduziert werden.
- Infos unter 0228 / 8 10 71 80 ▪ Kursnr.: 5-302-25
- GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Erforschen Sie die Herausforderungen und Chancen nachhaltiger Wirtschaft! In unserem fünftägigen Seminar lernen Sie die Grundlagen, diskutieren Ideale, besuchen ein nachhaltiges Unternehmen und beleuchten politische Rahmenbedingungen. Ideal für alle, die sich für eine zukunftsfähige Ökonomie interessieren. Mit Kinderbetreuung!

Forum Gartentherapie – 7. Freckenhorster Forum für Gartentherapie und naturgestütztes Leben und Lernen &

- Mi. 22.10. bis Fr. 24.10.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 344 €; inkl. Ü/DZ/VP/Exkursion, EZZ insg.: 31 EUR
- Für Pflege- u. Sozialberufe, (Heil-) Pädagogen sowie (Landschafts-) Gärtner und interessierte Laien
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 25-644A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

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

Die wunderbare Welt der Pilze

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 310 €; inkl. U/VP im DZ, EZ-Zuschlag: 40 €
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 23/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-23-25/>



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Bis zu 13.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und direkt online buchen.

Die wunderbare Welt der Pilze

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 310 €; inkl. U/VP im DZ, EZ-Zuschlag: 40 €
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 24/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-24-25/>

Pilzkunde für Fortgeschrittene – Einführung in die Feldmykologie

- Mo. 10.11. bis Mi. 12.11.2025 in Hille-Oberlütbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. U/VP im EZ, DZ auf Anfrage möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen, Pilze I und II bei www.nabu-naturgucker-akademie.de
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 30/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Pilze sind in allen Biotopen zu finden und vernetzen zahlreiche Organismengruppen. Sie haben ein großes Potential als Zeigerorganismen für ökologische Fragestellungen. Pilze werden meist nur nach „essbar oder giftig“ sortiert und so geht dieses Seminar darüber hinaus und beschäftigt sich vor allem mit der Funktion der gefundenen Arten im Ökosystem und ihrer Lebensweise. Dieses Seminar richtet sich vor allem an Interessierte, die einen Einstieg in die Bestimmung von Lamellenpilzen und Porlingen finden möchten. Referenten sind Dr. Rita und Frank Lüder. Beide sind Autoren diverser Fachliteratur, weitere Infos s. www.kreativpinsel.de
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/pilzkunde-fortgeschrittene-hvhs-30-25/>

Ist der Wald noch zu retten? –

Klimawandel und Waldsterben 2.0

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. U/HP, EZ/DZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 76/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Mythos und Heilkraft der Bäume – im Kloster!

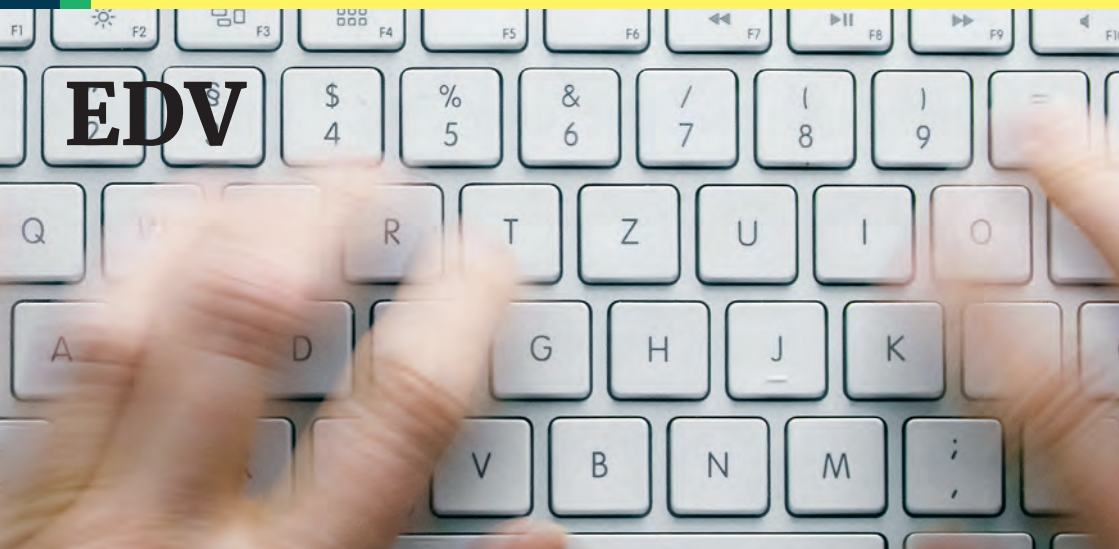
- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 640 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 28/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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-28-25/>

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



Einführung in die EDV

Bildungsurlaub: Einführung in die Computergrundlagen

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 257 €
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24601D
- VHS Dortmund

Lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Computer! In diesem Kurs erhalten Sie eine systematische Einführung in die Funktion und Bedienung eines PCs. Der Kurs ist ideal für Anfänger*innen und legt die Basis für die Arbeit mit verschiedenen Programmen und Anwendungen.

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

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 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.: 251S195088
- 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 wiederzufinden.

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

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 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.: 251W195011
- 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 wiederzufinden.

Einführung in die Computergrundlagen – für Teilzeitkräfte

- Mo. 12.5. bis Do. 5.6.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24601D
- VHS Dortmund

Lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Computer! In diesem Kurs erhalten Sie eine systematische Einführung in die Funktion und Bedienung eines PCs. Der Kurs ist ideal für Anfänger*innen und legt die Basis für die Arbeit mit verschiedenen Programmen und Anwendungen.

Grundlagen Windows und Einführung in Word & ®

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 222 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93
- Kursnr.: A-521597-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.

Bildungsurlaub:**Einführung in die Computergrundlagen**

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 257 €
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24611D
- VHS Dortmund

Lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Computer! In diesem Kurs erhalten Sie eine systematische Einführung in die Funktion und Bedienung eines PCs. Der Kurs ist ideal für Anfänger*innen und legt die Basis für die Arbeit mit verschiedenen Programmen und Anwendungen.

Einführung in die Computergrundlagen – für Teilzeitkräfte

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24601D
- VHS Dortmund

Lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Computer! In diesem Kurs erhalten Sie eine systematische Einführung in die Funktion und Bedienung eines PCs. Der Kurs ist ideal für Anfänger*innen und legt die Basis für die Arbeit mit verschiedenen Programmen und Anwendungen.

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: EG@Bildungsurlaub.de

**„Office“-Anwendungen****Word, Excel, PowerPoint und Internet &**

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 227 €; incl. Kosten für das Kursbegleitbuch
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A6400G
- 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 fürs Büro- Einstieg in Microsoft Word

- Mo. 10.2. bis Mi. 12.2.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 156,20 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24619D
- VHS Dortmund

Sind Sie berufstätig, planen Sie den (Wieder-)Einstieg und möchten Ihre schriftlichen Kommunikationsfähigkeiten verbessern? Lernen Sie, wie Sie Texte professionell erstellen und aufbereiten. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Büroarbeit effizienter gestalten möchten, unabhängig von ihrem Erfahrungsgrad.

Excel 2019 – Grundkurs &

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 95 €; ermäßigt 77 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 251-21070
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Excel praktisch und effektiv

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Vorkenntnisse: gute PC-Kenntnisse und souveräner Umgang mit Windows, erste Erfahrungen mit Excel
- Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 251-3011
- VHS Mülheim an der Ruhr

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt grundlegende und solide Kenntnisse der umfangreichen Funktionen sowie der Bearbeitungs- und Darstellungsmöglichkeiten einer modernen Tabellenkalkulation. Voraussetzungen: gute PC-Kenntnisse und souveräner Umgang mit Windows, erste Erfahrungen mit Excel sind hilfreich.

EDV Grundlagen fürs Büro – Word, Excel und PowerPoint

- Mo. 17.2. bis Do. 20.2.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 84591
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem praxisorientierten Kurs erwerben die Teilnehmer/-innen die notwendigen Fähigkeiten für den kompetenten Umgang mit den wichtigsten Office-Anwendungen: Excel, PowerPoint und Word. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine grundlegende Vertrautheit mit PC und Laptop. Der Kurs bietet einen gezielten Einstieg in die Funktionen von Excel, PowerPoint und Word und vermittelt anhand praxisnaher Übungen die Grundlagen dieser Programme. Sie lernen außerdem, effizient mit Windows 11 zu arbeiten, einschließlich der Verwaltung von Dateien, Ordern und Unterordnern. Zusätzlich werden Aspekte der Internetnutzung behandelt.

Bürokommunikation Fit fürs Büro mit Word, Excel, Internet und E-Mail &

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149,9 €
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A6381G
- VHS Gelderland

Mit diesem Kurs bereiten Sie sich gezielt auf die typischen Tätigkeiten eines Büroalltages vor. Neben den EDV-Grundkenntnissen werden die gängigen Programme in kompakter Form vermittelt. Dieser Kurs ist für Berufsanfänger und Wiedereinsteiger, aber auch für kaufmännische Mitarbeiter mit geringen EDV-Kenntnissen geeignet.

Word, Excel und Powerpoint

- Mo. 24.2. bis Do. 27.2.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 206,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24625D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Programme Excel, Word und PowerPoint. Wir vermitteln Ihnen grundlegende Techniken, die Ihnen bei Ihrer Büroarbeit helfen werden. Erlernen Sie die Grundlagen von Excel, Word und PowerPoint Schritt für Schritt mit praxisnahen Übungen und klaren Anleitungen.

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.: O-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 Seminarunterlagen mitzunehmen!

Word, Excel und Outlook &

- Fr. 7.3. bis Fr. 28.3.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mgl.
- 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.

Kombikurs: Windows 11, Word und PowerPoint &

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 251-21061
- 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.

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.

MS Office Grundlagen im Büroeinsatz &

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 251.5A306H
- 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: Microsoft Word, Excel, Outlook – kompakt

- Mo. 10.3. bis Mi. 12.3.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: I76100BU
- 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).

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

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 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.: 251-21062
- VHS Aachen

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

Access – Datenbankenanwendung – 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 Büropaketes MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation.

Tabellenkalkulation mit Excel &

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 227 €; incl. Kosten für das Kursbegleitbuch
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A6500G
- 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.

Datenbanken mit Access 2019 – Grundlagen &

- Mo. 24.3. bis Do. 27.3.2025 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.: 251-21085
- 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.

Power Query und Power BI Desktop – Effiziente Datenanalyse und -Visualisierung

- Mo. 24.3. bis Do. 27.3.2025 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 233,60 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Excel-Kenntnisse sowie sicherer Umgang mit dem PC und Windows.
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 251-D5842
- VHS Detmold – Lemgo

Selbst ohne tiefgehende Vorkenntnisse in Datenanalyse lernen Sie in diesem praxisorientierten Kompakt-Seminar, wie Sie Power Query, Power Pivot und Power BI Desktop effektiv nutzen können, um große Datenmengen aus unterschiedlichen Quellen zu verarbeiten, zu analysieren und ansprechende Berichte zu erstellen.

Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint &

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 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.: F230031
- 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.

MS365 Grundlagen – Word, Excel und Outlook effizient nutzen

→ Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 257 €
 → Infos unter 0231 / 5 02 47 20 • Kursnr.: 25-24603D
 → VHS Dortmund

Erlernen Sie den systematischen Umgang mit Word, Excel und Outlook! In diesem Kurs erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Programme MS365 Word, Excel und Outlook. Der Kurs richtet sich an Anwender*innen, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit diesen Tools erweitern möchten.

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.

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.

WINDOWS 11 und Office 2019 Office

→ Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Düren
 → In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €; bei 5 TN
 → Infos unter 02421 / 25 25 77 • Kursnr.: W7203B
 → 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.

Einführung in Word und Excel &

→ Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 215 €
 → Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
 → Infos unter 02841 / 20 15 69 • Kursnr.: F50151L
 → 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.

Automatisierung und Programmierung mit Excel – Visual Basic for Application &

→ Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Wesel
 → In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 280 €
 → Infos unter 0281 / 2 03 25 90 • Kursnr.: 251-53301
 → vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Ein effizienteres Arbeiten mit Excel ist durch die Automatisierung von Abläufen möglich. Hier lernen Sie, Ihre tägliche Arbeit mit Excel effizienter zu gestalten: Durch die Programmierung mit Visual Basic for Applications programmieren Sie eigene Abläufe und erstellen Anwendungen.

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.

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

→ Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Geilenkirchen
 → In Tagesform • max. 6 Teilnehmende
 → Preis: 185 €
 → Vorkenntnisse: solide Grundlagenkenntnisse in vorherigen Windows-Versionen und im Datei- und Ablagesystem.
 → Infos unter 02452 / 13 43 14 • Kursnr.: 25f-57901
 → VHS des Kreises Heinsberg

Dieser Bildungsurlaub vermittelt fundierte Kenntnisse in den MS-Office Programmen Word und Excel sowie Outlook (Version 365). Voraussetzung für die Teilnahme sind solide Grundlagenkenntnisse in vorherigen Windows-Versionen und im Datei- und Ablagesystem.

Excel 2019 – Grundkurs &

→ Mo. 7.4. bis Do. 10.4.2025 in Aachen
 → In Tagesform • max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
 → Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
 → Infos unter 0241 / 4 79 21 11 • Kursnr.: 251-21071
 → VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Word & Excel Kombiseminar

→ Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Detmold
 → In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 260 €; inkl. Skript
 → Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse
 → Infos unter 05231 / 9 77 80 10 • Kursnr.: 251-D5753
 → 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.

MS-Office

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2515550B8
- 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.

**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: 21.03.2025, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

**Tabellenkalkulation mit Excel –
Aufbaukurs & ®**

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 352 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533041-BU
- VHS Köln

Inhalte: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweis-Funktion, Bedingte Formatierung und vieles mehr.

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.

**Excel –
die Basics kurz und kompakt &**

- Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 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.: F230304
- VHS Düsseldorf

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

Word, Excel und Powerpoint für Teilzeitkräfte

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 156,20 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24661D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Programme Excel, Word und PowerPoint. Wir vermitteln Ihnen grundlegende Techniken, die Ihnen bei Ihrer Büroarbeit helfen werden. Erlernen Sie die Grundlagen von Excel, Word und PowerPoint Schritt für Schritt mit praxisnahen Übungen und klaren Anleitungen.

**Word und Excel –
Grund- und Aufbauwissen &**

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 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.

Excel Basics – endlich mal in Ruhe!

- Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 194 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Windows-Grundlagenkenntnisse, idealerweise sind bereits Word-Kenntnisse vorhanden
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 251-D5777
- VHS Detmold – Lemgo

Schrecken Sie vor Excel zurück, weil Sie denken, Excel ist zu kompliziert mit all der „Recherei“? 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.

Microsoft Office 365 für Einsteiger/innen &

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Vorkenntnisse: gute Windows-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 02452 / 13 43 14 ▪ Kursnr.: 25F-57903
- 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).

Kombikurs: Word und Excel 2019 &

- Mo. 5.5. bis Do. 8.5.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 251-21066
- VHS Aachen

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

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

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 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.: F230052
- 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.

Kostenrechnung und Controlling mit Excel – online & ⑩

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025
- 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-533927-BU
- VHS Köln

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

Eine Woche Excel &

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02841 / 20 15 69 ▪ Kursnr.: F50133L
- 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.

Microsoft Office &

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 251-28004
- 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.

Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mo. 12.5. bis Do. 15.5.2025 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.: 251-21072
- VHS Aachen

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

Excel professionell anpassen – Automatisierung, Programmierung (VBA)

- Mo. 12.5. bis Mi. 14.5.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 264 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2515551B8
- VHS Bielefeld

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

Fit im Büro mit Word und Excel

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 220,90 €
- Vorkenntnisse: Elementare Vorkenntnisse in der Bedienung eines PC werden vorausgesetzt.
- Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: B644218
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

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

Kombikurs: Word und Excel 2019 &

- Mo. 19.5. bis Do. 22.5.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 251-21067
- 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. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 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.: F230415
- 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.

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen & ⑩

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 328 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sichere Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung sowie Word-Erfahrungen
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-530022-BU
- VHS Köln

Inhalte: Word anpassen, Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps, Tabellen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung und vieles mehr

Fit fürs Büro: MS-Office professionell nutzen

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 251-4420
- VHS Hagen

Sie erhalten einen kompakten Einstieg in die MS-Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Sie bewältigen selbstständig und professionell Aufgaben mit Word, Excel, PowerPoint und Outlook und lernen, wie Künstliche Intelligenz (KI) Sie bei Ihrer täglichen Arbeit unterstützen kann.

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & ☺

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 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-532121-BU
- VHS Köln

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

Outlook & ☺

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 191 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Grundlagen
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-535017-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.

Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen &

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Infos unter 0281 / 2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 251-53302
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

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

Word, Excel, PowerPoint und Outlook im Zusammenspiel

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 220,90 €
- Vorkenntnisse: Elementare Vorkenntnisse in der Bedienung eines PC werden vorausgesetzt.
- Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: B644240
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Dieses Intensivseminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie im Zusammenspiel der einzelnen Office-Anwendungen Ihre Arbeiten effizient erledigen können. Denn gerade in den Verbindungen der einzelnen Komponenten liegt die Stärke des Office-Paketes.

MS Access geschickt anwenden

- Mo. 2.6. bis Mi. 4.6.2025 in Werdohl
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 02392 / 9 18 30 ▪ Kursnr.: 25F51121
- VHS Lennetal

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich in kurzer Zeit intensiv in Microsoft Access einarbeiten wollen. Zuerst können Sie die Struktur und den Aufbau von Microsoft Access kennenlernen, um danach selbstständig eine Datenbank entwickeln und verwalten zu können.

PowerPoint 2019 – Intensivseminar &

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 251-21090
- 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.

Excel &

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 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.

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

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 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-546118-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.

ONLINE: Praxisorientiertes Office-Wissen &

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025
- 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.: 251W195199
- 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.

Excel und Word

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Löhne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166,50 €; 109,50 € erm.
- Infos unter 05732 / 10 05 88 ▪ Kursnr.: 251-51309
- 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.

Fit fürs Büro –

Einführung in Word und Excel

- Di. 3.6. bis Do. 5.6.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24607D
- VHS Dortmund

Lernen Sie Word und Excel Schritt für Schritt kennen und arbeiten Sie effizient mit Texten und Tabellen! In diesem Kurs erhalten Sie eine systematische Einführung in die Programme Word und Excel, die Ihnen helfen, Texte professionell zu gestalten und Berechnungen einfach durchzuführen.

ONLINE: Excel: Mit Pivot-Tabellen Daten auswerten und vergleichen &

- Di. 10.6. bis Do. 12.6.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Grundkurs Excel oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W195611
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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

Einstiegskurs Tabellenkalkulation mit Excel – Online &

- Di. 10.6. bis Fr. 13.6.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 227 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AZ50140
- 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.

Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint & ®

- Mi. 11.6. bis Fr. 13.6.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546513-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.

Aufbaukurs Word, Excel und Outlook

- Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit Windows und den genannten Programmen
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24609D
- VHS Dortmund

Frischen Sie Ihre Kenntnisse in Word, Excel und Outlook auf und erweitern Sie diese! Sie lernen fortgeschrittene Funktionen von Word, Excel und Outlook kennen, die Sie effizient im Berufsalltag einsetzen können. Sie arbeiten mit erweiterten Techniken zur Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und E-Mail-Organisation.

Aufbaukurs Word, Excel und Outlook

- Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 156,2 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit Windows und den genannten Programmen
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24609D
- VHS Dortmund

Frischen Sie Ihre Kenntnisse in Word, Excel und Outlook auf und erweitern Sie diese! Sie lernen fortgeschrittene Funktionen von Word, Excel und Outlook kennen, die Sie effizient im Berufsalltag einsetzen können. Sie arbeiten mit erweiterten Techniken zur Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und E-Mail-Organisation.

Visualisieren mit Excel und Powerpoint

- Di. 17.6. bis Di. 8.7.2025 in Oberhausen
- In Intervallen
- Preis: 176 €
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: AD5520W
- VHS Oberhausen

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

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications &

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Bis zu 13.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und direkt online buchen.

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

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 306,30 €; inkl. Kurs-Skript, zzgl. Prüfungsgebühr (optional)
- 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.: 251B25950
- VHS Bad Oeynhausen

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

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 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-532040-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. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 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-545132-BU
- VHS Köln

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

Excel – fortgeschrittene Techniken

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 220,90 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Excel werden vorausgesetzt.
- Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: B644260
- 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

Kombikurs: Word und Excel 2019 – Fortgeschrittene &

- Mo. 30.6. bis Do. 3.7.2025 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.: 251-21069
- VHS Aachen

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

Excel praktisch und effektiv

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Vorkenntnisse: gute PC-Kenntnisse und souveräner Umgang mit Windows, erste Erfahrungen mit Excel
- Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 251-3012
- VHS Mülheim an der Ruhr

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt grundlegende und solide Kenntnisse der umfangreichen Funktionen sowie der Bearbeitungs- und Darstellungsmöglichkeiten einer modernen Tabellenkalkulation. Voraussetzungen: gute PC-Kenntnisse und souveräner Umgang mit Windows, erste Erfahrungen mit Excel sind hilfreich.

Online-Bildungsurlaub: MS 365 – produktive Kollaboration

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse notwendig
- Infos unter 02303 / 103 43 03 ▪ Kursnr.: 251-5199
- 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.

Word, Excel, PowerPoint und Internet &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 227 €; incl. Kosten für das Kursbegleitbuch
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A6401G
- 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.

Produktive Kollaboration mit MS 365 &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in Tabellenkalkulation
- Infos unter 0203 / 2 83 43 26 ▪ Kursnr.: SZ5380
- VHS Duisburg

Intensivkurs zur Anwendung der Microsoft-Produkte Teams, Planner, SharePoint, OneDrive, CoPilot (KI) sowie diverser Tools zur Prozessoptimierung. MS 365 ist DIE „Produktivitätscloud“ für effizienten und schnellen Wissenstransfer und Kommunikation im Unternehmen.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 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-534025-BU
- VHS Köln

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

Fit für den Büroalltag: Word, Excel und PowerPoint

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 248,50 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 251-7509
- VHS Rhein-Erft

In diesem praxisorientierten Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen der drei Microsoft-Anwendungen Word, Excel und PowerPoint. Ideal für Berufstätige, die ihre Fähigkeiten verbessern und ihre tägliche Arbeit erleichtern möchten.

Aktiv im Job mit Word, Excel und PowerPoint

- Mo. 18.8. bis Mi. 20.8.2025 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 02133 / 257 41 79 ▪ Kursnr.: 252-50150K
- 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.

Tabellenkalkulation mit Excel &

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 227 €, incl. Kosten für das Kursbegleitbuch
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A6501G
- 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.

MS-Office kompakt

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 288 €, inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Office-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 252-D5752
- 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.

Erklärvideos mit PowerPoint erstellen & 10

- Mo. 1.9. bis Mi. 3.9.2025 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-534753-BU
- VHS Köln

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

Word und Excel (2021) Grundlagen &

- Mo. 8.9. bis Mi. 10.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Vorkenntnisse: Windows (Dateien und Ordner anlegen, kopieren, verschieben, umbenennen können)
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 52525
- VSB-Bildungswerk

Sie erlernen die wichtigsten Funktionen von Word und Excel und erwerben grundlegende Kenntnisse in beiden Programmen. Auch der Datenaustausch zwischen den Programmen wird im Kurs behandelt. Unterrichtszeit: 9.00-16.00 Uhr. Ein geplanter Seminarablauf kann angefordert werden. Weitere MS Office Kurse unter www.vsb-bildungswerk.de

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & 10

- Mi. 10.9. bis Fr. 12.9.2025 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-532122-BU
- VHS Köln

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

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & 10

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 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-545133-BU
- VHS Köln

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

MS365 Grundlagen – Word, Excel und Outlook effizient nutzen &

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-24615D
- VHS Dortmund

Erlernen Sie den systematischen Umgang mit Word, Excel und Outlook! In diesem Kurs erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Programme MS365 Word, Excel und Outlook. Der Kurs richtet sich an Anwender*innen, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit diesen Tools erweitern möchten.

Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen & ⑩

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 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-536018-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.

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & ⑩

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 352 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533042-BU
- VHS Köln

Inhalte: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweis-Funktion, Bedingte Formatierung und vieles mehr.

Outlook & ⑩

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 191 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Grundlagen
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-535018-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.

Fit fürs Büro – Einstieg in Microsoft Word

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 156,20 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24619D
- VHS Dortmund

Sind Sie berufstätig, planen Sie den (Wieder-)Einstieg und möchten Ihre schriftlichen Kommunikationsfähigkeiten verbessern? Lernen Sie, wie Sie Texte professionell erstellen und aufbereiten. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Büroarbeit effizienter gestalten möchten, unabhängig von ihrem Erfahrungsgrad.

Word, Excel und Powerpoint für Teilzeitkräfte

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24663D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Programme Excel, Word und PowerPoint. Wir vermitteln Ihnen grundlegende Techniken, die Ihnen bei Ihrer Büroarbeit helfen werden. Erlernen Sie die Grundlagen von Excel, Word und PowerPoint Schritt für Schritt mit praxisnahen Übungen und klaren Anleitungen.

Tabellenkalkulation mit Excel Grund- und Aufbauwissen & ⑩

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 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-532041-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 Büro – Einführung in Word und Excel

- Mo. 1.12. bis Mi. 3.12.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24617D
- VHS Dortmund

Sie lernen die grundlegenden Funktionen der Textverarbeitung mit Word sowie die Möglichkeiten der Tabellenkalkulation mit Excel. Word bietet Ihnen Werkzeuge, um Texte zu erstellen und zu formatieren. Mit Excel können Sie Kalkulationen durchführen und es auch als einfache Datenbank nutzen.

Kontakt zum Veranstalter? Fragen zum Kurs?

Anschrift, Telefonnr und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 310



Web-Design und -programmierung

Eigene Webseiten mit WordPress

- Mo. 27.1. bis Do. 30.1.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 206,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Computer- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24807D
- VHS Dortmund

Möchten Sie eine eigene Website gestalten, ohne tief in die Programmierung einzutauchen? Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress arbeiten: von der einfachen Gestaltung Ihrer Website über die Anpassung von Designs bis hin zur Integration praktischer Funktionen mithilfe von Plugins.

ONLINE: WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung &

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2025
- 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.: 251W196011
- 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!

Online: WordPress – Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen

- Mo. 17.3. bis Do. 20.3.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 173 €
- Vorkenntnisse: Computer- und Internetkenntnisse.
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 251-28005
- vhs Kreis Euskirchen

Dieses Seminar ermöglicht kreativ die eigene Webseite 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).

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 31.3. bis Do. 3.4.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 251-21130
- 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.

Eigene Webseiten mit WordPress

- Mo. 31.3. bis Do. 3.4.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 206,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Computer- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24809D
- VHS Dortmund

Möchten Sie eine eigene Website gestalten, ohne tief in die Programmierung einzutauchen? Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress arbeiten: von der einfachen Gestaltung Ihrer Website über die Anpassung von Designs bis hin zur Integration praktischer Funktionen mithilfe von Plugins.

WordPress CMS – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen

- Mo. 7.4. bis Do. 10.4.2025 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Infos unter 02843 / 9 07 40 11 ▪ Kursnr.: D717205
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

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

WordPress: Redaktion, Administration, Design

- Mi. 9.4. bis Fr. 11.4.2025 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 272 €; o. Ü., inkl. Mittagessen / 452,- € im EZ inkl. HP / 420,- € im DZ inkl. HP + Saunanutzung
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC503-600
- vhs Arnsberg – Sundern

Sie lernen die Redaktionsoberfläche kennen, legen Beiträge, Seiten und Menüs an und verwalten Medien, Kommentare, Tags und Kategorien. Sie werden die Software selbst installieren und Backups erstellen. Gute Kenntnisse in der PC- und Internet-Nutzung werden vorausgesetzt.

Webseitengestaltung mit Jimdo & ☎

- Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 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-566019-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.

WordPress – moderne Web- oder Blogseiten selbst erstellen & ☎

- Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 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-568029-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.

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

- Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-569019-BU
- VHS Köln

Die VHS-Köln bietet Ihnen ein erweitertes Seminar zum Thema Suchmaschinenoptimierung (SEO) und Suchmaschinenwerbung (SEA) an. Zusätzlich möchten wir Ihnen die Techniken des Prompt Writing für ChatGPT vorstellen, um Ihre Arbeit zu erleichtern und noch bessere Ergebnisse zu erzielen.

Einführung in Javascript – online ☎

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025
- 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-586015-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.

Webseitenerstellung mit dem Joomla (CMS) 4.x &

- 2 Sonntage, 11.05.25 + 18.05.25 in Minden
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 177,60 €
- Infos unter 0571 / 8 37 66 20 ▪ Kursnr.: 251M25105
- VHS Minden

Der Kurs richtet sich an alle Personen, die eine eigene Webseite erstellen wollen oder einfach nur eine bestehende Webseite mit dem Open Source Tool Joomla pflegen wollen. Für diesen Kurs sind keine HTML-Kenntnisse notwendig. (2 Sonntage, 09:00 bis 16:15, 16 UE, KEIN Bildungsurlaub)

Female Coding Club:**Frauen lernen Programmierung & ☎**

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 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.: 251W196300
- 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.

Einführung in Typo3 als Content-Management-System – online & ☎

- Mo. 19.5. bis Do. 22.5.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 369 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basiskenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-567220-BU
- VHS Köln

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

Einführung in HTML und CSS &

- Mo. 19.5. bis Do. 22.5.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Vorkenntnisse: PC / Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 251.5A512H
- VHS Essen

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

WordPress richtig nutzen: Bildungsurlaub in der Kleingruppe

- Mo. 2.6. bis Mi. 4.6.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2515720B8
- VHS Bielefeld

In diesem Seminar lernen Sie intensiv in einer Kleingruppe 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: Redaktion, Administration, Design &

- Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 251.5A556H
- VHS Essen

Einführung in die Erstellung einer Website mit WordPress.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 23.6. bis Do. 26.6.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 251-21131
- VHS Aachen

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

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

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025
- 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.: 0-562017-BU
- VHS Köln

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

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

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 258 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W196333
- 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.

Eigene Webseiten mit WordPress

- Mo. 30.6. bis Do. 3.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 206,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Computer- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24811D
- VHS Dortmund

Möchten Sie eine eigene Website gestalten, ohne tief in die Programmierung einzutauchen? Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress arbeiten: von der einfachen Gestaltung Ihrer Website über die Anpassung von Designs bis hin zur Integration praktischer Funktionen mithilfe von Plugins.

Einführung in HTML und CSS

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 529 €; o. Ü. inkl. Mittagessen / 889,- € im EZ inkl. HP / 825,- € im DZ inkl. HP
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC503-610
- vhs Arnsberg – Sundern

Sie erlernen alle wichtigen HTML-Elemente und formulieren diese selbstständig mit Hilfe eines Editors. Die erlernten HTML-Elemente werden mit CSS-Eigenschaften wie Selektoren und Elementfluss gezielt formatiert u. zu einem einsatzfähigen Website-Layout zusammengeführt.

ONLINE: Programmieren mit JavaScript: Grundlagen &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 258 €
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse und ein sicherer Umgang mit Anwendungsprogrammen
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W196344
- 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.

WordPress Fotoblog

- Mo. 28.7. bis Do. 31.7.2025 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.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 18.8. bis Do. 21.8.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 251-21132
- VHS Aachen

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

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

- Mi. 27.8. bis Fr. 29.8.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-569020-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 – Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen &

- Mo. 1.9. bis Do. 4.9.2025 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 256 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse, Dateidownload
- Infos unter 02373 / 94 71 30 ▪ Kursnr.: 252-3777
- VHS Menden – Hemer – Balve

Sie lernen mit WordPress im Internet die eigene individuelle Webseite – ohne Programmierkenntnisse – zu erstellen und zu veröffentlichen. WordPress ist ein Content-Management-System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos) und eignet sich für viele Online-Projekte.

Wordpress – moderne Web- oder Blogseiten selbst erstellen & ☎

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 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-568030-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.

Eigene Webseiten mit WordPress

- Mo. 6.10. bis Do. 9.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 206,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Computer- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ■ Kursnr.: 25-24811D
- VHS Dortmund

Möchten Sie eine eigene Website gestalten, ohne tief in die Programmierung einzutauchen? Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress arbeiten: von der einfachen Gestaltung Ihrer Website über die Anpassung von Designs bis hin zur Integration praktischer Funktionen mithilfe von Plugins.

Einführung in Javascript – online ☎

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025
- 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-586016-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.

Webseitengestaltung mit Jimdo & ☎

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 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-566020-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.

Einführung in die Programmierung mit JavaScript

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ■ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 529 €; o. Ü., inkl. Mittagessen / 889,- € im EZ / 825,- € im DZ
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ■ Kursnr.: AD503-615
- vhs Arnsberg – Sundern

JavaScript macht es Programmier-Neulingen leicht: Ein Texteditor und ein Webbrowser genügen, um JavaScript-Programme zu schreiben und ausführen zu lassen. Lernen Sie die grundlegenden JavaScript-Befehle und -Strukturen in aufeinander aufbauenden Lektionen kennen und anwenden.

Einführung in Typo3 als Content-Management-System – online & ☎

- Mo. 10.11. bis Do. 13.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 369 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basiskenntnisse
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ■ Kursnr.: O-567221-BU
- VHS Köln

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

Eigene Webseiten mit WordPress

- Mo. 8.12. bis Do. 11.12.2025 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 206,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Computer- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ■ Kursnr.: 25-24811D
- VHS Dortmund

Möchten Sie eine eigene Website gestalten, ohne tief in die Programmierung einzutauchen? Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress arbeiten: von der einfachen Gestaltung Ihrer Website über die Anpassung von Designs bis hin zur Integration praktischer Funktionen mithilfe von Plugins.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 316 in dieser Broschüre.



Grafik • Bildbearbeitung • Video

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 301 €
- Vorkenntnisse: Windows- oder Macintosh-Kenntnisse
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: E55631
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

In diesem Wochenseminar erlernen Sie durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android) & 10

- 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 Wochenseminar erlernen Sie durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop.

Bildungsurlaub: Adobe Photoshop kompakt

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: EDV Grundkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-75511D
- VHS Dortmund

Der Bildungsurlaub macht Sie anhand von Schritt-für-Schritt-Workshops 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 -Effekte zu erstellen etc.

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

- 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.

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

- Mo. 24.3. bis Do. 27.3.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 251-L5051
- VHS Detmold – Lemgo

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

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 – Adobe Illustrator ist ein leistungsstarkes Tool zur Erstellung von Vektorgrafiken. Durch die Kombination von traditionellen Vektorgrafiktechniken und KI-gestützten Werkzeugen können sie innovative Designs entwickeln.

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.

Grafikdesign für Nichtgrafiker & Quereinsteiger – Onlinekurs

- Mi. 26.3. bis Fr. 28.3.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 138 €; Ermäßigung mögl.
- 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.

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

- 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 Layout-Programm Scribus.

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 569 €; o. Ü., inkl. Mittagessen / 929,- € im EZ inkl. HP / 865,- € im DZ inkl. HP
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC211-220
- 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.

Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC &

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 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.: F262321
- VHS Düsseldorf

Adobe Benutzeroberfläche, Auswählen, Freisteller und Montagen, Ebenen, Retuschen, Malwerkzeuge, Bildauflösung bestimmen, Farbmodi, Tonwert- und Farbkorrekturen. Bildungsurlaub „Photoshop: Fortgeschrittene Techniken“ im Mai 2025.

Fotografieren und Fotobearbeitung mit dem Smartphone & ®

- 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.

ONLINE: Affinity Photo: Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: gute Computer-Grundkenntnisse
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W197577
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Affinity Photo ist ein Standardprodukt zur Fotobearbeitung und findet zunehmend auch in beruflichen Kontexten Anwendung. In diesem Kurs lernen Sie eigene Bilder gekonnt zu bearbeiten: von Korrektur und Retusche hin zur Umsetzung eigener Workflows – hier entwickeln Sie professionelle visuelle Endergebnisse, die überzeugen. Es wird mit Affinity Photo Version 2 gearbeitet. Bitte vorab auf dem eigenen Endgerät installieren. Auch Teilnehmer*innen mit der Version 1 können teilnehmen.

Einstieg in die 2D- und 3D-Spieleentwicklung mit der Godot Game Engine & ®

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 353 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows, MacOS oder Linux. Kenntnisse einer Programmiersprache (insbesondere Python) sind von Vorteil.
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-557400-BU
- VHS Köln

Lernen Sie, mit der Godot Game Engine eigene 2D- und 3D-Spiele zu entwickeln – auch ohne Vorkenntnisse! In diesem Kurs erarbeiten Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der Spieleentwicklung und Programmierung mit GDScript.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation &

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse, eigene digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, inklusive Handbuch
- Infos unter 0201 / 8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 251.2E012R
- VHS Essen

Im Fokus steht der praktische Umgang mit Photoshop, durch praxisorientierte Übungen. Inhalte: Werkzeuge, Filter, Text, Helligkeits- und Farbkorrektur. Arbeiten mit Kanälen, Masken und Ebenen, Bedeutung von Bild-Auflösung, Farbmodus und die Vorbereitung für die Ausgabe-medien.

Photoshop CC – Digitale Bildbearbeitung mit dem Profi-Programm – online ⑩

- 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06.25
- 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.: O-554021-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. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 301 €
- Vorkenntnisse: Windows, Bedienungssicherheit der eigenen Spiegelreflexkamera
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: E55632
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieses Seminar bildet den kompletten Ablauf der Foto- und Videoproduktion inkl. Videoschnitt am Smartphone ab, damit Sie unabhängig und von überall Ihren Content erstellen können. Weitere Informationen zu Voraussetzungen und benötigten Apps finden Sie auf unserer Webseite.

Professionelle Bildbearbeitung mit Photoshop Elements &

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 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.: F262300
- 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.

Professionelles Layout mit Adobe InDesign

- Mo. 2.6. bis Do. 5.6.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0203 / 2 83 43 26 ▪ Kursnr.: NZ5700
- VHS Duisburg

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

Affinity Photo, Designer und Publisher – online ⑩

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025
- 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-553400-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.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC – online & ⑩

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025
- 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-552401-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.

Bildbearbeitung mit Photoshop und Layout mit InDesign

- Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 251-4642
- VHS Hagen

Dieser Kurs führt Sie in zwei perfekt zusammenpassende Programme ein und in deren Zusammenspiel. Ziel ist das Erstellen einer mehrseitigen bebilderten Broschüre. So lernen Sie die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen und nutzen.

Digitale Fotografie & Bildbearbeitung – Der eigene Workflow

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 569 €; o. Ü., inkl. Mittagessen / 929,- € im EZ inkl. HP / 865,- € im DZ inkl. HP
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse & eigene Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC211-215
- vhs Arnsberg – Sundern

Über die Bereiche Portrait-/Architekturfotografie zeigt Fotograf Thomas Bocian die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie. Die Aufbereitung und Weitergabe der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit dem Programm Photoshop Elements 2024. Auch für Einsteiger*innen geeignet.

Von der Aufnahme bis zur Ausgabe: Fotografie für Druck und Web &

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen; sichere Basis-Handhabung der eigenen Kamera
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W197333
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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

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 320.

Online – Adobe Creative Cloud – Desktop Publishing

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse zur Adobe Creative Cloud (CC)
- Infos unter 02303 / 103 43 03 ▪ Kursnr.: 251-5198
- 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.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 301 €
- Vorkenntnisse: Windows, Bedienungssicherheit der eigenen Spiegelreflexkamera
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: E55633
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

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

Konzepterstellung für Film- und Videoprojekte & ⑩

- Mo. 30.6. bis Mi. 2.7.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 270 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-552002-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.

Grundlagen InDesign CC & ⑩

- Mi. 2.7. bis Fr. 4.7.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 252 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555023-BU
- VHS Köln

Sie lernen Flyer, Folder und mehrseitige Broschüren anzulegen unter Berücksichtigung typografischer und gestaltungstechnischer Grundlagen. Angefangen vom Definieren des Satzspiegels über das Anlegen eines Gestaltungsrasters bis zur automatischen Seitennummerierung auf den Mustervorlagen.

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

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 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-553201-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.

Bildungsurlaub: Foto-, Videografie u. Schnitt für Social Media mit Smartphone

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform
- Preis: 307 €
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-75401D
- VHS Dortmund

Wir beginnen mit den Grundlagen der Fotografie, arbeiten uns zur Videografie weiter und enden beim Videoschnitt. Darüber hinaus lernen wir bei praktischen Übungen die Themen zu vertiefen und mit Hilfe von Bildgestaltung ansprechend umzusetzen. Die Tagesergebnisse werden im Kurs konstruktiv besprochen.

Bildungsurlaub: Digitale Fotografie

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform
- Preis: 307 €
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-75403D
- VHS Dortmund

Anhand der Bereiche Portrait- und Architekturfotografie lernen die Teilnehmer praxisnah vom Fotografieren die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen.

Kompaktkurs „Videoproduktion + Videoschnitt“ & ⑩

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 265 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-552701-BU
- VHS Köln

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Videoproduktion kennen, mit dem Schwerpunkt auf der Videoproduktion und dem Videoschnitt. Wir werden uns mit der Videoaufnahme (Camcorder und DSLR-Kamera) beschäftigen sowie mit dem Videoschnitt (Adobe Premiere Pro CC).

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & ⑩

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 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-554019-BU
- VHS Köln

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

Fotografieren und Fotobearbeitung mit dem Smartphone & ⑩

- Mi. 13.8. bis Fr. 15.8.2025 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-554085-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.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation &

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Duisburg
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 335 €; inkl. Lernmittel
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse & eigene digitale Kamera
- Infos unter 0203 / 2 83 41 57 ■ Kursnr.: SZ2907
- VHS Duisburg

Workflow der digitalen Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation. Sie erfahren von dem Fachdozenten Elemente digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in den Bereichen der Portrait- und Produktfotografie, Bildgestaltung und Bildpräsentation

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android) & 10

- Mi. 27.8. bis Fr. 29.8.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ■ Kursnr.: O-552604-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.

Einen Workflow mit Lightroom & Photoshop – Bilder sortieren, archivieren und bearbeiten. Praxisorientierter Grundlagenkurs mit Schwerpunkt der RAW-Entwicklung &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Essen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse, eigene Bilder (JPG & RAW) auf einem USB-Stick
- Infos unter 0201 / 8 84 32 10 ■ Kursnr.: 251.2E009R
- VHS Essen

Sie lernen die grundlegende Bildarchivierung und -bearbeitung kennen und anzuwenden. Inhalt: Programmeinstellungen, Farbmanagement, Import, Selektion, Kennzeichnung von Bilddaten, Tonwert- und Farbkorrekturen, Verzerrungen beheben. Ziel: Einen eigenen Workflow erstellen.

InDesign und Photoshop – Kombiseminar

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Detmold
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 268 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ■ Kursnr.: 252-D5852
- 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.

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen & 10

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 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-557119-BU
- VHS Köln

Von einfachen Formen bis zur individuellen Zeichnung – Adobe Illustrator ist ein leistungsstarkes Tool zur Erstellung von Vektorgrafiken. Durch die Kombination von traditionellen Vektorgrafiktechniken und KI-gestützten Werkzeugen können sie innovative Designs entwickeln.

Videoschnitt mit DaVinci Resolve & 10

- Mo. 22.9. bis Mi. 24.9.2025 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-556102-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 Audibearbeitungs-Möglichkeiten in einer Software.

Adobe Photoshop – Grundkurs

- Di. 23.9. bis Do. 25.9.2025 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ■ Kursnr.: 252021052
- 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. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ■ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 569 €; o. Ü., inkl. Mittagessen / 929,- € im EZ inkl. HP / 865,- € im DZ inkl. HP
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ■ Kursnr.: AD211-220
- 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.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC & 10

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und/oder MacOS X
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-552402-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.

Grafik Design: Basic Skills

- Mo. 27.10. bis Mo. 10.11.2025 in Bielefeld
- In Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 214 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2515702B8
- VHS Bielefeld

In diesem wöchentlichen (27.10., 03.11, 10.11.2025) 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.

Professionelle Bildoptimierung mit Photoshop CS6 &

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; inkl. Skript und Video-Tutorial
- Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25B4532
- 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.

Affinity Photo, Designer und Publisher – online ⑩

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025
- 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.: 0-553401-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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 316 in dieser Broschüre.



Betriebssysteme • Netzwerke • Server

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.: 0-548100-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

Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik &

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1110 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 251211101
- 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

Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste &

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1050 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I vorteilhaft
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 251212002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Netzwerke Grundlagen & 10

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 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-549001-BU
- VHS Köln

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

Linux professionell anwenden – Einführung & 10

- Mi. 11.6. bis Fr. 13.6.2025 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-548001-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).

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

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025
- 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-548101-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. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 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-549002-BU
- VHS Köln

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

Linux professionell anwenden – Einführung & 10

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 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-548002-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).



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Bis zu 13.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und direkt online buchen.



CAD

Blender Intensiv (Aufbaukurs): Animation, Compositing & Physik-Simulationen & ⑩

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 364 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Blender Grundlagenkurs oder entsprechende Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-557300-BU
- VHS Köln

Erweitern Sie Ihr Wissen und tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der 3D-Animation mit Blender. In diesem intensiven Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt fortschrittliche Techniken um atemberaubende Animationen, realistische Physik-Simulationen und beeindruckende Compositing-Effekte zu erstellen.

Autodesk Inventor – Grundlagen & ⑩

- 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.

CAD-Grundlagen mit dem Programm „Fusion“ (für Anfänger) &

- 2 Samstag, 5.04.2025 + 12.04.2025 in Minden
- Fortbildung in Intervallen ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 123.1 €
- Infos unter 0571 / 8 37 66 20 ■ Kursnr.: 251M25305
- VHS Minden

Es werden einfache 2D-Skizzen erstellt, die mit verschiedenen Werkzeugen zu komplexeren 3D-Objekten weiterbearbeitet werden. Dieses Objekt kann in andere Dateiformate umgewandelt werden, sodass z.B. ein 3D-Drucker oder eine Fräsmaschine das Objekt herstellen können. (2 Samstag, 11:00 bis 15:45, 12 UE, KEIN Bildungsurlaub)

CAD mit AutoCAD – Grundlagen & ⑩

- Mo. 7.4. bis Do. 10.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 241 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-544015-BU
- VHS Köln

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

CAD mit AutoCAD – Grundlagen &

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1090 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ■ Kursnr.: 252511002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Einführung; Linien, Kreise, Bögen; Attributeinstellungen, Layerhandling, Bildausschnitt, Raster, Zoom; Texteditor, Textattribute; Konstruktionslinien; Änderungen; Verkettungen, Gruppen und Blöcke; Schnitte, Schraffuren, Bemaßung; Zeichnungen plotten; Baugruppen.

AutoCAD – 3D-Inventor – Grundlagenkurs &

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 379,50 €
- Vorkenntnisse: gute Windowskenntnisse, Kenntnisse im technischen Zeichnen
- Infos unter 0571 / 8 37 66 20 ▪ Kursnr.: 251M25300
- 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. (Mo-Fr, 08:30 bis 15:45, 40 UE)

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik & ⑩

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 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-557201-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. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 860 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254712502
- 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

Inventor 3D – Grundlagen &

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 990 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 252521051
- 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.

AutoCAD für Tischler – Grundlagen &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 860 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254712551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

CAD mit AutoCAD – Grundlagen & ⑩

- Mo. 1.9. bis Do. 4.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 241 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544016-BU
- VHS Köln

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

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik & ⑩

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 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-557202-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.

Autodesk Inventor – Grundlagen & ⑩

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 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-544513-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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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



Programmierung

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.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python – online ⑩

→ 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.: 0-584026-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 ⑩

→ 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.: 0-540240-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.: 0-583317-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.: 0-582227-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.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ online ⑩

→ Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025
 → 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.: 0-581016-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.

Mikrocontroller für Maker und Funkamateure & ⑩

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 499 €; inkl. Skript- und Materialkosten/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC und Windows
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581813-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.

Dashboards erstellen mit dem Statistikprogramm R und Shiny

- Am Fr. 11.4.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 400 €; USt.-frei
- Für Mitarbeiter:innen aus kommunalen Statistikstellen, Unternehmen und Behörden
- Infos unter 0234 / 3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Das Statistikprogramm R wird in Unternehmen und Behörden für Datenanalysen genutzt. R Shiny Dashboards bieten benutzerfreundlichen Zugang zu Routineauswertungen. Das Seminar behandelt technische Grundlagen mit R, RStudio und Shiny.

Python-Programmierung: Von den Grundlagen zur Praxis &

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse, Google-Account
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 251.5A640H
- VHS Essen

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

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python – online ⑩

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 461 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-584027-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 die objektorientierte Programmierung mit Python & ⑩

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 461 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584027-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).

VBA-Programmierung in Excel ⑩

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 476 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587027-BU
- VHS Köln

Inhalte: Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe, eigene Symbolleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung, „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen und vieles mehr.

Einführung in SQL und Datenbankdesign & ⑩

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 431 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540241-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)...

Workshop Vertiefung „Excel VBA“ – online ⑩

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-587214-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.

Coding und Kreativität mit Typescript: Dein eigenes Adventure Game &

- Fr. 27./Sa. 28.06. + Fr. 04./Sa. 05.07 in Essen, Kulturforum Steele (Kufu)
- 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.: 251.5A680H
- VHS Essen

Dein eigenes Adventure-Game, selbstprogrammiert mit Typescript!

App-Entwicklung (iOS / Android) mit Flutter und Dart & ⑩

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 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-583716-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.

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

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 258 €
- Vorkenntnisse: fundierte Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W195677
- 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.

Fortgeschrittenes Programmieren mit Python – Aufbaukurs – online @

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025
- 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.: 0-584301-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..

Einführung in die Programmierung mit JavaScript &

- Mo. 7.7. bis Do. 10.7.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 245 €
- Vorkenntnisse: HTML- und CSS-Grundkenntnisse sind hilfreich, Programmierkenntnisse sind nicht nötig.
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 251.5A630H
- VHS Essen

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

Einführung in SQL Datenbanken

- Mi. 30.7. bis Fr. 1.8.2025 in Paderborn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 249 €; Ohne Übernachtungskosten
- Vorkenntnisse: gute Computerkenntnisse
- Infos unter 0525/ 18 81 43 08 ▪ Kursnr.: 51-5895TZ
- vhs Paderborn

Erwerben Sie grundlegendes Wissen zu Datenbanken, Datenbankmodellierung und den Umgang mit SQL-Abfragen. Sie werden mit dem SQL Server vertraut gemacht und lernen, die Abfragesprache effektiv anzuwenden. Nach dem Kurs können Sie die Grundlagen anwenden, um Datenbanken zu entwerfen, zu verwalten und abzufragen. Das theoretische Wissen wird in praktischen Übungsaufgaben angewendet, um Fertigkeiten zu entwickeln und ein tieferes Verständnis zu erlangen.

Einführung in PHP – online @

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025
- 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.: 0-585015-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 @

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025
- 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.: 0-582228-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 & @

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 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-588014-BU
- VHS Köln

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

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python – online @

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 461 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 0-584029-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 die objektorientierte Programmierung mit Python ☼ ⑩

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 461 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584028-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. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 499 €; inkl. Skript- und Materialkosten/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC und Windows
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581814-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 JAVA – online ☼ ⑩

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025
- 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-583318-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 SQL und Datenbankdesign ☼ ⑩

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 431 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540242-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL, Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL, Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)...

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ online ⑩

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025
- 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-581017-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.

Java-Aufbaukurs:

Grafische Oberflächen und Datenbanken – online ⑩

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025
- 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-583510-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.

Online-Bildungsurlaube

sind generell als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.



Weitere EDV-Themen

Künstliche Intelligenz &

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2025 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.: 251.5A459H
- 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. 10.3. bis Mi. 12.3.2025 in Düsseldorf, am Hauptbahnhof
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 191 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211 / 8 92 36 69 ▪ Kursnr.: F220020
- 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.

Kultur der Digitalität – begreifen, einüben und anwenden &

- Mo. 17.3. bis Do. 20.3.2025 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 360 €; VP, EZ
- Infos unter 05644 / 4 00
- 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.

Praktische Mathematik – nicht nur für Maker und Funkamateure & ⑩

- Mo. 24.3. bis Mi. 26.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-515102-BU
- VHS Köln

Künstliche Intelligenz im Fokus: Vom Neuronalen Netz zum ChatGPT Bot – Verstehen, Verwenden, Vorausdenken ⑩

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: O-524502-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.

Visio – Geschäftsdiagramme professionell – online & ⑩

- Mi. 2.4. bis Fr. 4.4.2025
- 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-541230-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.

Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO): Grundlagen für Datenschutzbeauftragte &

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 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.: F220010
- 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 beruflichen Kontext &

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Langenfeld
- In Tagesform ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 224,50 €
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse in Programmierung oder KI erforderlich.
- Infos unter 02173 / 794-45 55 o. -45 56 ■ Kursnr.: 251-2001
- vhs Langenfeld

Lernen Sie KI-Tools wie ChatGPT sicher und effizient im Berufsleben einzusetzen. Der Kurs deckt die KI-Grundlagen ab, erkundet branchenspezifische Anwendungen und diskutiert ethische Überlegungen. Er ist ideal für Fachkräfte, die KI in Alltagsaufgaben, größere Projekte und spezifische Abteilungsanforderungen integrieren möchten.

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

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 259 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ■ Kursnr.: A-524503-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.

Machine Learning mit Python &

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 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.: 251.5A648H
- 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.

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 320.



Marketing • Soziale Medien

Social Media Manager:in – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- Do. 13.2. bis Sa. 28.6.2025 in Köln
- In Intervallen ■ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 1890 €; 10 Prozent Alumni-Rabatt (Alumni der TH Köln oder der Wissenschaftlichen Weiterbildung der TH Köln)
- Für Social-Media-Anwender:innen und -Entscheider:innen aus Marketing, Marktforschung, Unternehmenskommunikation, PR, Presse sowie angrenzenden Bereichen
- Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ■ Kursnr.: 201251
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Die 9-tägige Weiterbildung »Social Media Manager:in« vermittelt elementare Kenntnisse in der Planung, Durchführung und Analyse von Social Media Aktivitäten. Teilnehmer:innen profitieren von einem interaktiven Lernansatz, der theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen kombiniert, angeleitet von erfahrenen Expert:innen.

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

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-524010-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 (nicht nur) für Solo Selbstständige

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Löhne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175 €; 87,50 € erm.
- Für Selbstständige
- Infos unter 05732 / 10 05 88 ▪ Kursnr.: 251-51312
- VHS Löhne

Sie sind selbstständig oder möchten alternative Werbenähe 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.

Die Kunst des Brandings – Kreative Markenentwicklung**mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz & 10**

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 343 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: O-525003-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.

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

- Mi. 2.4. bis Fr. 4.4.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: O-555003-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.

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

- Mo. 7.4. bis Mi. 9.4.2025 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-503045-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.

Social Media beruflich nutzen:**Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10**

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 283 €; Rabatt möglic
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-524004-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.

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

- Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 221 €; Rabatt möglic
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-552203-BU
- VHS Köln

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

Erfolgreich auf Instagram:**Strategien für KMU und Freiberufler*innen &**

- Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 399 €; Kurs findet in Doppeldozentur statt
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Smartphone, erste Kenntnisse mit Instagram
- Infos unter 0202/5 63 26 07 ▪ Kursnr.: 251W198011
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Sie möchten sich erfolgreich digital präsentieren? Hier lernen Sie alles für den professionellen Auftritt auf Instagram: von den Grundlagen der Content-Erstellung, über Kamerapräsenz und Storytelling hin zur Analyse & Optimierung eigener Social Media-Aktivitäten & der Entwicklung einer ersten Content-Strategie.

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

- Di. 29./Mi. 30.04. + Di. 06./Mi. 07.05
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: Einen Laptop mit integriertem Mikrofon oder ein aufnahmefähiges Smartphone, sowie PC- und Internetgrundkenntnisse.
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 251.5A399H
- 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.

Contenterstellung mit KI und Canva Pro:**Grundlagen und Strategien &**

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25A4536
- VHS Herne

Lernen Sie in diesem Kurs alles über Content-Erstellung! Von den Grundlagen und der Planung von Inhalten bis hin zu fortgeschrittenen Techniken mit Canva Pro und Künstlicher Intelligenz (KI). Ziel ist die Nutzung von Canva Pro und KI-Tools zur effizienten Erstellung von Content wie Texten und Bildern.

Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation & 10

- Mo. 12.5. bis Mi. 14.5.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 33 44 ▪ Kursnr.: A-572611-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.

Texten aus dem Effeff für Print und Web – strategisch, kreativ und mit Künstlicher Intelligenz & 10

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 223 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-525009-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.

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

- Mo. 2.6. bis Mi. 4.6.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-524011-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.

Online Kampagnen Manager:in – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- 12.06.–14.06., 10.07.–12.07., 04.09.–06.09., 09.10.–11.10. jew. (Do.–Sa.), 29.11.25 (Sa.) Abschlussprüfung in Köln
- In Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2350 €; 10 % Rabatt für Alumni der TH Köln oder der Wissenschaftlichen Weiterbildung der TH Köln)
- Für Fach- und Führungskräfte, Angestellte und Selbständige aus Marketing, Online-Marketing sowie angrenzenden Bereichen mit Hochschulabschluss oder Berufserfahrung
- Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ Kursnr.: 214251
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Im dem berufsbegleitenden Zertifikatslehrgang »Online Kampagnen Manager:in« lernen Teilnehmer:innen, digitale Werbekampagnen zu planen, umzusetzen und zu optimieren. Unter fachkundiger Anleitung werden sie in die Praxis eingeführt und haben die Möglichkeit, eine eigene Online-Kampagne zu konzipieren.

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 283 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-524005-BU
- VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmer:in, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

Social Media Manager:in – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- Do. 3.7. bis Sa. 22.11.2025 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 1890 €; 10 % Rabatt für Alumni der TH Köln oder der Wissenschaftlichen Weiterbildung der TH Köln
- Für Social-Media-Anwender:innen und -Entscheider:innen aus Marketing, Marktforschung, Unternehmenskommunikation, PR, Presse sowie angrenzenden Bereichen
- Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ Kursnr.: 201252
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Die 9-tägige Weiterbildung »Social Media Manager:in« vermittelt elementare Kenntnisse in der Planung, Durchführung und Analyse von Social Media Aktivitäten. Teilnehmer:innen profitieren von einem interaktiven Lernansatz, der theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen kombiniert, angeleitet von erfahrenen Expert:innen.

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

- Mi. 9.7. bis Fr. 11.7.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: O-555004-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: In der passenden Bildsprache, den passenden Farben, der passenden Typografie und der passenden Komposition.

Die Kunst des Brandings – Kreative Markenentwicklung mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz & 10

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 343 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: O-525004-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.

SEO Manager:in – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- Do. 28.8.2025 bis Sa. 10.1.2026 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 1990 €; 10 Prozent Alumni-Rabatt (Alumni der TH Köln oder der Wissenschaftlichen Weiterbildung der TH Köln)
- Für SEO-Anwender:innen und -Entscheider:innen aus Marketing, Marktforschung, Unternehmenskommunikation, PR, Presse sowie angrenzenden Bereichen
- Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ Kursnr.: 213252
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Im Zertifikatslehrgang »SEO Manager:in« lernen Teilnehmer:innen, wie sie Webpräsenzen durch professionelle Suchmaschinenoptimierung (SEO) nachhaltig verbessern. Teilnehmer:innen haben zudem die Gelegenheit, unter Anleitung von Expert:innen eine ganzheitliche SEO-Strategie für einen Webauftritt Ihrer Wahl zu entwickeln.

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & ⑩

→ Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 283 €; Rabatt möglich
 → Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-524006-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. 10.9. bis Fr. 12.9.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 149 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: O-524005-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?

Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation & ⑩

→ Mo. 15.9. bis Mi. 17.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 163 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 33 44 ▪ Kursnr.: A-572612-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.

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

→ Mi. 8.10. bis Fr. 10.10.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 158 €
 → Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: O-555005-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 & ⑩

→ Mi. 8.10. bis Fr. 10.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 223 €; Rabatt mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-525011-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.

Contenterstellung mit KI und Canva Pro: Grundlagen und Strategien & ⑩

→ Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Herne-Mitte
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 144 €
 → Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse
 → Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25B4536
 → VHS Herne

Lernen Sie in diesem Kurs alles über Content-Erstellung! Von den Grundlagen und der Planung von Inhalten bis hin zu fortgeschrittenen Techniken mit Canva Pro und Künstlicher Intelligenz (KI). Ziel ist die Nutzung von Canva Pro und KI-Tools zur effizienten Erstellung von Content wie Texten und Bildern.

Grundlagen der Videoproduktion mit Videogestaltung und Videodreh & ⑩

→ Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 221 €; Rabatt möglich
 → Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-552202-BU
 → VHS Köln

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

Podcasting in Ehrenamt, Beruf und Politik & ⑩

→ Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Attendorn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 375 €; 44,- € Einzelzimmerzuschlag
 → Vorkenntnisse: PC- und Internetgrundkenntnisse
 → Infos unter 02722 / 70 90
 → Akademie Biggeseer gGmbH

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie alles was es braucht, um Ihren eigenen Podcast von Grund auf zu erstellen: Von der ersten Idee über die Aufnahme bis hin zur Veröffentlichung. Die erlernten Fähigkeiten lassen sich sowohl im Ehrenamt als auch im beruflichen und politischen Umfeld gewinnbringend einsetzen.

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

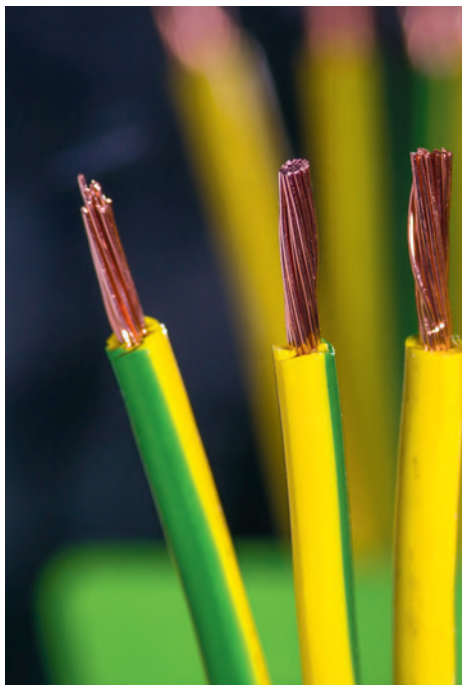
→ Mo. 10.11. bis Mi. 12.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 194 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
 → Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-524012-BU
 → VHS Köln

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.

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

→ Mi. 3.12. bis Fr. 5.12.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 158 €
 → Infos unter 0221 / 221 23742 ▪ Kursnr.: O-555006-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.



Elektro- & Steuerungstechnik

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, Abschluss test

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-Bausteinararten 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.

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 Bausteinennamen, einfacher Befehlsvorrat, Kontrollstrukturen, Implizite & explizite Konvertierungen, Funktionen, Bausteine, Programmwurf, Fehlerhandling, praxisorientierte Übungen

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 316 in dieser Broschüre.

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.

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung &

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1280 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 251218001
- 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. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 940 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253021003
- 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. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 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.: 253570502
- 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. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 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.: 253571002
- 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

Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V15 &

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1130 €
- Vorkenntnisse: STEP7- Kenntnisse, z. B. SPS-Techniker nach ZVEI/VDMA
- Für Programmierer, Projektierer, Servicepersonal
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253551001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253572002
- 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

E-CHECK Grundseminar &

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 620 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253061002
- 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. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253011003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 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.: 253573002
- 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 2 &

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 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.: 253012003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 7.7. bis Mi. 9.7.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 940 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253021051
- 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 3 &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 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.: 253013003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253011051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 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.: 253581051
- 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.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 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.: 253012051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2 &

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 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.: 253582051
- 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-GGRAPH; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 &

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 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.: 253583051
- 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. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 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.: 253013051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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



Technik • Handwerk • Gewerbe

Bauprojektmanagement im öffentlichen Dienst- Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- Mo. 3.2. bis Sa. 14.6.2025 in Köln, TH Köln, Campus Deutz
- In Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4280 €; 10 Prozent Alumni-Rabatt [TH Köln oder Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung der TH Köln]; Fortbildungspunkte werden durch die TH Köln bei der AK NW und der IK-Bau NRW beantragt.
- Für Techniker:innen, Meister:innen, Berufsrückkehrer:innen sowie Hochschulabsolvent:innen der Studienrichtungen Bauingenieurwesen; Architektur; Wirtschaftsingenieurwesen Bau bzw. baunaher ingenieurwissen
- Infos unter 0221/8275-3866 ▪ Kursnr.: 016251
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Der berufsbegleitende Zertifikatslehrgang vermittelt, wie öffentliche Gebäude effizient und nachhaltig gestaltet und umgesetzt werden können. Teilnehmer:innen lernen moderne Projektmanagementmethoden sowie spezifische Rechtsgrundlagen und Entscheidungsprozesse kennen, um ihre Projekte zielgerichtet zu steuern.

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.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254413002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 1

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1375 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254424002
- 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) Gesamt (1+2) ⑩

- Mo. 10.3. bis Fr. 21.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1950 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254413202
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren, Prüfmittel, Bauteile auf Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, form- und kraftschlüssig verbinden, heften sowie Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen; Vorbereitung zur Schweißerprüfung (optional, wird gesondert berechnet!)

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 vereinbart werden).

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 2

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254413102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 2

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1375 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254424202
- 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!)

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.

Kleine Bühnen mit dem Lasercutter / Eine pragmatische Einführung in ein nützliches Werkzeug

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €; 30 € Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-05-3653
- Figurentheater-Kolleg

Die Preise für die (Tisch-)Lasercutter fallen und werden gleichzeitig immer leistungsfähiger. Zeit zu erkunden, in welchen Bereichen sie für das Figurentheater, aber auch für andere Künste, bereits sinnvoll einsetzbar sind: Wir wagen einen realistischen und pragmatischen Blick auf den Stand der Technik der Lasercutter.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254413003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 1

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1375 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ■ Kursnr.: 254424003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Technik/ Maschinenbau für Kaufleute und Technikern – Grundlagen

- Di. 20.5. bis Do. 22.5.2025 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €
- Vorkenntnisse: abgeschlossene Berufsausbildung
- Für Kaufleute und Nicht-Techniker
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ■ Kursnr.: 256041001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Physikalische Größen, Kraft, Gegenkraft, Spannungen in Bauteilen, Auflagekräfte, Belastungsgrenzen, Arbeit, Leistung, Energie, Hebelgesetz, Drehmoment, Lesen einfacher techn. Zeichnungen, Motoren, Getriebe, Kraftübertragung, Drehzahlen, Übersetzungsverhältnisse, Maschinenelemente, Werkstoffe

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 2

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ■ Kursnr.: 254413103
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 2

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1375 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ■ Kursnr.: 254424203
- 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!)

Fachkundigen Person Hochvolt (FHV) 3S in der Land- und Baumaschinentechnik

- Do. 12.6. bis Mi. 18.6.2025 in Ahaus
 - In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 1350 €
 - Vorkenntnisse: 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.: 254211001
 - 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

Geprüfte/r Einrichter/-in Spritzgießen

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 920 €
- Für an- und ungelernte Mitarbeitende sowie Fachkräfte mit branchenfremder Ausbildung aus der Kunststoffindustrie
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ■ Kursnr.: 254316501
- 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) – Teil 1

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ■ Kursnr.: 254412002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) Gesamt(1+2) ⑩

- Mo. 30.6. bis Fr. 11.7.2025 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1950 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ■ Kursnr.: 254412202
- 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. 30.6. bis Mi. 2.7.2025 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 585 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ■ Kursnr.: 254412502
- 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.

Die Bildungsurlaubsbrochüre

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.
Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 320.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 &

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254711102
- 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 der CNC-Technik (Metall/ Kunststoff) &

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Zerspanen mit konventionellen Dreh- und/oder Fräsmaschinen
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254021001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Geometrische Grundlagen Drehteile; Geometrische Grundlagen Frästeile; Programmierung nach DIN 66025; Festlegen von Arbeitsfolgen aus geometrischen und technologischen Informationen; Bezugs- bzw. inkrementelle Programmierung; Werkzeugkorrekturen.

Geprüfte/r Einrichter/-in Extrudieren

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 920 €
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254316001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Eigenschaften, Aufbau, Struktur der Kunststoffe; Baugruppen einer Extrusionsanlage; Grundfunktionen; Werkzeugen, Kalibrierungen, Kühlungen; Vorgängen im Extruder; systemat. Einrichten, Anfahren, Prozessoptimierung; Fehleranalyse (Ermittlung von Ursachen und Abstellmaßnahmen)

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254412102
- 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).

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 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.: 254712002
- 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.

CNC Fachkraft Drehen (Metall/ Kunststoff)

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254022051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Plan-, Längs- und Konturdrehen, Unterprogramm-Tech-nik und Zyklen beim Drehen, Programme für einfache und komplexe Drehteile

CNC Fachkraft Fräsen (Metall/ Kunststoff)

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254023051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umfangs- Planfräsen und Stirn- Umfangsfräsen, Unterprogramm-Technik und Zyklen beim Fräsen, Programme für einfache und komplexe Frästeile, Dreidimensionale Interpolation

Sicheres Arbeiten an Kunststoffbearbeitungsmaschinen „Maschinenführerschein“

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Für Verfahrensmechaniker/in für Kunststoff und Kautschuk Fachrichtung Bauteile; Maschinen- und Anlagenführer/in Zerspanung; Quereinsteiger aus anderen Berufen
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254313551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeiten an Sägemaschinen, Hobelmaschinen, Handoberfräsmaschinen, Bandschleifmaschinen, Bohrmaschinen, Heben von Lasten, Arbeitssicherheit

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 &

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254711151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 – Programmierung.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 &

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 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.: 254712051
- 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.



Kaufmännisches • Finanzen • Recht

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?

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus & 10

→ Mo. 7.4. bis Do. 10.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 266 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-503028-BU
 → VHS Köln

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens.

„Keine Angst vor schwarzen Zahlen!“ – Einführung in Buchhaltung und Bilanzierung

→ Mi. 9.4. bis Fr. 11.4.2025 in Köln
 → In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 310 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB00-113
 → 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.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

→ Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 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, Ausbildungsplan/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben & 10

→ Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ■ Kursnr.: O-507111-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. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 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, Ausbildungsplan/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Keine Angst vor BWL! Grund-/Intensivkurs Finanz- und Rechnungswesen

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Duisburg
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 254 €; 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.

AEVO –**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung**

→ Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 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.

Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt &

→ Mo. 7.7. bis Do. 10.7.2025 in Essen

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 164 €

→ Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5D221K

→ VHS Essen

Grundlagen (Inventur, Inventar, Bilanz, Bestandskonten) & Organisation der Buchhaltung; Aufzeichnungspflichten; Umsatzsteuer; Rechnungen; Belege verwalten; Aufbewahrungsfristen; typische Geschäftsfälle buchen; Erfolgs- & Warenkonten; Abschreibungen & GWG

AEVO –**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung**

→ Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 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.

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus & ®

→ Mo. 1.9. bis Do. 4.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 267 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503029-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. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 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.

Cyber Insurance Manager:in –**Zertifikatslehrgang der TH Köln &**

→ Do. 25.9.2025 bis Sa. 4.7.2026 in Köln, TH Köln, Campus Südstadt

→ In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende

→ Preis: 5550 €; 10 Prozent Alumni-Rabatt (Alumni der TH Köln oder der Wissenschaftlichen Weiterbildung der TH Köln). 5 Prozent Absolvent:innen-Rabatt (MWV Seminare im Bereich Cyber-Risiken oder Cyber-Versicherung).

→ Für Mitarbeiter:innen von Versicherungsunternehmen, Versicherungsvermittlern, Schadenregulierungsunternehmen, Inhouse Broker, gewerblichen Unternehmen, die Cyber-Risiken bearbeiten und bewerten.

→ Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ Kursnr.: 513251

→ TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Der berufsbegleitende Zertifikatslehrgang »Cyber Insurance Manager:in« vermittelt praxisnah alle wichtigen Aspekte rund um die Cyber-Versicherung. Schwerpunkte liegen auf der Vermittlung von technischen Hintergründen, dem Verständnis von IT-Forensik, dem Underwriting und der Produktgestaltung im Zusammenhang mit Cyber-Risiken.

Fundraising kompakt –**erfolgreich Spender*innen und Sponsor*innen gewinnen**

→ Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 in Köln

→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 310 €

→ Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB31-115

→ 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.

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus & ®

→ Mo. 17.11. bis Do. 20.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 267 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503030-BU

→ VHS Köln

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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



Management • Team • Führung

New Work –

Den Wandel der Arbeitswelt mitgestalten

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.11.2025 in Bochum
- Fortbildung 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 und Agile Arbeitsmethoden sind Teil der New Work. Daraus resultiert, dass sich auch Ihre Tätigkeit als Interessenvertreter:in ganz grundlegend verändern wird.

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.

Fundraising – Mittelbeschaffung auf einem umkämpften Spendenmarkt

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 895 €; Durchführung des Seminars, Übernachtung im Einzelzimmer, Vollverpflegung
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2501
- aktuelles forum e.V.

Spenderinnen und Sponsorinnen gewinnen: Fundraising Grundlagenseminar Das Seminar bietet einen praxisnahen Einstieg in strategisches Fundraising für Mitarbeitende gemeinnütziger Organisationen. Es vermittelt Instrumente und Kanäle zur erfolgreichen Mittelakquise. Teilnehmer entwickeln eine passgenaue Strategie und legen die Grundlage für ein Fundraising-Konzept, um ihre Ziele zu erreichen und Zielgruppen anzusprechen. Ziel ist es, Menschen mit Freude und Überzeugung für Spenden-Anliegen zu begeistern und als Förder*innen zu binden.

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.

Gute Führung für ein gesundes und glückliches Team

- Mi. 26.3. bis Fr. 28.3.2025 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 610 €; 610€ mit Übernachtung / 530€ als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 105/25
- Denkhäuser Loccum e.V.

Für Führungskräfte ist es eine doppelte Herausforderung, das Team trotz zahlreicher Herausforderungen gesund und motiviert zu halten und sich gleichzeitig nicht selbst zu vergessen.

Six Sigma – Green Belt hybrid

- Mo. 31.3. bis Mi. 21.5.2025 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 3400 €; inkl. MWS
- 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.

Das „wir in mir“ erleben. Eine beflügelnde Reise zu unterschiedlichen Gemeinsamkeiten.

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 815 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1015 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 895025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar geht es um die vielfältigen Aspekte der zwischenmenschlichen Zusammenarbeit. Sie lernen, Konflikte zu erkennen, professionell zu lösen und (noch) erfolgreicher zusammenzuarbeiten. Ziel ist eine gelingende Kooperation in dynamischen Umfeldern, durch ein tieferes Verständnis für ‚die anderen‘.

Führungspraxis und Führungskompetenz – Ein Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Di. 1.4. bis Do. 3.4.2025 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.: 20251008
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Was macht gute Führung aus? Was heißt es, als Frau zu führen? Wie definiere ich meine ganz eigene Führungsrolle? Diese prozessorientierte Fortbildung öffnet den Raum, sich gemeinsam den individuellen Antworten zu nähern. Und „Good Leadership“ als transformatorischen Weg zu betrachten.

Mitarbeitende erfolgreich führen

- 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.

Konfliktmanagement und Moderation &

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217,95 €; inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F120216
- 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 Kommunikation-, Kooperations- und Konfliktmustern auseinander und erarbeiten Handlungsstrategien.

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK) &

- Mo. 7.4. bis Sa. 12.4.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 423 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5C241K
- 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

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.

Teamführung und -entwicklung & 10

- Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506213-BU
- VHS Köln

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.

Projekte erfolgreich planen und durchführen &

- Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W191377
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Mit diesem Kurs packen Sie Ihren persönlichen Projekt-Werkzeugkoffer und lernen: Zielsetzungen zu formulieren, komplexe Aufgaben zu strukturieren & zu steuern, Risiken abzuwägen, Entscheider*innen einzubeziehen, eigene Entscheidungen zu treffen sowie Veränderungen zu managen. Dazu wird entlang an Praxisbeispielen gelernt.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Vollzeit-Intensivkurs &

- Di. 22.4. bis Sa. 3.5.2025 in Duisburg, Campus Marxloh
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €; exkl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: NZ4705
- VHS Duisburg

Kompaktkurs nach DIHK-Rahmenlehrplan für die Tätigkeit als Ausbilder*in inklusive Vorbereitung auf den praktischen Prüfungsteil.

Project- & Construction Management &

- Di. 22.4. bis Sa. 26.4.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 254 €; ermäßigbar
- Für Leitende od. Mitarbeitende in Projektteams
- Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4500
- VHS Duisburg

Projekte effizient durchführen! Theoretisches und praktisches Wissen zu Methodik und Risikominimierung entlang des gesamten Lebenszyklus eines Projekts. Vom Experten mit langjähriger Erfahrung für Mitarbeitende oder Leitende von Projektteams.

Kontakt zum Veranstalter? Fragen zum Kurs?

Anschrift, Telefonnr und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 310

Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) in 5 Modulen

- Di. 22.4. bis Fr. 20.6.2025 in Göttingen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3980 €; Preis ab 3440 €, USt-frei.
- Für Trainer (m/w/d), Coaches, Lehrkräfte, Personalentwicklung
- 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

Fortbildung Prozessbegleiter*in für Diversity Management & Interkulturelle Öffnung

- Di. 29.4. bis Mi. 10.9.2025
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2780 €; Für Privatzahlende, gemeinnützige Organisationen nur 2.480 € (USt-frei)
- Für Personalverantwortliche, HR-Beauftragte, Lehrbeauftragte, Qualitätsentwicklung, Personalentwicklung, Führungskräfte
- Infos unter 0551 / 3 81 12 78 ▪ Kursnr.: P1-25
- 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

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Mi. 30.4. bis So. 4.5.2025 in Warendorf
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 02581 / 9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 25-213A23
- 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.

Her mit dem schönen Leben! – Erfolgreiche Führung und Selbstführung &

- Mo. 5.5. bis Mi. 7.5.2025 in Köln, Maternushaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 720 €
- Für Leitungskräfte sozialer Einrichtungen
- Infos unter 0221 / 2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 23925-006
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Sie hatten immer schon so viele Ideen, wie man dies und jenes ändern könnte, damit sich alle in Ihrem Team gesehen fühlen, gerne arbeiten und erfolgreich sind. Jetzt haben Sie die Position, die Ihnen die Umsetzung erlaubt. Und hier ist das Seminar, dass Sie stärkt, umfassend informiert und dadurch auch schützt.

Freude und Spaß in der Teamarbeit – Mehrwert für das Team durch Kreativität & ®

- Mo. 5.5. bis Mi. 7.5.2025 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-506202-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.

3-tägiger Online-Bildungsurlaub: Motivieren – Delegieren – Krisisieren – 100% Durchführungsgarantie

- Di. 6.5. bis Do. 8.5.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 251-L5018
- VHS Detmold – Lemgo

– Herausforderungen für moderne Führungskraft • Strategie zur Selbstmotivation • Mitarbeiter nachhaltig motivieren • Das „Können“ & „Wollen“ der Mitarbeiter steigern • Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung • Delegation als praktisches Führungsinstrument • Erfahrungsaustausch

Existenzgründer-Seminar für Reiseveranstalter &

- Di. 6.5. bis Do. 8.5.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Für Existenzgründer im Bereich Reiseveranstaltung
- Infos unter 02581 / 9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 25-214A23
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar ermöglicht Ihnen zielorientiert u. „marktnah“ den Einstieg in die Branche der Reiseveranstaltung. Die Fortbildung orientiert sich am Leitbild und der Philosophie des sozial- u. umweltverträglichen Reisens auf landesnaher Basis. Das Seminar wird in Zusammenarbeit mit dem Reiseunternehmen „Travel To Life“ durchgeführt.

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis & ®

- Mi. 7.5. bis Fr. 9.5.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 263 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507188-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.

Nachhaltiges Projektmanagement – ressourcenorientiert und verantwortungsvoll &

- Mi. 7.5. bis Fr. 9.5.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5D011K
- VHS Essen

Nachhaltigkeit relevant für Veränderungsprozesse; Rolle von SDG's & Glaubenssätzen; Basics der Projektarbeit: Ziele & Organisation; Kontrolle & Steuerung; Teamentwicklung & Dokumentation; Praxisbeispiele; Vorwissen unnötig; Dozent erfahren in Strategie- & Projektmanagement

TA-Coach*in (DGTA) – Aufbauqualifikation für TA-Berater*innen

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1300 €
- Vorkenntnisse: Abschluss als TA-Berater*in
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55
- neues lernen

Coaching ist die professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs- und Steuerungsfunktionen und von Expert*innen in Organisationen. Ziel der Ausbildung ist es, Ihre persönliche, methodische, systemische und fachliche Kompetenz als Coach*in professionell zu erweitern.

Changemanagement – Führen im Wandel & 10

- Mo. 12.5. bis Mi. 14.5.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 268 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506034-BU
- VHS Köln

Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller, so scheint es. Neues muss entwickelt, gestützt und vorangebracht, Mitarbeiter sollen motiviert und in Veränderungsprozessen „mitgenommen“ werden. Mit Unterstützung des Trainers erarbeiten Sie dazu Antworten und Strategien.

Projektmanagement – Der ganzheitliche Lebenszyklus & 10

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 437 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507200-BU
- VHS Köln

Um den erfolgreichen Ablauf eines Projektes zu ermöglichen, ist es wichtig, den gesamten Zyklus und die Zusammenhänge eines Projektes zu kennen und zu verstehen, um somit die Kenntnis zu erlangen, an den entsprechenden Stellen optimierend eingreifen zu können.

Leadership Essentials: Der Einstieg in die Führungsrolle &

- Mo. 12.5. bis Mi. 14.5.2025 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 325 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W191366
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Gute Führung will gelernt sein: In diesem Bildungsurlaub lernen Sie sich in ihrer neuen Rolle zurecht zu finden und Führungsfähigkeiten zu entwickeln. Verstehen Sie Führungsstile situationsgerecht einzusetzen und finden Sie Ihren ganz persönlichen Führungsstil. Wir setzen dabei auf praxisnahe Übungen & berufliche Erfahrungen.

Netzwerke aufbauen, gestalten und koordinieren

- Mi. 14.5. bis Fr. 16.5.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 391 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2901251
- KOBIseminare

Es ist eine hohe Herausforderung, Netzwerkarbeit erfolgreich und nachhaltig zu gestalten. Die Weiterbildung vermittelt ein systemisches Verständnis von Netzwerken und Handwerkszeug für eine erfolgreiche Gestaltung und Koordination von Netzwerken.

Zeitmanagement und Selbstorganisation in Büro und Homeoffice

- Mi. 14.5. bis Fr. 16.5.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB08-113
- neues lernen

Hier lernen Sie ein Repertoire bewährter und neuer Konzepte kennen, um sich besser zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und Aufgaben effizienter zu erledigen. Sie lernen Ihren Arbeitstyp kennen und erarbeiten im Erfahrungsaustausch Strategien, die zu diesem Typ passen.

Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung

- Mi. 14.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 385 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.LOB.MAF.5
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Lernen Sie das Modell der kompetenz- und lösungsorientierten Mitarbeiterführung für Ihre tägliche Praxis kennen. Übersichtliche, klar strukturierte Strategien, neue Sichtweisen und Tools für Ihren Führungsalltag. Einführungsseminar (3 Tage)

Das Innere Team – Authentisch und situationsgerecht kommunizieren &

- Mo. 19.5. bis Mi. 21.5.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2403251
- KOBIseminare

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berater, Coaches und Trainer, die die Methode des „Inneren Teams“ bzw. seine vielfältigen Settings und Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen möchten, um so ihre Klienten zu mehr Klarheit, Kongruenz und Entscheidungssicherheit zu begleiten.

Systemische Gruppen- und Teamleitung – Erkennen, Steuern, Entwickeln

- Mo. 19.5. bis Mi. 21.5.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB24-113
- neues lernen

Das zentrale Element der Teamentwicklung ist das Erkennen und Fördern von Potenzialen und Ressourcen. Die Herausforderung ist es, Gruppenprozesse zu verstehen, Zusammenarbeit zu gestalten und Konflikte zu bewältigen. Sie erlernen vielfältige und alltagstaugliche Methoden aus der systemischen Arbeit.

Stark durch Resilienz – Erfolgreich und gelassen im beruflichen Alltag & 10

- Mo. 19.5. bis Mi. 21.5.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 284 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506070-BU
- VHS Köln

In der Fortbildung „Stark durch Resilienz: Erfolgreich und gelassen im beruflichen Alltag“ lernen (angehende) Führungskräfte, die eigene Resilienz zu verstehen und zu stärken. Durch praxisnahe Übungen und individuelle Reflexionen entwickeln sie Strategien, um Stress und Herausforderungen im Berufsleben erfolgreich zu bewältigen.

Grundlagen der Beratungsarbeit &

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5C053K
- 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

Coaching-Intensiv-Training

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 755 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt; 955 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 802225
- 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.

Mut – der Beginn der Veränderung und Innovation

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Idar-Oberstein
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 985 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 130 bis 170 € insgesamt; 1185 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 813525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Mut ist eine wichtige Eigenschaft im beruflichen Alltag. Mut benötigt es, wenn wir leistungsorientiert und mit Entscheidungskompetenz arbeiten wollen. Teile des Seminars finden am Kletterfelsen statt. Beim Klettern ist Vertrauen und Mut live erlebbar. Wir erfahren persönliche Herausforderungen und Grenzsituationen.

Lebendiges Projektmanagement

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2515177B8
- VHS Bielefeld

Wie wird ein Projekt zu einem erfolgreichen Projekt, wer und wie muss informiert werden und welches Werkzeugkasten brauchen Projektleitung und -teilnehmende? In diesem Seminar erlernen Sie die wesentlichen Elemente und Methoden des modernen Projektmanagements.

Stärkenorientierung statt Burnout &

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Essen, Kulturforum Steele (Kufo)
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 251.3C324B
- VHS Essen

Was sind unsere besonderen Stärken, wie können sie mehr Raum erhalten und unter Zustimmung skeptischer Vorgesetzter besser in Einklang mit denen der Kollegen gebracht werden? Eine stärkenorientierte Aufgabenverteilung führt oft zu effizienterem und zufriedenerem Arbeiten.

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

- Di. 3.6. bis Do. 5.6.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 243,75 €
- Für potentielle und neue Führungskräfte
- Infos unter 02821 / 8 47 16 ▪ Kursnr.: B622004
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Seminarinhalte: Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft, Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft, Kommunikatives Handwerkszeug, Techniken der Motivation und Selbstmotivation, Delegation über Zielvereinbarungen, Kontrolle und Motivation, Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

3-tägiger online Bildungsurlaub: Vom Mitarbeiter zur Führungskraft – 100% Durchführungsgarantie

- Di. 3.6. bis Do. 5.6.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 251-L5017
- VHS Detmold – Lemgo

– Akzeptanz schaffen als Führungskraft • Erwartungen & Anforderungen an die moderne Führungskraft • Kommunikatives Handwerkszeug • Techniken der Motivation & Selbstmotivation • Delegation über Zielvereinbarungen • Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

Ich als Individuum im Team

- So. 15.6. bis Fr. 20.6.2025 in Ehrwald, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1290 €; inkl. Ü/HP im Zimmerlager (8er, 9er); 1490 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 814625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie haben die Gelegenheit, sich mit Ihren Fähigkeiten, Ressourcen und Ihrer Persönlichkeit im Team auseinanderzusetzen. Sie erforschen Persönlichkeitstypen, Kommunikationsstile sowie individuelle Stärken und Schwächen. Teile des Seminars finden am Kletterfelsen statt. Sie erfahren Herausforderungen und Grenzsituationen.

Endlich Meetings mit Ergebnissen & ☺

- Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 218 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507307-BU
- VHS Köln

Mangelnde Vorbereitung, fehlender inhaltlicher Fokus und am Ende wird nichts umgesetzt – die Klagen über Besprechungen ähneln sich seit Jahren. Wir sprechen über die typischen Fehler und wie eine gute Moderation sie beheben kann.

Personal Coach (IHK) inkl. NLP 2.0, systemischer und Business Coach ☺

- 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.

Teamerleben in beruflichen Prozessen – Vertrauensvoll mit sich und anderen umgehen – auch in schwierigen Situationen

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 in Lambrecht/Pfalz
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1075 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 90,- € insgesamt;
1275 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 814525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Beruf gehört Teamarbeit oft zum Alltag. Die erfolgreiche Arbeit in Teams bedarf einer hohen sozialen Kompetenz. Als Teammitglied muss ich mich auf die Anderen verlassen können – und umgekehrt. Teile des Seminars finden am Kletterfelsen statt. Beim Klettern ist Teamarbeit mit persönlichen Herausforderungen live erlebbar.

Erfolgreich im Team arbeiten – soziale Kompetenz im beruflichen Miteinander – ein Seminar mit Pferden

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Bad Salzuflen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/F, Mittagssnack | EZ-Zuschlag: 20,- €
insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 814425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Gruppen- bzw. Teamarbeit gehört zum beruflichen Alltag. In der Arbeit mit Pferden ist Teamerleben sofort live erlebbar. Pferde reagieren direkt und klar auf unsere Fähigkeiten, Kompetenzen und Schwierigkeiten. Sie reduzieren schnell auf das Wesentliche und lehren ihr Wissen über Beziehungen.

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & 10

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 377 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506059-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.

Entschlossen voran: Mein Weg zu bewussten und guten Entscheidungen &

- Mo. 23.6. bis Mi. 25.6.2025 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W191388
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Gerade im beruflichen Kontext sind wir immer wieder angehalten, schnelle und stichfeste Entscheidungen zu treffen und diese begründen zu können. Lernen Sie in diesem Kurs, welche Entscheidungstechniken es gibt, wie Sie diese gezielt einsetzen können und verstehen Sie die Wichtigkeit Ihrer eigenen Intuition.

Souverän im Beruf: Konflikte meistern, Zeit effektiv nutzen, Resilienz stärken 3-tägiges Kompakttraining im Sauerland (Schmallenberg/Bad Fredeburg)

- Mi. 25.6. bis Fr. 27.6.2025 in Schmallenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 478 €; (Kursgebühr, Seminarunterlagen, ÜN/EZ/VP)
- Infos unter 0231 / 54 09 15 ▪ Kursnr.: E257-01
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Das Training im Sauerland stärkt Ihre Resilienz, Konfliktlösungs- und Zeitmanagementfähigkeiten. Sie lernen, Konflikte zu erkennen, zu deeskalieren und erfolgreich zu kommunizieren. Zeitmanagement-Tools und Priorisierungsmethoden fördern eine stressfreie Arbeitsweise, und Resilienztechniken unterstützen den Umgang mit Stress und Burnout-Prävention. Theorie und Praxis, ergänzt durch Fallbeispiele, ermöglichen den Transfer in den Berufsalltag. Das Seminar findet im vdk-Hotel „Zum Halenberg“ in Bad Fredeburg statt. Anmeldeschluss: 05.06.2025.

Soziale Kompetenz im Team – Gestalten von Rollen und Beziehungen in beruflichen Prozessen

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in Harlingen, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 845 €; inkl. Übernachtung, ohne Verpflegung; 1045 € für
Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 800025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ziele eines Teams sind es, gemeinsam Leistung zu erbringen, gemeinsam zu wachsen und zu lernen. Sie erweitern Ihre Sozialkompetenz und erleben das Gestalten von konstruktiver Zusammenarbeit. Das Seminar findet als Segeltour auf dem westfriesischen Wattenmeer statt. Segelerfahrung ist keine Voraussetzung zur Teilnahme.

Ich als Individuum im Team

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in Lambrecht/Pfalz
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1075 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 90,- € insgesamt;
1275 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 816425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie haben die Gelegenheit, sich mit Ihren Fähigkeiten, Ressourcen und Ihrer Persönlichkeit im Team auseinanderzusetzen. Sie erforschen Persönlichkeitstypen, Kommunikationsstile sowie individuelle Stärken und Schwächen. Teile des Seminars finden am Kletterfelsen statt. Sie erfahren Herausforderungen und Grenzsituationen.

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU25C
- 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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Bis zu 13.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und direkt online buchen.

BIM Basis online

- Jederzeit erhältlich
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 695 €; USt. befreit
- Optional: +290 € (BuildingSmart Prüfungsgebühr) zuzügl. 19% USt.
- Infos unter 0234 / 322 18 45
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Building Information Modeling (BIM) ist eine effektive Methode zum Planen, Bauen und Betreiben von Bauwerken. Sie erleichtert die Projektsteuerung und die Zusammenarbeit in den Projektphasen. Die Grundlage für BIM ist ein strukturiertes 3D-Computermodell, das um weitere Informationen wie Zeit und Kosten erweitert werden kann.

**Change-Management – Chancen managen
Früher war auch die Zukunft viel besser ☺**

- Mo. 30.6. bis Mi. 2.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2402251
- KOBISeminare

Grundlagen zur Durchführung eines Veränderungsprozesses, Prozessbegleitung und konkrete Methoden zur Durchführung eines Change-Prozesses stärken Ihre Professionalität in Ihrem „Change-Berufsalltag.“

**Verbundene Teams, starke Führung:
5 Phasen des digitalen Teambuildings**

- Mi. 2.7. bis Fr. 4.7.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 • Kursnr.: l60010BU
- 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!

**Systemisch führen –
systemische Perspektiven nutzen**

- Mo. 7.7. bis Mi. 9.7.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Für Arbeitnehmer*innen in Führungspositionen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB28-114
- neues lernen

Führungskräfte sind in komplexen Arbeitsfeldern und vielfältigen Rollen stark gefordert. Sich selbst mit systemischen Perspektiven gut zu führen erleichtert es, auch andere wirksam zu führen. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie die Systemische Haltung stehen im Fokus.

**Vorbereitungslehrgang zur
Ausbildereignungsprüfung (IHK) ☺**

- Mo. 7.7. bis Sa. 12.7.2025 in Essen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 423 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 • Kursnr.: 251.5C243K
- 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

**Wenn der Wurm drin ist – Teamkultur ändern
Von der Klagekultur zu konstruktiver
Kommunikation**

- Di. 8.7. bis Do. 10.7.2025 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3902251
- 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.

**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung
(AEVO) – Vollzeit-Intensivkurs ☺**

- Mo. 14.7. bis Sa. 26.7.2025 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 in inklusive Vorbereitung auf den praktischen Prüfungsteil.

**Fortbildung zum/r Reiseleiter/in –
in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen
„Travel To Life“ ☺**

- Mi. 16.7. bis So. 20.7.2025 in Warendorf
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 02581 / 9 45 82 31 • Kursnr.: 25-215A23
- 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.

**Neu in der Führungsrolle –
ein Leitfaden für den erfolgreichen Start ☺ ☹**

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 447 €; Rabatt möglich
- Für Menschen, die seit kurzem führen oder in Kürze Leitungsfunktionen übernehmen.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 • Kursnr.: A-506050-BU
- VHS Köln

Von Führungskräften wird viel erwartet: Hoch belastbar, umsetzungsstark, erfolgsorientiert, leistungsbereit, verantwortungsbewusst, strukturiert, pragmatisch, visionär, durchsetzungsstark und empathisch sollen sie sein – wobei sich diese Liste beliebig erweitern lässt.

**Erfolgreich führen –
Bildungsurlaub für Frauen ☺**

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Bielefeld
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Für Frauen
- Infos unter 0521 / 51 35 85 • Kursnr.: 2515007B8
- VHS Bielefeld

Dieses Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen richtet sich an Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder ihre Kenntnisse erweitern möchten. Mit zusätzlichen Tipps aus der Praxis wird eine solide Basis für eine berufliche Karriere oder deren Weiterentwicklung geschaffen.

Erfolgreich in beruflichen Veränderungsprozessen – Wandel und Change Management & 10

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 447 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506035-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.

Mut – der Beginn der Veränderung und Innovation

- So. 17.8. bis Fr. 22.8.2025 in Grainau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1025 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 91,75,- € insgesamt; 1225 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 814225
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Mut ist eine wichtige Eigenschaft im beruflichen Alltag. Mut benötigt es, wenn wir leistungsorientiert und mit Entscheidungskompetenz arbeiten wollen. Teile des Seminars finden am Kletterfelsen statt. Beim Klettern ist Vertrauen und Mut live erlebbar. Wir erfahren persönliche Herausforderungen und Grenzsituationen.

Erfolgreich im Team arbeiten – Gespräche sicher und kompetent führen

- So. 24.8. bis Fr. 29.8.2025 in Harlingen, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 845 €; inkl. Übernachtung, ohne Verpflegung; 1045 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 800125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die erfolgreiche Arbeit in Teams bedarf einer hohen sozialen Kompetenz. In diesem Seminar soll die soziale Kompetenz erweitert werden und ein Bild von Gruppenzusammenhängen entstehen. Das Seminar findet als Segeltour auf dem westfriesischen Wattenmeer statt. Segelerfahrung ist keine Voraussetzung zur Teilnahme.

Risikomanagement, Selbstmanagement und Team

- So. 24.8. bis Fr. 29.8.2025 in Grainau
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1095 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 91,75 € insgesamt; 1295 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 894525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Gerade im Beruf geht es selten ohne Risiko, weil die Wirkung von Handlungen nicht sicher vorhersehbar sind. Aufgabe eines Risikomanagements ist es, für eine gute Risikosteuerung einen Weg zu finden. Teile des Seminars finden am Kletterfelsen statt – mit persönlichen Herausforderungen und Grenzsituationen.

Systemisch-ressourcenorientierte Gesprächsführung im Führungsalltag

- Mi. 27.8. bis Fr. 29.8.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 372 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3901251
- KOBISeminare

Sie lernen Kommunikationsweisen und Gesprächsstrukturen kennen, die dazu beitragen, Stärken und Kompetenzen Ihrer Mitarbeiter/-innen zu unterstützen, Selbstverantwortung und Entwicklungsbereitschaft zu fördern.

Wertebasiertes, emotionales Führen – Persönlichkeitsentwicklung für Teamleiter*innen und Führungskräfte & 10

- Mo. 1.9. bis Do. 4.9.2025 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-506003-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 wertschätzenden Umgang ist die Beziehung zu sich selbst!

Train the Trainer IHK & Business Trainer

- Do. 4.9. bis Sa. 15.11.2025 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.

Systemische Organisationsentwicklung 10

- September bis November '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.: DF13-115
- 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.

Gemeinsam schaffen wir es – Teamkultur erlebbar machen!

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt; 975 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 819025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Als Führungskraft und Teil eines Teams steht man oft vor Herausforderungen, ein erfolgreiches Top-Team aufzubauen und zu motivieren. Eine effektive Team-Kultur kann dabei einen großen Beitrag leisten. Doch wie findet man heraus, welche Kultur in einem Team bereits existiert? Und wie fördert man dann eine positive Dynamik?

Training für junge Führungskräfte

- Mo. 8.9. bis Mi. 10.9.2025 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 398 €; o. Ü., inkl. Verpflegung / 499,- € im EZ / 454,- € im DZ inkl. VP
- Vorkenntnisse: nach Möglichkeit erste Führungserfahrung
- Für (junge) Führungskräfte
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD507-015
- vhs Arnsberg – Sundern

Sie sind neu in Ihrer Rolle als Führungskraft und möchten Ihren persönlichen Führungsstil definieren, reflektieren und optimieren? Das Seminar vermittelt Wissen um eigene und fremde Motivationspotenziale und eine gute Zusammenarbeit im Team. Am Schluss erarbeiten Sie Ihr persönliches Führungskräfteprofil mit Aktionsplan.

Geprüfte:r Handelsfachwirt:in (IHK) – für Führungsaufgaben im Handel qualifizieren ⑩

- Mo. 8.9.2025 bis Fr. 26.6.2026 in Alfter, Campus I
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: Ab 4595 €; Frühbucherpreis
- Für Mitarbeitende im Handel, Absolventen kaufmännischer Berufe und Quereinsteiger:innen
- Infos unter 02222 / 93 21-17 43 ▪ Kursnr.: 25.085
- Alanus Werkhaus gGmbH

Nach Abschluss der Weiterbildung haben Sie ausgezeichnete Perspektiven, Führungsaufgaben im Handel zu übernehmen – als Filial-/Abteilungsleiter souverän agieren, Einkaufs- und Verkaufsverhandlungen mit Kunden oder Lieferanten erfolgsorientiert führen.

Fortbildung Systemische Moderationskompetenz – Verstehen fördern, Zusammenarbeit aktivieren, Ziele fokussieren, Handeln einleiten

- Di. 9.9. bis Do. 6.11.2025 in Münster, Move Organisationsberatung
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1400 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3901254
- 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.

Führungspraxis und Führungskompetenz – Ein Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Di. 9.9. bis Do. 11.9.2025 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.: 20252008
- 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.

Entscheidungen treffen und achtsame Kommunikation im Beruf

- So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Benediktbeuern
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1095 €; inkl. Ü/VP im DZ ohne Dusche/WC | EZ-Zuschlag: 25,- € Zuschlag insgesamt; 1295 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 814725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Gerade im Beruf ist häufig eine hohe Entscheidungskompetenz notwendig. Je mehr Verantwortung wir tragen, desto mehr Entscheidungen müssen getroffen werden. Teile des Seminars finden am Kletterfelsen statt. Beim Klettern sind Entscheidungen stets (lebens-)notwendig. Sie erfahren am Felsen persönliche Herausforderungen.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 316 in dieser Broschüre.

Gemeinsam stark: Teams führen und empowern

- Mi. 17.9. bis Fr. 19.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB25-115
- neues lernen

Als Leitung sind Sie täglich gefordert, die Zusammenarbeit in Ihrem Team zu steuern. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Team unterstützen können, selbstständig und vertrauensvoll zusammen zu arbeiten. Mit lösungsorientierter Haltung, sicherer Gesprächsführung und gezielter Teamentwicklung können Sie viel bewirken.

Konfliktmanagement &

- Mi. 17.9. bis Fr. 19.9.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137,95 €; inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F120210
- 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.

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & ⑩

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 377 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506060-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.

Mindful Leadership – Achtsame Führungskompetenz entwickeln und stärken

- Mi. 24.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB13-115
- 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.

Endlich Meetings mit Ergebnissen & ⑩

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 218 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507308-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.

Zeit- und Selbstmanagement – Alles im Griff? ☺ ⑩

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 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-508203-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.

Personal Coach (IHK) inkl. NLP 2.0, systemischer und Business Coach ⑩

- Mi. 1.10.2025 bis Sa. 24.1.2026 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.

Fortbildung Systemische Führungskompetenz Mitarbeitende, Teams und Organisationen führen &

- Mi. 8.10.2025 bis Fr. 27.3.2026 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2240 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4401254
- 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.

Moderieren und Visualisieren – damit Besprechungen besser gelingen

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 23 ▪ Kursnr.: 252-D5036
- VHS Detmold – Lemgo

Im Seminar werden die Grundlagen der Moderation, Visualisierung und Flipchartgestaltung beleuchtet (Moderation, Rolle Moderator/-in, Moderationsmethoden, Grenzen setzen, Visualisierungs- und Fragetechniken, Flipchartgestaltung), mit Elementen der GfK und des systemischen Coaching.

Systemisches Coaching in der Beratung

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 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.: 812025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar richtet sich an Coaches und Berater, die Coaching nutzen möchten, um Einzelne und Organisationen in Phasen der Veränderung zu begleiten. Sie lernen einen Coachingprozess kennen, gestalten systemische und ressourcenorientierte Prozesse, arbeiten mit Zielen, Werten, Glaubenssätzen, Potenzialen und üben Fragetechniken.

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz ☺ ⑩

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 443 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506031-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.

Kulturmanagement kompakt – online in Echtzeit

- Sa. 1.11.2025 bis So. 31.5.2026
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Für Künstler*innen, Kulturpädagog*innen, beruflich oder ehrenamtlich Tätige im Kulturbereich
- Infos unter 02131 / 8 33 19 ▪ Kursnr.: 8
- 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 Versicherungs-Gen. Sie erarbeiten diese kompakt an 6 WE online in Echtzeit.

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen ☺ ♀ ⑩

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 277 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506052-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.

Zeit- und Selbstmanagement – Alles im Griff? ☺ ⑩

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025 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-508203-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.

Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten 7.6. Einfindungsseminar / Schnupperkurs in themenzentrierter Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn

- Mi. 5.11. bis Fr. 7.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0231 / 54 09 43 ▪ Kursnr.: E257-05
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Neu in der Führungsrolle – ein Leitfaden für den erfolgreichen Start ☺

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 447 €; Rabatt möglich
- Für Menschen, die seit kurzem führen oder in Kürze Leitungsfunktionen übernehmen.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506051-BU
- VHS Köln

Von Führungskräften wird viel erwartet: Hoch belastbar, umsetzungsstark, erfolgsorientiert, leistungsbereit, verantwortungsbewusst, strukturiert, pragmatisch, visionär, durchsetzungsstark und empathisch sollen sie sein – wobei sich diese Liste beliebig erweitern lässt.

Train the Trainer: Seminare und Workshops erfolgreich leiten 5-tägiger Zertifikatskurs

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Schmallenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1980 €; (Kursgebühr, inkl. Seminarunterlagen, ÜN/EZ/VP)
- Infos unter 0231 / 54 09 15 ▪ Kursnr.: E257-06
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Leading Role – Hauptrolle Führungskraft

- Mi. 12.11. bis Fr. 14.11.2025 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 610 €; 610€ mit Übernachtung / 530€ als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 113/25
- Denkhäus Loccum e.V.

Gute Führung inspiriert, unterstützt, und bietet Orientierung. Sie denkt zuerst an Team und Ziele und nicht an eigene Interessen.

Qualifizierung zur Moderator:in: Gestalten, Führen und Begeistern

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Bielefeld, Sennestadt
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 990 €; inkl. Verpf., 1.275 € DZ/VP; 1.355 € EZ/VP
- Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 46613
- Haus Neuland

Damit Gruppenprozesse gut funktionieren, bedarf es der Moderation. Moderator*innen strukturieren und steuern die Kommunikation in Gruppen. In der Woche lernen Sie, auch schwierige Gesprächssituationen lösungsorientiert zu leiten, Veranstaltungen zu planen und zu moderieren.

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis ☺

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 448 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506325-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.

Teamführung und -entwicklung ☺

- Mo. 24.11. bis Mi. 26.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 269 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506214-BU
- VHS Köln

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.

Teamentwicklung mit Kunst – Veränderungsprozesse im Team kreativ gestalten ☺

- Do. 27.11.2025 bis Sa. 30.11.2025 in Alfter, Campus I
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 5630 €; Frühbucherpreis
- Für Menschen aus den Arbeitsfeldern Therapie, Psychologie, Pädagogik, Coaching, Beratung, Training und Mediation, die mit künstlerischen Prozessen arbeiten wollen.
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.077
- Alanus Werkhaus gGmbH

Nach der Fortbildung können Sie anhand künstlerischer Methoden einen Team- oder Gruppenprozess gestalten und durchführen. Das künstlerische Tun macht Teamprozesse und Rollenverständnisse sichtbar und lässt ihre Dynamiken greifbar werden.

Zertifikatskurs „Vertriebsingenieur:in VDI“

- Beginn: November 2025 in Bochum
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 6750 €; USt. befreit.
- Für Neu- und Quereinsteiger:innen im technischen B2B Vertrieb, in absatzwirtschaftlichen Gebieten wie Marketing, Vertrieb (Innen- und Außendienst) und Service.
- Infos unter Holger U. Nord, 0234 / 32 -21088
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

In diesem Zertifikatskurs vermitteln wir Ihnen das theoretische und praktische Rüstzeug für den technischen Vertrieb. Als Abschluss dieser Vertriebsingenieur:innen-Ausbildung erhalten Sie das Zertifikat der Akademie der Ruhr-Universität sowie auch das Zertifikat des VDI (optional, nach erfolgreichem Bestehen eines eintägigen Prüfungsworkshops). Dieser Zertifikatskurs zeichnet sich durch die Verzahnung von Wissenschaft und einem hohen Praxisbezug aus. Pro Themengebiet, insg. 5 Module (je 2 Tage), erhalten Sie relevante Einblicke in aktuelle wissenschaftliche Standards

Zertifikatskurs

„Chief Innovation Manager:in (CIM)“

- Beginn: November 2025 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 0234 / 32 -21088
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Die Weiterbildung „Chief Innovation Manager:in“ bildet Sie im Projektmanagement mit dem Schwerpunkt Innovation aus. Der modulare Kurs befähigt die Teilnehmenden Innovationsprojekte erfolgreich zu managen, Entwicklungskosten zu senken, Technologiepotenziale vollständig auszunutzen und die „Time to Market“ zu reduzieren.

Gesundheit und Stressbewältigung

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2025 in Parin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875 €; inkl. Ü/HP I Zuschläge auf Anfrage; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 819725
- 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 (Bodyscan, Yoga und Meditation) sowie auch kognitiven stressbezogenen Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen. Seminarziele: • Effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen

Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga

- Mo. 3.2. bis Do. 6.2.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 202 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 25-84054D
- 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.

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: 190 €; 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.)

Ressourcen stärken für Beruf und Alltag – Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

- Mo. 3.2. bis Sa. 8.2.2025 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 850 €; inkl. Unterkunft im Einzelzimmer und Vollpension
- Infos unter 02304 / 75 52 30 ▪ Kursnr.: 252602
- 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 Langeoog lernen Sie Strategien und Methoden kennen, die Sie für herausfordernde Situationen stärken.

Kreativität erfrischt – Selbstfürsorge und Ressourcenaktivierung für pädagogische Fachkräfte &

- Mi. 5.2. bis Fr. 7.2.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 24725-079
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Die hohen Belastungen der im sozialen Bereich tätigen Menschen sind hinreichend bekannt. Die Arbeitsverdichtung nimmt stetig zu, die Herausforderungen werden größer und die Alltagsroutinen verstellen den Blick auf brachliegende Potenziale. Mit diesem praxisorientierten Seminar soll die Freude im Berufsalltag gefördert werden.

Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

- So. 9.2. bis Fr. 14.2.2025 auf Baltrum, Langscheid
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 855 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45 € insgesamt; 1055 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 807525
- 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.

WEDER DURCHHALTEN NOCH ABTAUCHEN: ARBEITEN MIT ZUVERSICHT – für Arbeitende in Zeiten des Umbruchs

- So. 9.2. bis Fr. 14.2.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 689 €; DZ inkl. Vollverpflegung / 839 € EZ inkl. VV
- Infos unter 05241 / 23 48 51 31
- Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Das 21. Jahrhundert hat uns alle endgültig in eine neue Lebenswelt katapultiert. In der kulturellen Vielfalt zu leben und mit einer neuen, hochtechnisierten Form von Kommunikation, der Digitalisierung, Schritt zu halten, fordert uns ein hohes Maß an Flexibilität und Veränderungsbereitschaft. Um weiterhin professionell arbeiten zu können und dabei gesund zu bleiben, heißt es, neue Perspektiven zu entdecken und neue Handlungspraktiken für den Arbeitsalltag zu finden. Wir beschäftigen uns mit Ihren individuellen Vorstellungen von professionellem Handeln, mit eigenen und systemischen Grenzen und vor allem damit, wie Sie künftig Ihren Arbeitsalltag professionell und mit Freude gestalten können.

Fit und vorbereitet in den Ruhezustand ☺

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Attendorn
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 400 €; 44,- € Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 02722 / 70 90
- Akademie Biggesee gGmbH

In diesem Bildungsurlaub setzen Sie sich mit fünf zentralen Themen auseinander, die Ihnen den Übergang in die neue Lebensphase erleichtern. Sie lauten „Körper und Gesundheit“, „Soziale Beziehungen“, „Dinge bewegen“, „Materielle Sicherheit“ sowie „Werte und Ideale“.

BU im Harz:

Resilienz stärken mit Achtsamkeit und Meditation

- So. 16.2. bis Fr. 21.2.2025 in Bad Lauterberg im Harz
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €; Exkl. Hotelübernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 25-83070D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, die Resilienz als Widerstandskraft für Stresszeiten zu stärken. Mit Hilfe von Achtsamkeits- und Meditationsübungen können Sie Stressmomente rechtzeitig wahrnehmen und darauf reagieren.

Resilienz stärken und Entspannung finden – Innere Balance für den Berufsalltag mit Qigong

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Ennigerloh
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Infos unter 02522 / 7 27 22 ▪ Kursnr.: 125-301
- VHS Oelde-Ennigerloh

Sie können Ihre eigene Gesundheit erhalten und verbessern durch Entspannung und Stärkung der Resilienz (eigene Widerstandsfähigkeit). Verschiedene Methoden zur Stressreduktion sollen erlernt werden, um (auch) präventiv Krankheiten entgegen zu wirken.

Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

- Mo. 17.2. bis Do. 20.2.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 25-84050D
- 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.

Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; EZ DU/WC 750 € / DZ DU/WC 700 € / Tagesgast 580 € p.P.
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 065/25
- Denkhäuser Loccum e.V.

Stressbewältigung in Form von aktiver Entspannung, dazu eine vitalstoffreiche bunte Ernährung – das sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in Progressiver Muskelentspannung mit Krankenkassenzuschuss.

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psychotherapie“

- März '25 bis Februar '26 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DF00-113
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

Mehr Resilienz im Berufsalltag durch Yoga- und Entspannungsübungen

- So. 23.2. bis Fr. 28.2.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 795 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), Frühstück plus, Hotel mit Sauna
- 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.

Fasten in Bewegung

- So. 23.2. bis Sa. 1.3.2025 in Butjadingen – Burghavensiel, Burhave
- Feriencenter am Deich
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V: 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Butja_23.02.
- 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.

Qi Gong

- So. 23.2. bis Sa. 1.3.2025 in Horumersiel/Schillig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Schill_23.02.
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Qi Gong

- So. 23.2. bis Sa. 1.3.2025 in Wangerland/Schillig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 78 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Schill_23.02.
- 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.

Shiatsu Ausbildung: Stufe 1

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 480 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BG0202
- 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.

Ökonomischer bewegen, Stress bewältigen, Effizienz im Beruf

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Heiligenhafen, Bretterbude
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1135 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1335 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 839625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Langes Sitzen oder Stehen, einseitige Haltungen und beruflicher oder emotionaler Stress sowie Ihr Selbstbild beeinflussen Ihre Bewegungen, Ihr Sehen, Ihre körperliche und stimmliche Präsenz. Sie erforschen in dieser Woche das eigene gesunde Leistungspotenzial zur nachhaltigen Kompetenzstärkung, um selbstverständlicher und gelassener den Berufsalltag zu bewältigen.

Mehr Energie für den Berufsalltag durch Yoga, Meditation und die vier Elemente

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Paris
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 895 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 830825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die positive Auswirkung von Yoga und Meditation auf die menschliche Gesundheit wurde durch zahlreiche Studien belegt. 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.

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.

Ökonomischer bewegen, Stress bewältigen, Effizienz im Beruf

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Heiligenhafen, Bretterbude
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1135 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1335 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 839625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Langes Sitzen oder Stehen, einseitige Haltungen und beruflicher oder emotionaler Stress sowie Ihr Selbstbild beeinflussen Ihre Bewegungen, Ihr Sehen, Ihre körperliche und stimmliche Präsenz. Sie erforschen in dieser Woche das eigene gesunde Leistungspotenzial zur nachhaltigen Kompetenzstärkung, um selbstverständlicher und gelassener den Berufsalltag zu bewältigen.

Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Berufsalltag – Frauenbildungsurlaub ♀

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Für Frauen
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Yoga.YB.5
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Grünheide OT Störitz, Störitzland
- Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Störitz_24.02.2
- 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.

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!

Advanced NLP-Master – Gesundheit (DVNLP)

- Mi. 26.2. bis Sa. 23.8.2025 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1590 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengeränke 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

Resilienz steigern – Stress vorbeugen im Beruf und Alltag – Intensivseminar im Bergischen Land über Karneval &

- Sa. 1.3. bis Mo. 3.3.2025 in Much
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 890 €; Preis inklusive Getränke, Materialien und Handout, ohne Übernachtung
- Infos unter +49 15678 970561 • Kursnr.: resi-LZ-01.03.25
- Lionize Yourself

Stressmanagement, Burnout-Prävention, Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit – Resilienztraining kompakt an drei Tagen über Karneval. Belastungen und Stress reduzieren, Angst vor Veränderungen abbauen und dabei noch Auftanken und mit frischer Energie in den (Berufs-)Alltag zurückkehren – all das mitten in der Natur im Bergischen Land.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 auf Spiekerooog
- 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, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 in Denia – Las Rotas, Spanien
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 125 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Del_Denia_02.03
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Die Franklin-Methode® im Beruf

- So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 825 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1025 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 839425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Franklin-Methode® ist eine „Body-Mind“-Technik und hat ihren Ursprung in der Ideokinese. Förderung und Verfeinerung von Vorstellungskraft und Bewegungsempfinden ermöglichen eine verbesserte Haltung sowie mehr Präsenz und Bewegungseffizienz.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 2.3. bis Sa. 8.3.2025 in Horumersiel/Schillig
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: StrAcht_Schill_02.03
- 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.

Den eigenen Rhythmus finden mit Qi Gong

- So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 in Reichenau
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 945 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 82,50 € insgesamt; 1145 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 829525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Sinne eines besseren Stressmanagements im beruflichen Alltag kann das meditative Bewegungstraining Kompetenzen für mehr Gelassenheit und Ruhe aufzeigen. Das jahrtausendealte Training von Körper und Geist bietet einen heilsamen Gegenpol zu den Belastungen, die die Arbeitswelt mit sich bringt.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

- So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 in Wangerland-Schillig
- 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.: 808225
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Sie zeichnet sich aus durch eine Kombination von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) und kognitiven stressbezogenen Themen, um Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag zu fördern.

Starnberger See – Fit, gesund und erfolgreich. Änderung des Gesundheitsverhaltens für einen leistungsstarken Arbeitsalltag.

- So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 in Bernried
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZ: 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), Seminargästehaus
- 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
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- 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 ▪ max. 9 Teilnehmende
- 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
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 82 € /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.

Fasten in Bewegung

- So. 2.3. bis Sa. 8.3.2025 in Butjadingen – Burhaversiel, Burhave
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V: 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Wand_But_02.0
- 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.

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 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.

Faszination Faszien – Chance für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Beruf &

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 595 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 18 ▪ Kursnr.: 25-806
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Anhand gezielter Bewegungsformen wird das Faszien-system unseres Körpers in seiner Funktion gestärkt. Muskuläre Beschwerden und Stress aus dem Berufsalltag werden gelindert, physische Mobilität und allgemeines Wohlbefinden gesteigert. Ergänzt werden die Einheiten durch basische und vitalstoffreiche Ernährung.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Fasten in achtsamer Bewegung im Odenwald



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst

Termine:

02.03. – 07.03.2025	01.06. – 06.06.2025
16.03. – 21.03.2025	21.09. – 26.09.2025
13.04. – 18.04.2025	19.10. – 24.10.2025
18.05. – 23.05.2025	02.11. – 07.11.2025
01.06. – 06.06.2025	16.11. – 21.11.2025
15.06. – 20.06.2025	07.12. – 12.12.2025
20.07. – 25.07.2025	14.12. – 19.12.2025

weitere Termine siehe Webseite



Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut
(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12
64625 Bensheim



Resilienztraining hinterm Deich – Mehr Widerstandskraft 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 0221 / 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.

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 51 • 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.

Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken, Bildungsurlaub mit Hund

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Büsum, Bretterbude
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1055 €; inkl. Ü/HP / Zuschläge auf Anfrage; 1255 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 826025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Seminar erlernen Sie anerkannte Entspannungstechniken, erhalten Anleitungen zur Stressreduktion durch Achtsamkeit sowie Einblicke in Yoga und Pilates. Das Bildungsangebot beleuchtet zudem die positiven Aspekte des Haus-tiers Hund in Bezug auf die physische und psychische Gesundheit des Menschen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- 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.

Achtsamkeitstraining MBRS – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Bonn
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 440 €; inkl. Getränke und Snacks, Firmenpreis 540,- €
- Infos unter 02241 / 5 65 91 • Kursnr.: 25.MBSR.BUBN.5
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

MBRS 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

Gemmotherapie: Bäume und ihre Knospenschätze – Die Heilkraft des Waldes

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Ascheberg
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 620 €; inkl. Übernachtung/Frühstück im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 01/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der Wald und seine Bäume schenken uns Erholung, Entspannung und frische Energie. In diesem Seminar lernen Sie die Bäume sicher an ihren Knospen, der Rinde und der Wuchsform zu bestimmen. Sie lernen, welche Knospen und Rinden für welche Beschwerden eingesetzt werden können und wie man sie verarbeitet. Wir sammeln Knospen und Rinden und erstellen eine Gemmo-Apotheke. Mit Hilfe dieses Seminars erlernen und steigern Sie die Fähigkeit, die Bäume und ihre Wirkungen im Beruf zu nutzen. Das Seminar beinhaltet tägliche Exkursionen in den Wald und Praxisseinheiten. Sie nehmen eine umfangreiche Gemmo-Hausapotheke mit, ebenso ein ausführliches Skript über das erlangte Wissen mit vielen Rezepten.

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.

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Weiterswiller – Alsace, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ü/V ab 50 € / Tag im Mehrbettzimmer
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Medi_Zen_03.03.2025
- 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.

Qi Gong

- So. 9.3. bis Fr. 14.3.2025 in Lübeck Travemünde, OT Brodten
- Mit Übernachtung • max. 9 Teilnehmende
- 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.

AVEM_Fachberater für Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe

- Sa. 8.3. bis So. 9.3.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: AVEM_Bensh_08.03.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

2 Tage Seminar AVEM-Testung, Fallbesprechungen, Prüfung (20 UE) (Standort Bensheim) Das Zertifikat „Fachberater für Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe (FSBP)“ ist eine modulare Ausbildung. Das Zusatzzertifikat zum FSBP bekommen Sie ausschließlich nach erfolgreicher Absolvierung der Ausbildungen zum Entspannungstrainer, Burnout Berater und dem Zusatzmodul „AVEM Testung“.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Aufbautraining mit Mitgefühl

- So. 9.3. bis Fr. 14.3.2025 auf Baltrum, Langscheid
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 845 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt; 1045 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 809625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Vorerfahrungen mit Achtsamkeitspraktiken aus dem MBSR haben und diese auffrischen und vertiefen möchten. Ziel ist die effektivere Bewältigung von stressgeladenen Situationen, verbessertes Selbstmanagement, wachsendes Selbstvertrauen und gestärkte Leistungsfähigkeit.

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: 829 €; 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.: 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.

Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong

- So. 9.3. bis Fr. 14.3.2025 in Hofheim in Unterfranken
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP (zwischen 64 € und 98 € pro Tag, je nach Zimmerkategorie); 595 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 838025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Schwerpunkt des Bildungsurlaubs wird sein, mit Hilfe von Tai Chi und Qi Gong die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und zu verbessern. Wer Tai Chi und Qi Gong richtig einsetzt, trägt insgesamt dazu bei, das Berufsleben effizienter und erfolgreicher zu gestalten.

Die Fünf Elemente – natürliche Ressourcen gegen Stress

- So. 9.3. bis Fr. 14.3.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 815 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt; 1015 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 828025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Erleben Sie die Wandlungsphasen und erkennen Sie die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Nehmen Sie sich Zeit für die Erfahrung der eigenen Veränderlichkeit und stärken Sie sich mit spezifischen Übungen und Selbstbehandlungstechniken. Dazu gibt es individuelle Tipps und Übungsvorschläge.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 9.3. bis Fr. 14.3.2025 in Denia – Las Rotas, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/VP ab 125 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Del_Denia_09.03
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

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.

Leichtigkeit & Beweglichkeit mit Yoga und Sensomotrics®

- So. 9.3. bis Fr. 14.3.2025 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 827325
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie geht eigentlich „leicht“? Wie fühlt sich „lang“ und „weit“ an? Wo liegt das „gute Maß“ für mich? Bewusstes Bewegen, den Körper mit „Köpfchen“ benutzen – das ist Inhalt dieser Woche. Für die nehmen wir uns viel Zeit zu spüren – wir werden langsam, wir sind ganz aufmerksam, ganz präsent, ganz da!

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/Sylt
- 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 Fasziens-Training verbessert die Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft; Fähigkeiten, die nicht nur im beruflichen Umfeld wichtig sind.

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 51 ▪ 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. Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen an der Ostsee – Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 440 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU06
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit einem weiten Blick über den Plöner See, lernen Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbstständig für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dieser Bildungsurlaub befähigt Sie, Ihre eigene Yogapraxis zu entwickeln.

Yoga – 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 51 ▪ 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.

Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Heiligenhafen, Bretterbude
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1155 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1355 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 838725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dauerstress im Beruf betrifft immer mehr Menschen. Sich zunehmend nicht mehr erholen zu können, bedeutet für jeden Einzelnen eine enorme Belastung. Das ganzheitliche Training unterstützt Sie nachhaltig Stresskompetenz aufzubauen und durch effektive Regenerationstechniken neue Energie zu finden.

In Balance durch Body-Mind Centering®

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Stadland-Seefeld, Kunzehof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 827525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Durch Kombination von Imagination, Körperwahrnehmung und Bewegung präzisieren Sie das Gespür für den anatomischen Aufbau und das Zusammenspiel der Strukturen Ihres Körpers. Dies verbessert Ihre Bewegungsmuster und stärkt Ihre Fähigkeit, im Berufsalltag körperlich und seelisch in Balance zu bleiben.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 10.3. bis Sa. 15.3.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- 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 neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

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.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- 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 umfassenderes Verständnis für Zusammenhänge.

Qi Gong

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- 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.

Mit Yoga gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag: Yoga als Mittel der Stressbewältigung in der modernen Gesellschaft

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 675 €; o.Ü. inkl. Verpflegung / 780,- € im EZ / 719,- € im DZ inkl. VP
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC301-381
- vhs Arnberg – Sundern

Yoga ist ein hilfreiches Instrument, um einem stressigen Berufsalltag zu begegnen und die eigenen Ressourcen zu stärken. Auf Sie wartet dynamisches Yoga und eine Einführung in die Yogaphilosophie, Methoden der achtsamkeits-basierten Stressbewältigung, Grundwissen zu Stress und Entspannungstechniken in Praxis und Theorie.

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: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- 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, Spannungsmethodik, Autogenem Training & Selbstcoaching kennen und gezielt für sich einzusetzen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

Stressbewältigung durch Entspannung

- Di. 11.3. bis Fr. 14.3.2025 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 153 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 25-83050D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen sie die Stressbewältigung durch Atemtechniken, Meditation und Entspannungsübungen.

Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Spiekeroog
- 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.

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: 749 €; 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.

Langeoog – In Balance statt im Burnout. Selfcare und Burnout- Prophylaxe im Arbeitsleben mit regenerativen Yoga.

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 869 €; 5xÜ/HP+ im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 180 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25100
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Denia – Las Rotas, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_DeL_Denia_16.03
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Ostsee: Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Luisenthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1195 €; Unterbringung im Einzelzimmer Komfort
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 25-83090D
- VHS Dortmund

Im 5-tägigen Seminar üben Sie Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation. Ihr vierbeiniger Zeitgenosse darf je nach Verträglichkeit dem Seminar auch beiwohnen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 16.3. bis Sa. 22.3.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 79 € /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.

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.

Frauen in der Lebensmitte ♀

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Spiekeroog
- 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.

Fasten in Bewegung

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- 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.

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.

Resilienz durch Naturverbindung – Wanderungen und Naturmeditationen für Frauen auf Spiekeroog ♀

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Spiekeroog, Haus Wolfgang
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • 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.

Gesundheitsmanagement auf Borkum – Yoga für Ihren Berufsalltag

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Borkum
- 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.: 25BU24A
- 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.

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Lübeck Travemünde, OT Brodten
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- 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.

Faszien-Fitness für Vielsitzer

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 • 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.

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

Im Bildungsurlaub finden Sie heraus, woraus sich Resilienz speist und wie resilient Sie tatsächlich sind. Sie lernen, wie Sie gezielt auf die Resilienzfaktoren positiven Einfluss nehmen können, sodass Sie beruflich und privat gelassener, kraftvoller und klarer denken, fühlen und handeln können.

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
- KOBIseminare

Nehmen Sie sich Zeit zum Besinnen und Sinn finden, zum Pläne schmieden, zum Loslassen und für tiefes Durchatmen. Mit Methoden aus dem Schöpferischen Coaching lernen Sie, still zu werden mitten im Sturm der Gedanken, kraftvoll zur Ruhe zu kommen und eigene schöpferische Seiten an sich zu entdecken.

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
- KOBIseminare

Die Franklin-Methode® ist eine Synthese aus Bewegung, erlebter Anatomie und Achtsamkeit. Dabei entwickeln Sie Ihre persönliche Bewegungsvielfalt und Vitalität, erleben körperliche Entspannung, mehr Bewegungseffizienz, Leichtigkeit und innere Ruhe.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 17.3. bis Sa. 22.3.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- 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 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

Das Agile-Buddha-Prinzip – Mentale Gesundheit durch Achtsamkeit, Yoga und Agilität am Meer

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung
- Preis: 794 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP)
- eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1204251
- 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.

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 52 ▪ 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.

Gesundheitliche Balance – Fokus: Selbstregulation mit dem Sounder Sleep System™ & Feldenkrais®

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Paris
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 995 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1195 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 837125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie können wir im stressigen Berufsalltag eine Pausenkultur entwickeln, die förderlich ist für Leistungsfähigkeit und Handlungskompetenz? Tagsüber bewusst in eine erholsame, nährnde Ruhe kommen und abends den Zustand eines erholsamen Schlafs herbeiführen, ist Thema dieser Bildungszeit.

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Kall-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.: 810125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Leistungsdruck auf allen Ebenen herrscht. 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.

Mein Alter, meine Gesundheit und ich – Fit für den Alltag

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 195 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 35 ▪ Kursnr.: F810510
- VHS Düsseldorf

Burn-Out-Prophylaxe, Umgang mit Stress, Resilienz geht es in um folgende Themen, aber auch um folgende Fragen: Gelenke, Übersäuerung und Hormone. Was kann ich tun, um leistungsfähig und fit zu bleiben? Wie fördere ich mein Gehirn? Wie gehe ich mit den „Zipperlein“ des Älterwerdens um und sind meine Schlafstörungen noch normal?

Stressreduktion in Alltag und Beruf

- Mo. 17.3. bis Mi. 19.3.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 244 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2515302B8
- VHS Bielefeld

In diesem Bildungsurlaub bekommen die Teilnehmende Methoden an die Hand, ihre ganz persönlichen Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln. Das „KETTER“-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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Siedelsbrunn, Buddh.Kloster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- 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.

Mit sanfter Bewegung zur inneren Ruhe finden – Bildungsurlaub 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.

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 / 95 29 49 52 ▪ 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.

Qi Gong

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Bernried, Starnberger See, Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- 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.

Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 355 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254901
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist mit Yoga und Meditation; Gesund leben mit Yoga und Ayurveda; Resilienz: Lasse mit dem Lotusblüteneffekt Krisen und Stress an dir abperlen; mehr körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Stressabbau durch Achtsamkeits-Yoga und Meditation &

→ Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: F30014L
 → 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.

Ausbildung Happiness Trainer*in

→ Mo. 17.3. bis So. 23.3.2025 in Grünheide OT Störitz, Störitzland
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 998 €; Ü/V ab 101,50 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Happi_Stö_17.03.2025
 → 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.

Achteams Bewegungswoche in der Natur

→ Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Sundern, Altenhelefeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 615 €; o.Ü., inkl. Verpflegung / 720 € im EZ / 659 € im DZ inkl. VP
 → 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.

Yin- und Restorative Yoga zur Stressbewältigung im Berufsalltag

→ Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Witten
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 320 €; inkl. Kursmaterial
 → Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 47021
 → 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 Berufsalltag zu integrieren und körperlichen sowie mentalen Anspannungen bewusst entgegenzuwirken.

Abschied und Neubeginn – Vorbereitung auf den Ruhestand – Den Wechsel vom aktiven Berufsleben in die nachberufliche Phase vorbereiten und gestalten.

→ Di. 18.3. bis Fr. 21.3.2025 in Aachen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 480 €; Tagungsgebühr / Vollpension / EZ (bei eigener Anreise)
 → erm. 410,- €
 → Infos unter 0241 / 479 96 44 ▪ Kursnr.: A 38597
 → Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen

Der Wechsel ist ein Einschnitt und gekennzeichnet von Umbruchs- und Entscheidungssituationen. Oft wird die Veränderung verbunden mit positiven Erwartungen, gleichzeitig aber auch mit Unsicherheiten, mit Lösen und Loslassen. Das Seminar hilft den Wechsel aktiv zu gestalten.

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.

Faszien-Rotation nach Eibich® und Klagentenspannung – Auszeit am Meer

→ So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in Langeoog, Nordsee
 → In Tagesform
 → Preis: 1099 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP) eigene Anreise/
 Doppelzimmer auf Anfrage
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1205251
 → 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.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

→ So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 auf Borkum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 845 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt;
 1045 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 808325
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR, Mindfull-Based Stress Reduction) steht systematisches Training der Achtsamkeit. Sie zeichnet sich durch eine Kombination verschiedener Elemente von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) und kognitiven stressbezogenen Themen aus.

Mehr Kraft und Energie im Beruf. Die Entwicklung von Optimierungsstrategien für einen regulierenden Stresslevel und eine erhöhte berufliche Effizienz. Yoga als Begleiter und Support-Quelle.

→ So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in Langeoog
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 859 €; 5x Ü/HP+ im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ:
 180€; ohne An- und Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25101
 → FORUM Gesundheit

Innere Stabilität, Ordnung und Gleichgewicht sollen durch Präventionsmaßnahmen wie Yoga für einen angespannten Berufs- und Privatalltag gestärkt werden. Yoga ermöglicht durch ein konzentriertes, achtsames und wohlwollendes Bestreben den Zustand des Körpers zu verbessern, um so mehr Kraft und Energie im Beruf zu finden.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 23.3. bis Sa. 29.3.2025 auf Borkum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; Ü/V ab 79 € /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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in Denia – Las Rotas, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Del_Denia_23.03
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Qi Gong

- So. 23.3. bis Sa. 29.3.2025 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- 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.

Gesunde Balance mit sanftem Yoga und autogenem Training – auf Sylt

- So. 23.3. bis Sa. 29.3.2025 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 790 €; inkl. Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254H001
- Bildungswerk Stenden

Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga; Entspannung und Selbstbewusstsein für den Beruf mit Autogenem Training; Bewegung in der Natur zur aktiven Stressbewältigung im Beruf und Alltag; Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen im Seminar und in den Dünen

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in Kirchberg/Wechsel, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Molzbach_23.03.
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Fasten in Bewegung

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in Grünheide OT Störitz, Störitzland
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Stö_23.03.
- 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.

Yoga und Achtsamkeit zur Stressreduktion und Resilienzstärkung auf Spiekeroog

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung
- Preis: 490 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU03
- Freies Bildungswerk Bochum

In fünf Tagen tauchst Du in die Welt des Yoga, der Meditation und des Achtsamkeitstrainings ein. Du erlebst, wie Du durch gezielte Übungen und bewusste Zeiten in der Natur Stress effektiv reduzierst, Selbstfürsorge praktizierst und sowohl Deine mentale als auch körperliche Gesundheit stärkst. Lernziele: Abbau

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 tagelassener 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.

„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. 11 Teilnehmende
- Preis: 1090 €
- Infos unter 02336 / 40 03 44 ▪ Kursnr.: 25-1-001
- 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. Unterbringung in einem Einzelzimmer, Sie teilen sich das Bad mit einer 2. Person!

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- 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. Jede:r, der:die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

Yoga – Hilfe für den Berufsalltag &

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: Ab 135 €
- Infos unter 02452 / 13 43 21 ▪ Kursnr.: 25F-3323
- VHS des Kreises Heinsberg

In diesem Kurs erlernen Sie sowohl entspannende und stresslösende Asanas (Haltungen) wie auch energiestärkende und kraftaufbauende Bewegungsfolgen. Atemübungen (Pranayama) und Meditation ergänzen dieses Seminar. Wir erarbeiten auch unterschiedliche Programme für das tägliche Üben zuhause.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 475 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 19 ▪ Kursnr.: 25-804
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

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 51 ▪ 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.

Meditation und achtsame Entspannung. Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag. Online-Bildungsurlaub

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-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.

Qi Gong

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- 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.

Innere Kraft entfalten mit Qigong

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Paris
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 975 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1175 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 821725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Um Phasen von Anspannung und Druck im Beruf wirksam zu begegnen, braucht es einen Gegenpol. „In der Ruhe liegt die Kraft“ umschreibt treffend, wie Qigong Stresssymptomen in Körper und Geist entgegenwirkt. Das meditative Bewegungstraining gehört zu den Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Stress abbauen und das innere Gleichgewicht stärken mit Tai Chi und Qi Gong

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Schlangenbad-Bärstadt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1025 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1225 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 835125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Anforderungen in der Arbeitswelt erschweren oftmals den Zugang zu unserer inneren Mitte. Für einen gesunden Umgang mit Belastungen ist dieser Bezugspunkt jedoch unabdingbar. Durch einen gut überschaubaren Übungsablauf stellt sich der Effekt der Regeneration schon im Verlauf des Bildungsurlaubs ein.

Gesundheitsmanagement auf Borkum – Yoga für Ihren Berufsalltag

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 auf Borkum
- 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.: 25BU24B
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Bernried, Starnberger See, Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 115 € / 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.

„Stress, lass nach!“ ☸

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 428 €
- Infos unter 02924 / 80 60 • Kursnr.: C 04
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Stressreduktion für den beruflichen Alltag in der japanischen Kampftechnik Aikido und anderen Entspannungs- und Bewegungstechniken finden

Ausbildung Happiness Trainer*in

- Mo. 24.3. bis So. 30.3.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- 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.

„Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 610 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921 / 39 61 21 • Kursnr.: 125SO001
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung im Kirchenkreis Soest-Amsberg – Regionalstelle Soest

Mit Stress am Arbeitsplatz angemessen umgehen zu können, gehört heute zu den Schlüsselqualifikationen. Sie lernen verschiedene Wege in die Entspannung kennen, entwickeln Ihr individuelles Programm, um die Organisation Ihres Arbeitsalltages zu verbessern und belastenden Situationen am Arbeitsplatz ruhiger zu begegnen. Dabei machen Sie Erfahrungen mit ganzheitlichen Entspannungsansätzen, auch unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Impulse und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag.

Yoga und Naturerleben zur Stärkung der Resilienz

- Di. 25.3. bis Fr. 28.3.2025 in Bestwig
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 547 €; 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.

QiGong und Achtsamkeit – Mehr Resilienz, Ruhe und Gelassenheit im Berufsalltag

- Mi. 26.3. bis Fr. 28.3.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; o. Ü. inkl. Verpflegung / 475,- € im EZ / 440,- € im DZ inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung für Übernachtungsgäste
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: AC301-500
- 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.

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.

Gelangen Sie zu mehr Wohlbefinden im beruflichen Alltag

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in 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.: 251-08106
- 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?

Jadebusen – Den Arbeitsstress reduzieren. Stressbewältigung zur Balance für mentale und körperliche Gesundheit im Beruf. Yoga als unterstützende Kraftquelle.

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Stadland-Seefeld
- 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.: FB25032
- 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.

Qi Gong

- So. 30.3. bis Sa. 5.4.2025 in Sylt/List
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- 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.

Usedom – Endlich schmerzfrei! Fit durch den Arbeitsalltag mit aktivem Gesundheitsmanagement und Stressprävention.

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Zinnowitz/Usedom
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 869 €; 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.

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 1197 €; Preis im reinem EZ oder im DZ, Dz als Ez kostet 1317,- € 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.

Hinter dem Horizont – Die letzte Berufsphase und den Übergang positiv gestalten

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 990 €; enthalten sind Programmgestaltung, Halbpension Plus (Frühstück, vitaler Mittagssnack und warmes Abendessen) und Übernachtung im Einzelzimmer.
- Vorkenntnisse: Keine
- Für Menschen aller Geschlechter in der Mitte ihres Arbeitslebens
- Infos unter 02304/755-342 ▪ Kursnr.: 252208
- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Die Teilnehmenden werden dazu befähigt, den letzten Zeitabschnitt ihres Berufslebens motiviert und positiv zu erleben und den Übergang in die Nacherwerbsphase selbstbewusst zu gestalten. In persönlichen Rückblicken auf das Arbeitsleben und der Beschäftigung mit individuellen Ressourcen entwerfen sie eine erste Zukunftsvision.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Kirchberg/Wechsel, Hotel Molzbachhof, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Molzbach_30.03.
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit frewilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Rügen – Resilienz mit Yoga: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Ostseebad Sellin, Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 55 €, ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25010
- FORUM Gesundheit

Die moderne Arbeitswelt zeichnet sich durch Schnellebigkeit und flexibles Handeln aus. „Resilienz“ ist die Widerstandskraft, die dabei hilft, Herausforderungen und Krisen nicht als Schicksalsschlag zu sehen, sondern als Entwicklungs- und Wachstumschance zu nutzen.

Qi Gong

- So. 30.3. bis Sa. 5.4.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- 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.

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: 899 €; 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.

Fasten in Bewegung

- So. 30.3. bis Sa. 5.4.2025 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 30.3. bis Sa. 5.4.2025 in Sylt/List
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 82 € /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.

Resilienz und Gesundheit fördern – an der Nordsee Belastungen mit Gelassenheit meistern

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Renesse, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

Bildungsurlaub auf Spiekeroog – Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Tanz, Trommel und Entspannung

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU31
- Freies Bildungswerk Bochum

Ressourcetraining 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.

Märchenhaft vom Stress befreit

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Meißen, Germerode
- Mit Übernachtung
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU32
- Freies Bildungswerk Bochum

An einem der kraftvollsten Naturorte in Deutschland werden Sie die ausgleichende Energie der Natur erleben. Neben Yoga und Meditationstechniken bietet dieser Bildungsurlaub viel Raum für eine sehr persönliche Reflexion des eigenen Lebensstils. Unterstützt wird diese durch die besondere Qualität des Ortes, das Symbol des ...

Stressbewältigung und Burnout-Prephylaxe durch Achtsamkeitstraining und Meditation (MBSR) auf der Insel Schiermonnikoog

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUA1A
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub kannst Du mit dem Nordseewind tief durchatmen und in einer zauberhaften Umgebung lernen, wie Du regenerative Pausen in Deinen beruflichen Alltag einbaust, um Burn-out und stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Mit neuen Perspektiven und mehr Gelassenheit kannst Du wieder neu durchstarten.

Die Leichtigkeit des Seins am Hohen Meißner – Bildungsurlaub zur Stressbewältigung durch Yoga

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Meißner
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 415 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU18
- 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.

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.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- Mo. 31.3. bis Sa. 5.4.2025 auf 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 auszuweiden, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Alexander-Technik – ungünstigen Denkgewohnheiten zu Leibe rücken

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Langeoog
- 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.

Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Paris
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 985 €; inkl. Ü/HP | EZ-Zuschläge auf Anfrage; 1185 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 838225
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen Techniken, die darauf ausgelegt sind und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden. Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist können belastende Gedanken aufgelöst und eine innere Quelle der Stille und Freude entdeckt werden.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 745 €; inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt; 945 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 811125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Sie zeichnet sich aus durch eine Kombination von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) und kognitiven stressbezogenen Themen, um Stressabbau und Achtsamkeit im Berufsalltag zu fördern.

Resilienz im Beruf stärken – Resilienzkompetenz mit dem persolog®-Profil und Yoga Flows

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Heiligenhafen, Bretterbude
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1135 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1335 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 825825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Resiliente Menschen sehen Veränderungsprozesse und Krisen als Chancen zur Veränderung. Im Vinyasa Yoga verbinden sich Jahrhunderte alte Traditionen und fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik. Lernen Sie durch körperliche und mentale Einheit und Stärke im Alltag zu differenzieren.

Gesundheit von innen heraus – tanken Sie positive Energie mit Yoga, Meditation, Atemtechniken und Körperarbeit

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Schlagenbad-Bärstadt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 995 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1195 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 822725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Durch die gesundheitsfördernde Ausübung des Yogas, der Meditation und energiespendende Atemtechniken steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag. In dieser inspirierenden Woche werden Sie verschiedene Techniken kennenlernen, um mentale Stärke und Wohlbefinden zu fördern.

Rückengesundheit und Stressbewältigung mit Qigong

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Bengel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32 € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 823325
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Qigong wirkt über die Ansprache verschiedener Strukturen des Körpers, so z.B. über das Lenken des Qi Flusses oder das Dehnen von Muskeln und Sehnen. Anhand des Konzepts der fünf Wandlungsphasen können Blockaden erkannt und Impulse zur Stärkung im privaten und beruflichen Alltag gesetzt werden.

Stress abbauen – Resilienz aufbauen

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Nideggen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 198 €; bei 8 TN, inkl. Nebenkosten
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W4208B
- 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.

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
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP 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.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 31.3. bis So. 6.4.2025 in Grünheide OT Störitz, Störitzland
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/VP 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Stö_31.03.2025
- 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 unterstützen dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 670 €; inkl. Ü/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 03/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwechen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten.
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-03-25>

Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 259 €
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370008
- 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. Jeden Tag in kurzen Bewegungssequenzen das Nötige für Gesundheit und Fitness tun und Tag für Tag einige wohltuende Momente zur Ruhe kommen und aus der eigenen inneren Ruhe die Dinge für Alltag und Beruf ordnen und regeln: Das geht.

Mehr Energie im Job mit Yoga und Meditation – Aufbauseminar

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 355 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254903
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation – fortgeschrittene Praxis: Yoga als Leitfaden zur inneren Freiheit, Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung mit Yoga, Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; 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 sicherer zu reagieren und mit Emotionen wie Wut, Ärger oder Frust im Arbeitsalltag besser umzugehen. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Mark e.V.)

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. WLAN und kostenlose Parkplätze am Hotel verfügbar.
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC301-220
- 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 kennen-zulernen bzw. aufzufrischen und zu üben.

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.

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, Halbpension
- 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.

Oasen der Kraft: Innere Ruhe und Gelassenheit finden – Achtsamkeits- und Resilienztraining

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 in 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? Sehen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft schenkt? Dann kommen Sie mit auf die Insel.

Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben – für Fortgeschrittene

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 auf Baltrum, Langscheid
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45 € insgesamt; 1065 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 807425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stress im Beruf? Mit der Achtsamkeitsschulung, durch Wahrnehmung, Präsenz und Einschätzen der eigenen Emotionen, lernen Sie sich auf das „Wesentliche“ zu konzentrieren und das Leben zu genießen. Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die bereits ein Seminar bei der Dozentin besucht haben oder über Achtsamkeitspraxis verfügen.

Starker Rücken im Betrieb – mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 833525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Bewegung und Wahrnehmung sind von Kindheit an Grundlage allen Handelns. Sie bestimmen, ob Ihre Handlungskompetenz im Alltag von erlernten Einschränkungen oder von kreativer Wandlungsfähigkeit geprägt ist. Systematisches Experimentieren mit Bewegung und Wahrnehmung eröffnet neue Möglichkeiten.

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: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 110 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: 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: 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.: 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.

Qi Gong

- So. 6.4. bis Sa. 12.4.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; zuzüglich Ü/V ab 77 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Borkum_06.04.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 6.4. bis Sa. 12.4.2025 in Mazia BZ, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Mals_06.04.25
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 6.4. bis Sa. 12.4.2025 in Mals, Vinschgau – Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Mals_06.04.2025
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 in List (Sylt)
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 82 € /Tag im 1/2 DZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Sylt_06.04.2025
- 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.

Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe durch Achtsamkeitstraining und Meditation (MBSR) auf der Insel Schiermonnikoog

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU36
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub kannst Du mit dem Nordseewind tief durchatmen und in einer zauberhaften Umgebung lernen, wie Du regenerative Pausen in Deinen beruflichen Alltag einbaust, um Burn-out und stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Mit neuen Perspektiven und mehr Gelassenheit kannst du wieder neu durchstarten.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 515 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 19 ▪ Kursnr.: 25-809
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

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.

Qi Gong

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Reichenau, Bodensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 113.50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Reich_07.04.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Yoga und glückliches Wandern

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Mettlach, Tünsdorf
- Mit Übernachtung
- Preis: 960 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2203251
- KOBIseminare

Meditative Yogaeinheiten und die Meditation helfen unserem Geist, ruhig und wach zu werden für das Erspüren der Natur und unser Selbst. Geführte langsame Wanderungen in der schönen Natur entschleunigen und entspannen. Individuell erstellte Übungsprogramme für Zuhause sorgen für eine nachhaltige Wirkung.

Wohlspannung und Bewegung, Faszien erfahren durch die Franklin Methode®

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Stadland-Seefeld, Kunzehof
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 955 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1155 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 836825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Franklin-Methode® basiert auf der Erkenntnis, dass Körperhaltung, Körperbild und Bewegung durch unsere Vorstellung beeinflusst sind und so auch auf neuromuskulärer Ebene verändert werden können. Im Fokus sind fasziale Verbindungen als Basis einer dynamischen Körperausrichtung.

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.

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

- Mo. 7.4. bis Mi. 9.4.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Für AN aus Kindergarten, Schule, Weiterbildung, Erholung, Heilberufe, Küche, Hauswirtschaft, Garten- und Landschaftsbau
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 251-3022
- VHS Hagen

Die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen ist Teil einer gesunden Ernährung und zugleich Teil einer nachhaltigen Lebensweise. Denn diese wertvollen Nahrungsmittel sind regional, saisonal und ur-bio. Sie brauchen keine Züchtung oder Düngung, verursachen keine Transport- oder Verpackungskosten.

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 745 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254H008
- Bildungswerk Stenden

Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga – für Anfänger*innen geeignet; Outdoor-Meditation für mehr Fokus und Konzentration am Arbeitsplatz; Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen im Klostergarten; Achtsames Wandern; Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Bernr_07.04.25
- 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.



Basenfasten die-wacker-methode®

Mit richtigem Essen dauerhaft gesund und leistungsfähig im Job – Nachhaltigkeit im Betrieb

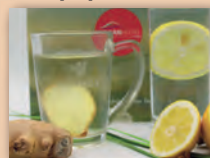


26.01. – 01.02.2025
30.03. – 01.04.2025
18.05. – 24.05.2025
01.06. – 07.06.2025
12.10. – 18.10.2025
16.11. – 22.11.2025
weitere Termine
auf unserer Webseite

Dr. Buchinger / Heilfasten

Wege zum ich – Burnout Prophylaxe

16.02. – 22.02.2025
04.05. – 10.05.2025
22.06. – 28.06.2025
03.08. – 09.08.2025
31.08. – 06.09.2025



weitere Termine auf unserer Webseite

Informationen & Anmeldung

www.balance-hotel-eifel.de

Tel. 0 65 93 / 85 06



Resilient im Berufsalltag

- Mo. 7.4. bis Mi. 9.4.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 244 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2515306B8
- 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.

Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DK20-113
- 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.

Fachfrau/mann f. betriebl. Gesundheitsmanagement

- Mo. 7.4. bis So. 13.4.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1290 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fach_BGM_07.04.2025
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Bei Betrieblichem Gesundheitsmanagement geht es um die „systematische sowie nachhaltige Schaffung und Gestaltung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozessen einschließlich der Befähigung der Organisationsmitglieder zu einem eigenverantwortlichen gesundheitsbewussten Verhalten“ Absolventen des Lehrgangs können als kompetente Ansprechpartner*innen für Mitarbeiter*innen und Geschäftsführung in Betrieben und Unternehmen sowie für weitere Berufsgruppen fungieren.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W191877
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, um 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.)

Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement

- Mo. 7.4. bis So. 13.4.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Bob_Höchst_03.03.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unsere Ausbildung zum Burn-out Berater*in ist generell für alle Menschen offen, die im Präventions- Wellness- und/oder Gesundheitsbereich haupt- oder nebenberuflich tätig werden wollen oder schon sind. Besonders sind die Weiterbildungen für Personen im medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen geeignet. Quereinsteiger*innen sind nach einem Beratungsgespräch (gern auch telefonisch) herzlich willkommen.

Entspannungspädagoge/in

- Mo. 7.4. bis Fr. 14.11.2025 in Bensheim, verschiedene Orte
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 2799 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: EP25/2_07.04.2025
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Entspannungspädagoge ist eine sehr umfangreiche Weiterbildung für Menschen, die ein kompaktes praktisches Wissen im Bereich Stressprävention erhalten wollen. Neben dem fundierten theoretischen Wissen über die verschiedenen Modellansätze liegt der Schwerpunkt dieser Ausbildung im Erlernen von praktischen Anwendungen, den zukünftigen Klienten darin zu unterstützen, aus dem Stresserleben wieder herauszukommen und somit mehr Lebensqualität zurückzugewinnen. Die Ausbildung ist modular aufgebaut:

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 7.4. bis So. 13.4.2025 in Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ET-Kronsg_07.04.25
- 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 unterstützen dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Weiterswiller – Alsace, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ü/V: ab 50 € / Tag im Mehrbettzimmer
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Zen_07.04.2025
- 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.

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 7.4. bis Do. 10.4.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 3 Teilnehmende
- Preis: 650 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Tr_Str_Höchst_03.03.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Viele Arbeitnehmer klagen über Stress. Das hat in den letzten Jahren mehr und mehr zugenommen. Eine stetig steigende Anzahl an Projekten soll in immer kürzerer Zeit bearbeitet werden. Dazu kommen die Anforderungen und Herausforderungen im Privatleben: Ohne das richtige Stressmanagement wird die Belastung häufig so groß, dass sie kaum zu ertragen ist.

Stressabbau und Entspannung durch Business-Yoga

- Mo. 7.4. bis Do. 10.4.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 209 €
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370004
- VHS Münster

Da das moderne Arbeitsleben vorwiegend sitzend stattfindet und von Erfolgs- und Zeitdruck geprägt ist, sind am Arbeitsplatz Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Muskelermüdungen besonders präsent. Business-Yoga fördert u.a. den Abbau von Verspannungen und Stress-Symptomen, dehnt und stärkt die Haltemuskulatur und wirkt wohltuend entspannend – mit Übungen für den Arbeitsplatz. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Dem Stress die Stirn bieten

- Mi. 9.4. bis Fr. 11.4.2025 in Oberhausen, Haus Ripshorst
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 123 €; nicht ermäßigbar
- Infos unter 0208 / 8 25 28 03 ▪ Kursnr.: AC5002S
- VHS Oberhausen

Wie gehe ich positiv mit Stress um? Wann fängt die Herausforderung an, wann die Überforderung? Wir entdecken die eigenen Ressourcen, lernen diese zu nutzen und kultivieren dadurch die Lebenslust. Inhalte: Theorie Stress, Reziprozität, Atemarbeit, Körper-Struktur/Stabilität, körperliche/geistige Durchlässigkeit/Elastizität

Ausbildung zum/zur Tanzleiter/-in im Sitzen

- Mi. 9.4. bis Fr. 11.4.2025 in Arnsberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €, inkl. Handbuch und CD
- Für v.a. Betreuungskräfte (§ 53 c SGB XI) und Menschen, die mit an Demenzerkrankten, kognitiv schwachen oder an Alzheimer erkrankten Menschen arbeiten
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC508-003
- vhs Arnsberg – Sundern

Das Seminar lädt Interessierte ein, die Sitztanz als Technik kennenlernen und anwenden möchten, und ist ein Modul der Ausbildung zum/zur zertifizierten Sitztanzleiter/-in der Malteser. Zielgruppe: Betreuungskräfte (§ 53 c SGB XI) u. pflegendes/therapeutisches Fachpersonal, das v.a. mit an mit Demenz erkrankten Menschen arbeitet.

Aktive Stressbewältigung und Resilienztraining am Meer

- Sa. 12.4. bis Do. 17.4.2025 in Neuahrlingersiel/DJH Resort Neuahrlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 950 €; 950,- € bei Nutzung eines Einzelzimmers; Preise inkl. Übernachtungskosten und Vollverpflegung
- Infos unter 05251 / 2 88 85 78 ▪ Kursnr.: D9930B046
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Der Bildungsurlaub an der Nordsee kombiniert theoretisches Wissen mit praktischen Übungen zur Stressbewältigung. Entspannungstechniken und schonende Bewegung mit Blick auf das Meer helfen, den Stresspegel zu regulieren. Ziel ist es, die Resilienz der Teilnehmenden zu steigern, um gestärkt stressigen Situationen zu begegnen.

Meer-Pause – Pausen optimal nutzen

- Sa. 12.4. bis Do. 17.4.2025 in Neuahrlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 320 €; zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Für Der Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmende mit Kindern zwischen 5-13 Jahren. Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2502
- aktuelles forum e.V.

Pausen optimal nutzen

- Sa. 12.4. bis Do. 17.4.2025 in Bad Neuenahr-Ahrweiler, Jugendherberge
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 480 €
- Für Arbeitnehmende mit Kindern zwischen 5-13 Jahren. Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2508
- aktuelles forum e.V.

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ohne Stress – ein häufiges Ziel, das im Alltag schwer zu erreichen ist. Sogar Pausen und freie Zeit sollen optimal genutzt werden, doch wie gelingt das bei ständig kreisenden Gedanken? In unseren Bildungseinheiten vermitteln wir Methoden des Zeit- und Selbstmanagements zur Steigerung der Stresskompetenz. Gesprächsrunden und Übungen helfen dabei, eigene Bedürfnisse zu erkennen, Erfahrungen auszutauschen und neue Pausengestaltungsmöglichkeiten kennenzulernen. Entspannungs-/Bewegungsangebote bieten Ideen für erholsame Auszeiten. Zusätzlich befassen wir uns mit dem DRAMMA-Modell und testen Resilienz fördernde Tools. Kreative Anregungen wie Bullet Journals und methodische Übungen runden das Programm ab.

Ausbildung Happiness Trainer*in

- Sa. 12.4. bis Fr. 18.4.2025 in Grünheide OT Störitz, Störitzland
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/V ab 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Happi_Stö_12.04.2025
- 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.

Für den Berufsalltag auf tanken mit Entspannung, Yoga und Meditation

- So. 13.4. bis Fr. 18.4.2025 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 830725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie werden in diesem Seminar verschiedene Methoden aus Yoga und Meditation sowie verschiedene Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen kennenlernen, die dabei helfen, das Denken und den Körper in eine entspannte Haltung zu bringen. Dies kann als Ressource im Berufsalltag hilfreich sein.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 13.4. bis Sa. 19.4.2025 in Mazia BZ, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Mals_13.04.25
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Qi Gong

- So. 13.4. bis Fr. 18.4.2025 in Lübeck Travemünde, OT Brodten
- Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 113 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_TSH_13.04.25
- 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. 13.4. bis Sa. 19.4.2025 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 118 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_GGW_13.04.2025
- 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. 13.4. bis Fr. 18.4.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 80 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_13.04.
- 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. 13.4. bis Sa. 19.4.2025 in Mals, Vinschgau – Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Mals_13.04.2025
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 13.4. bis So. 20.4.2025 in Polis Chrysochos, Zypern
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Zypern_13.04.25
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Steinfeld

- So. 13.4. bis Fr. 18.4.2025 in Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Firmenpreis € 520 zzgl. ÜVP p.P./Tag EZ ca. € 127 gehobener Standard, ca. € 97 einfacher Standard, DZ auf Anfrage
- Infos unter 02241 / 5 65 91 ▪ Kursnr.: 25.MBSR.BU.19
- 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 Scheppe–Winter, 02241 56591

Frühlingsfrei und Yogaschön – 3-tägiger Bildungsurlaub für mehr Balance in Alltag und Beruf

- Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU20
- Freies Bildungswerk Bochum

Die in den Übungseinheiten vermittelten Techniken ermöglichen eine eigenständige Yogapraxis über das Seminar hinaus – im Beruf und allen Lebenslagen. Sie bekommen Methoden an die Hand, die dazu beitragen können, einen Ruhepol im Leben zu finden, um diesen in Ihr (Berufs)–Leben zu integrieren.

Klang für Menschen mit Behinderungen und intensivem Unterstützungsbedarf

- Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 585 €; inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung – zusätzlich MwSt für Übernachtung und Verpflegung
- Für Menschen in sozialen u. pflegerischen Berufen sowie Familienangehörige
- Infos unter 0521 / 45 18 11 ▪ Kursnr.: UE 1026 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

Bildungsurlaub für soziale u. pflegerische Berufe u. Familienangehörige Dort wo Sprache aufhört zu wirken, kann der Klang einen Zugang schaffen. Mit Klang können wir Menschen mit Behinderungen und besonderem Förderbedarf auf einzigartige Weise unterstützen. Klang eröffnet neue Möglichkeiten und fördert individuelle Kompetenzen.

Intensivkurs: Tai Chi Chuan als Kraftquelle für Ihren Alltag

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform
- Preis: 157 €
- Infos unter 0208 / 455 43 56 ▪ Kursnr.: 251-2674
- VHS Mülheim an der Ruhr

Die Bewegungssysteme des Tai Chi Chuan stehen für eine gesundheitsfördernde und vitalisierende Wirkung. In diesem Intensivkurs arbeiten wir daran, dass sich Körper und Geist bewegen.

Entspannt auf allen Ebenen – Ruhepunkte &

- Mo. 14.4. bis Fr. 18.4.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211 / 8 99 34 35 ▪ Kursnr.: F810570
- VHS Düsseldorf

Sie erhalten einen Einblick in Entspannungs- und Körpertechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation. In vielen praktischen Übungen lassen sich die unterschiedlichen Wirkungsweisen erleben und erfahren. Sie erkennen und reflektieren Ihre eigenen Stressauslöser, Kommunikations- und Handlungsmuster

Psychologische Gesundheitsförderung:**„Stress abbauen, Resilienz steigern“ ☒**

→ Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Düsseldorf

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 105 €

→ Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F120220

→ 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.

Entspannt und erholt trotz (beruflichem) Stress

→ Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Dortmund

→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 201 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0231 / 50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 25-83060D

→ VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt und was Sie ausgleichend tun können, um sich zu erholen und zu entspannen, um gelassener zu werden. Sie lernen, mit dem Stress in der Arbeitswelt sowie in Ihrem privaten Leben besser umzugehen.

Hamsterrad? Nein Danke! –**Stress reduzieren und Ressourcen stärken ☒**

→ Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Köln-Nippes

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 163 €

→ Infos unter 0221 / 221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220238

→ VHS Köln

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, Stressspiralen unterbrechen! Lernen Sie, sich auch in belastenden Situationen immer wieder zu entspannen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglichenen (Berufs-)Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

Bildungsurlaub Neurosystemische Integration

→ Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Bochum

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 280 €

→ Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-NI,1

→ iag.bochum

Das Wissen über die Funktionsweise des autonomen Nervensystems ermöglicht die Entwicklung von wirkungsvollen Ansätzen, um Stress besser regulieren und langfristig reduzieren zu können. Die Haupt- Bausteine der Neurosystemischen Integration bestehen aus Entspannungsmethoden, Imaginationstechniken und integrativer Körperarbeit

Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

→ Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Bonn

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 420 €

→ Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Foc.FCB4.2

→ 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 14.4. bis Fr. 18.4.2025 in Bernried, Starnberger See, Kloster

→ Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 529 €; Ü/V 115 € / Tag im EZ

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Bernr_14.04.25

→ 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.

Qi Gong

→ Mo. 14.4. bis Fr. 18.4.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster

→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪

Kursnr.: QiGong_BW_14.04.2025

→ 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung – Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

→ Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Köln

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 150 €

→ Infos unter 0221 / 93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U357BR

→ Melanchthon-Akademie

Die Methode der Achtsamkeits-Schulung wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn in den 80er Jahren entwickelt und hat sich als hilfreiche und wissenschaftlich wirksame Methode zum Umgang mit Stress und Schmerz. In diesem Bildungsurlaub werden Sie Methoden kennenlernen und praktizieren.

Aktiv gegen Stress in Beruf und Alltag mit Yoga

→ Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Dinslaken

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 200 €; 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.

Stärkenorientierung statt Burnout – die Chance für ein erfolgreicherer und zufriedenerer Berufsleben

→ Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Herne-Mitte

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 123 €

→ Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 25A 8388

→ VHS Herne

Im Mittelpunkt steht die Weiterentwicklung eigener Stärken und Talente und deren Selbstreflexion. Die Fokussierung auf eigene Kompetenzen und deren Förderung und Nutzung ist effektiver und verspricht mehr Erfolg als eine Konzentration auf mögliche Schwächen.

Ausgewählte Übungen des Qigong Yangsheng

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 205,50 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 251-4104
- 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.

Integrative Körperarbeit auf der Basis des Body-Mind Centering – Intensivseminar

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 200 €; ermäßigt: 182 €
- Für Menschen, die in sozialen, pädagogischen, therapeutischen und künstlerischen Berufen tätig sind.
- Infos unter 0251 / 8 99 00 90 ▪ Kursnr.: PR 1141
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Dieses 4tägige Intensivseminar gibt einen guten Einblick in die vielfältigen Aspekte der Integrativen Körperarbeit. Zugleich können einzelne Themen vertieft, und individuelle Anliegen der Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Qi Gong und Stressreduktion &

- Di. 15.4. bis Do. 17.4.2025 in Dortmund-Aplerbeck
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 154 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 25-84052D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung, die zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe im beruflichen sowie privaten Alltag führen können.

Mit Veränderung umgehen – Resilienzförderung durch Iyengar-Yoga®

- Sa. 19.4. bis Sa. 26.4.2025 in Bari Sardo, Sardinien, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1295 €; inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 308 € insgesamt; 1495 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 828425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Zeiten der Transformation sind Chancen, in denen unsere Aufmerksamkeit besonders gefordert ist, um in entscheidenden Situationen gelassen zu bleiben. Iyengar Yoga® setzt bei der physischen Ausrichtung an, um die Bewegungen des Körpers zu harmonisieren und die Klarheit des Geistes zu fördern.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 20.4. bis So. 27.4.2025 in Polis Chrysochos, Aphrodite Beach, Zypern
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Zypern_20.04.25
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Marienberg

- Mo. 21.4. bis Sa. 26.4.2025 in Mühlberg/Elbe, Kloster Marienberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Firmenpreis 550 EUR; zzgl. Ü/VP Einzelzimmer ca. 76 EUR/Tag; Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 030 / 31 50 33 32 ▪ Kursnr.: 25.MBSR.BU.24
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Isabella Winkler, 030-31503332

Qi Gong

- Mo. 21.4. bis Fr. 25.4.2025 in Bernried, Starnberger See, Kloster
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/VP 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Bernr_21.04.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 21.4. bis Fr. 25.4.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_21.04.2025
- 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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 21.4. bis Fr. 25.4.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Leiten_Online_
- 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.

Intensivkurs: Entspannung und Entschleunigung – Neue Kraft für Ihren Alltag

- Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 157 €
- Infos unter 0208 / 455 43 56 ▪ Kursnr.: 251-2669
- VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft für Ihren Alltag zu schöpfen.

Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga

→ Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 226 €; Ermäßigung mgl.; inkl. Lernmaterial
 → Infos unter 0203 / 2 83 27 75 ▪ 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.

Positive Psychologie:

Stärken im beruflichen und privaten Alltag erkennen und einsetzen

→ Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Herne-Mitte
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 139 €
 → Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 25A 8390
 → VHS Herne

Was macht mein Leben lebenswert? Mit diesem Thema beschäftigt sich die Positive Psychologie. Ziel ist es, Stärken, positive Eigenschaften und die eigene Resilienz zu verbessern. Im Bildungsurlaub werden wir verschiedene Ansätze kennenlernen, um unsere Stärken zu erkennen und einzusetzen.

Auch Erholung will gelernt sein – mit Qi Gong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

→ Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Leverkusen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 187 €
 → Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZI30260BU
 → 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.

Feldenkrais®

→ Di. 22.4. bis Do. 24.4.2025 in Wesseling
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 142,50 €
 → Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 251-4060
 → 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.

Stress abbauen – Resilienz aufbauen: So meistern Sie widerstandsfähig, flexibel und gesund Ihren (beruflichen) Alltag &

→ Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Euskirchen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 215 €
 → Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 251-28008
 → 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 die persönliche Resilienz beeinflussen. Dazu zählen u.a. Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung.

Auch Erholung will gelernt sein &

→ Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Köln-Nippes
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 163 €
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220237
 → VHS Köln

Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise herbeiführen. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind Methoden, die Stressbewältigung, Reflektion, Aufbau von Wohlbefinden und Präsenz dienen. Sie werden diese Methoden kennen lernen und ein Ihr Erholungs-Programm zusammenstellen.

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag &

→ Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Bornheim
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 209,10 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AZ30100
 → 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.

Yoga für Entspannung und Ausgeglichenheit im Berufsalltag &

→ Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 202 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 25-84053D
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die Ihre innere Stärke und Zufriedenheit unterstützen können und Sie darin unterstützen Anspannungen loszulassen.

Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung

→ Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Herne-Wanne
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 112 €
 → Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 25A 8391
 → VHS Herne

Viele Situationen und Anforderungen in Beruf und Alltag setzen uns unter erheblichen Stress. Es geht darum, sich dieser „unbewussten“ Abläufe bewusst zu werden und die Resilienzfähigkeit zu stärken, z.B. durch Methoden des Achtsamkeitstrainings, Yoga und Meditation.

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

→ Sa. 26.4. bis Sa. 3.5.2025 in Bari Sardo, Sardinien, Italien
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 1195 €; inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 308 € insgesamt; 1395 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 833725
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus China. Es entspricht einer ganzheitlichen Lebensauffassung, in der das persönliche Wachstum und die Selbstheilungskräfte des Menschen in Einheit mit der Natur gestärkt werden. Das Übungskonzept ist auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet. Seminarinhalte: • Überblick über ein ganzheitliches Gesundheitskonzept • östliche und westliche Bewegungsmeditationen und Entspannungstechniken • Anleitung zu einer Integration der Übungen in den Berufsalltag • innere Sammlung im Einklang mit der Natur Seminarziele: Sie erlernen durch Selbst-Entspannungsübungen die Fähigkeit, Ihre Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken.

Nein zum Burnout. Ja zur Balance. – 4 Tage-32 Ustd. Mit Yoga und Meditation am Meer zu innerer Ruhe und Gelassenheit

→ So. 27.4. bis Sa. 3.5.2025 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.: 251-08111
→ VHS Aachen

Yoga ist ein sehr altes Philosophie- und Übungssystem aus Indien, dessen Prinzipien und Praxis auch für den modernen Menschen hilfreich sein können, wenn er aus der Balance geraten ist. Yoga dient zur Stressbewältigung und zur Prävention von Burnout und Erschöpfungszuständen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 27.4. bis Sa. 3.5.2025 auf Borkum
→ Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
→ Preis: 529 €; Ü/V ab 79 € /Tag im EZ
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Borkum_27.04.25
→ 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.

Qi Gong

→ So. 27.4. bis Fr. 2.5.2025 in Lübeck Travemünde, OT Brodten
→ Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
→ Preis: 529 €; Ü/V ab 113 € /Tag im EZ
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_TSH_27.04.25
→ 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 in Bewegung

→ So. 27.4. bis Fr. 2.5.2025 in Kronsgaard
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 548 €; Ü/V: direkt im Hotel zu buchen
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten-Kronsg_26.04.
→ 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.

Ausbildung Trainer/in Achtsamkeit

→ Mo. 28.4. bis So. 4.5.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 1970 €; Ü/V: ab 102 € / Tag im EZ
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Tr_Acht_Höchst_28.04
→ 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

Frühlingspower – von den Kräutern bis zu den Bäumen

→ Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 270 €
→ Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU38
→ Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub möchten wir Sie gerne zum Zuhören, Lernen, Riechen und Schmecken sowie zum Nachdenken und Ausprobieren anregen. Entdecken Sie Ihre Liebe zu den Bäumen und erweitern Sie in diesen Kräutertagen Ihre persönliche Apotheke.

Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstregulation im Gesundheitscoaching

→ Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Bergisch Gladbach
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 180 €; bei mind. 7 Teilnehmenden
→ Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: MM310015
→ VHS Bergisch Gladbach

Wie wäre es, wenn Sie mit Stress und schwierigen Gefühlen im Alltag gelassener umgehen könnten? Ist es Ihnen wichtig, Ihre inneren Ressourcen wie Klarheit, Herzenswärme und Lebensmut zu stärken? Der Kurs ermöglicht eine intensive, achtsame und geschützte Atmosphäre zur Übertragung des Erlernten in den Alltag der Arbeitnehmenden.

Stärken erkennen und nutzen – Unterschiedlichkeiten wertschätzen

→ Mo. 28.4. bis Fr. 2.5.2025 in Paris
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 955 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1155 € für Einrichtungen/Firmen
→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 810825
→ 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. Ein gesundes Betriebsklima und effektives Arbeiten lebt von gegenseitigem Verständnis und wohlwollendem Umgang miteinander.

„In-Balance“: Stressmanagement & Resilienz

→ Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Wuppertal
→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 135 €
→ Infos unter +49 202 5632248 ▪ Kursnr.: 251W141135
→ Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Dieser Bildungsurlaub soll die mentale Gesundheit, Widerstandsfähigkeit, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung fördern. Der Werkzeugkoffer der Veränderungsmöglichkeiten birgt viele Methoden und Tools, um erfolgreich und zeitnah Ihre Ziele zu entdecken und umzusetzen.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & ☺

→ 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.

Mit Hatha Yoga und Yin Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden

- So. 3.5. bis Sa. 10.5.2025 in Bari Sardo, Sardinien, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1225 €; inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 308 € insgesamt; 1425 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 834125
- 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. Praxisnahe Lernmethoden, Übungsstunden sowie didaktische Hilfestellungen ermöglichen eine eigenständige Anwendung und die Integration des Erlernten in den beruflichen Alltag.

Der eigene rote Faden – Biografie Arbeit am Meer

- So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 550 €
- Für Arbeitnehmende mit Kindern zwischen 5-6 Jahren.
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2503
- aktuelles forum e.V.

In dem Bildungsurlaub findet eine Auseinandersetzung mit den eigenen Quellen und Ressourcen statt. Dazu beschäftigen sich die Teilnehmenden mit kreativen Methoden mit der eigenen Geschichte. Die Achtung vor der Privatsphäre bleibt dabei selbstverständlich gewahrt. Prägen uns die Werte und Traditionen aus unserer Herkunftsfamilie mehr als uns bewusst ist? Welche Begabungen und Fähigkeiten habe ich in meiner Kindheit erlernt und angeeignet, die eventuell wiederentdeckt werden wollen? Welche Schätze haben sich im Laufe des Lebens angesammelt und wie sind sie noch stärker im Berufsalltag nutzbar? Das sind einige Beispiele für die vielen anregenden Aspekte, mit denen sich die TN mit kreativen und praktischen Elementen beschäftigen werden.

Stressbalance durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass

- So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 945 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1145 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 806825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Viele Menschen erleben im Beruf Stress und damit Verspannungen für Körper und Geist. Die Gedanken eilen dem Körper oft voraus und das geht mit dem Verlust des inneren Kompass einher. Die Body-Mind Centering®-Methode hilft, körperliche, seelische und emotionale Aspekte in Einklang zu bringen und Stressmuster aufzuzeigen.

Starnberger See – Anti-Aging für die Karriere. Stressprävention im Beruf für langanhaltenden Erfolg.

- So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 in Bernried
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 125 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25068
- 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.

Neuharlingersiel – Zukunftskraft Resilienz und Kreativität. Ein Modell für kreativitätsfördernde und resiliente Arbeitsweisen im Beruf.

- So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 in Neuharlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 70 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25046
- FORUM Gesundheit

Resilienz ist für viele Menschen das Schlagwort des Jahrzehnts; nicht nur, aber besonders auch im beruflichen Kontext. Es geht dabei um die körpereigene, psychische Widerstandskraft, die die negativen Auswirkungen von Stress abfedern und durch Krisen tragen kann.

Eifel – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

- So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 929 €; 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.: FB25026
- 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.

Allgäu – Fit, gesund und erfolgreich. Änderung des Gesundheitsverhaltens für einen leistungsstarken Berufsalltag.

- So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 in Wertach/ Allgäu
- 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.: FB25002
- 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.

Musik als Ressourcenquelle für Beruf und Alltag

- So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 in Stadland
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 4.5. bis Sa. 10.5.2025 in Schlenders (Südtirol), Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Anna_04.05.25
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit frewilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Achtsamkeit und Stille im Teutoburger Wald – Stress bewältigen mit Achtsamkeit

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 879 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU41
- Freies Bildungswerk Bochum

MBSR (mindfulness based stress reduction) – Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein wirksames Programm, Stress abzubauen und sein Wohlbefinden zu fördern. Im Zentrum steht die Schulung der Achtsamkeit, um den Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Im Reich der wilden Kräuter

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU47A
- 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.

Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe durch Achtsamkeitstraining und Meditation (MBSR) auf der Insel Schiermonnikoog

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUA1B
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub kannst Du mit dem Nordseewind tief durchatmen und in einer zauberhaften Umgebung lernen, wie Du regenerative Pausen in Deinen beruflichen Alltag einbaust, um Burn-out und stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Mit neuen Perspektiven und mehr Gelassenheit kannst du wieder neu durchstarten.

Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Streithausen, Westerwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK09-113
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub bietet Gelegenheit, eine Auszeit zu nehmen, um den Alltag mit seinen Anforderungen einmal hinter sich zu lassen. Unter Anleitung lernen Sie, zu entschleunigen und so zu eigener Stärke zurückzufinden, um den beruflichen Herausforderungen und Konflikten besser begegnen zu können.

Stressbewältigung im beruflichen Alltag – Achtsam Fotografieren in der Eifel als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

- Mo. 5.5. bis Mi. 8.10.2025 in Hellenthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1077,50 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU42
- 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 Eifel.

Frühjahrskur mit Frühlingskräutern

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU37
- Freies Bildungswerk Bochum

Um die Wildkräuter richtig zu nutzen, um mehr Vitalität für den Berufsalltag zu gewinnen, müssen die Teilnehmenden lernen die Kräuter zu erkennen, zu sammeln und zu verarbeiten. Bei einer Exkursion in einem Naturgebiet in Bochum werden wir die Kräuter erkennen und sammeln.

Vom Winde verweht: Stress adé durch MBSR 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 Disziplinierung 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.

Persönliche Potenziale erkennen durch Iyengar-Yoga®

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 845 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt; 1045 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 832025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Iyengar®-Yoga nutzt die physische Realität des Körpers, um geistige und seelische Prozesse zu verstehen. Der Anspruch auf äußerste Präzision in der Ausführung der Positionen/Asanas schult eine neue Körper-Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit, diese aufrechtzuerhalten.

In die innere Mitte mit Yoga

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Stadland-Seefeld, Kunzehof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 837025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

„Finde die Sicherheit, die du so sehr ersehnt, im ewigen Wandel!“ – sagt die Philosophie des Yoga. In Zeiten großer, manchmal unvorhersehbarer Veränderung sind wir aufgefordert, mehr denn je unsere innere Mitte zu bewahren um handlungsfähig und freudvoll unserem Weg durchs Leben zu folgen.

Qi Gong

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_05.05.2025
- 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.

Bildungsurlaub Atem-Stimme-Gesang im Alltag und Beruf, „Everybody can SING & TALK“ Raus aus dem Alltag – rein in Körper, Geist und Stimme.

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Bochum

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 345 €

→ Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-ASG.1

→ iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub zur persönlichen Stimmentwicklung, Stressbewältigung, Körperentspannung und Persönlichkeitsentwicklung richtet sich an alle sprechenden und singenden Menschen, die mehr Lebensenergie und Leichtigkeit erleben möchten.

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster

→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende

→ Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_05.05.2025

→ 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.

Feldenkreis – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Bonn

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 425 €

→ Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Körp.Feld.5

→ IndiTO Bildung, Training und Beratung

Bewegung und ihre bewusste Erfahrung steht im Mittelpunkt des Lernens. Es ist der bewegliche Körper, der im Arbeits- und Alltagsleben trägt, unsere Leistungsfähigkeit prägt. In diesem Seminar wird in kleinen, ruhigen, schrittweise aufbauenden Lektionen „somatisch“ gelernt.

Abhaken statt aufschieben: Aufgaben endlich umsetzen

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Wuppertal-Elberfeld

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 190 €, inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal

→ Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W191966

→ 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.)

Entspannungspädagoge/in

→ Mo. 5.5. bis Fr. 14.11.2025 in Bensheim, verschiedene Orte

→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende

→ Preis: 2799 €

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: EP25/3_05.05.2025

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Entspannungspädagoge ist eine sehr umfangreiche Weiterbildung für Menschen, die ein kompaktes praktisches Wissen im Bereich Stressprävention erhalten wollen. Neben dem fundierten theoretischen Wissen über die verschiedenen Modellansätze liegt der Schwerpunkt dieser Ausbildung im Erlernen von praktischen Anwendungen, den zukünftigen Klienten darin zu unterstützen, aus dem Stresserleben wieder herauszukommen und somit mehr Lebensqualität zurückzugewinnen. Die Ausbildung ist modular aufgebaut:

Online Ausbildung Entspannungstrainer/in

→ Mo. 5.5. bis Sa. 10.5.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 998 €

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Et_Online.05.05.2025

→ 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 unterstützen dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Wohin mit den guten Vorsätzen? – Ziele setzen und erreichen – Erfolgsfaktor „innere Einstellung“

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Oberhausen

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 266 €

→ Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: AD2070W

→ VHS Oberhausen

Sie kennen das sicher auch: „Schwupps“, haben wir Mai und von den guten Vorsätzen für das kommende Jahr ist fast noch nichts umgesetzt. Sie lernen vielfältige wissenschaftlich fundierte Methoden und mentale Strategien kennen, die Sie befähigen können, Ihre Ziele Realität werden zu lassen.

Das Wichtigste zuerst – Klarheit und Selbstfürsorge im (Arbeits-)Leben!

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Wald-Michelbach

→ In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende

→ Preis: 400 €; zzgl. Ü/VP (82 € / Tag im DZ bzw. 100 € / Tag im EZ); 490 € für Einrichtungen/Firmen

→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 804125

→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Viele Menschen erleben eine Beschleunigung in ihrem Arbeitsleben. In der Fülle der Aufgaben gerät Wichtiges schnell aus dem Blick. Diese Woche eröffnet Ihnen die Möglichkeit, wieder mehr Klarheit zu entwickeln und Elemente der Selbstfürsorge in den Alltag einzubauen. Naturerfahrungen unterstützen diesen Prozess.

Gesundheit als Nebenwirkung – Salutogenese praktisch und individuell

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Münster

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 259 €

→ Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370010

→ VHS Münster

Salutogenese – der individuelle Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit. Wir fragen uns was passiert, wenn wir unsere individuellen Chancen und Potentiale nutzen und damit unseren Alltag lebendiger, gelassener, genussvoller und harmonischer gestalten? Die Strategien und Techniken sie zu finden und anzuwenden werden wir gemeinsam kennen lernen und ausprobieren.

Stressbewältigung durch Entspannung

→ Di. 6.5. bis Fr. 9.5.2025 in Dortmund

→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 153 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 25-83052D

→ VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Stressbewältigung durch Atemtechniken, Meditation und Entspannungsübungen.

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.

Weniger Stress durch gutes Selbstmanagement

- So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 in 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.: 251-08116
- 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 „Hamterror“ heraus? Wie organisiere ich meine Arbeit so, dass ich agiere, statt bloß zu reagieren.

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? Sehnen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft schenkt?

Achtsames Training von Körper und Nervensystem mit Yin Yoga

- So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 915 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120 € insgesamt; 1115 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 822625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar werden Sie Methoden aus dem Yin Yoga sowie verschiedene Achtsamkeits- und Atemübungen kennen lernen, die Ihnen dabei helfen Körper und Geist in die Entspannung zu bringen. Ziel ist es, die Regenerationsfähigkeit Ihres Körpers sowie seine Flexibilität und Beweglichkeit zu fördern.

Allgäu – Nachhaltige Gesundheitsförderung im Berufsleben. Stärkung einer mentalen und physischen Balance für einen erfolgreichen Arbeitsalltag. Ein ganzheitlicher Ansatz mit Kreativem Hatha-Yoga.

- So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 in Wertach/ Allgäu
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 110 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25004
- FORUM Gesundheit

Möchten Sie lernen, wie Sie Stress im Arbeitsleben abbauen und mehr Ausgeglichenheit finden können? Unser Kurs bietet Ihnen eine umfassende Herangehensweise zur Bewältigung von Stress und zur Förderung Ihres persönlichen Wohlbefindens durch (Klang-)Tiefenentspannungstechniken und die Prinzipien der Yoga-Philosophie.

Nordfriesland – Resilienz mit Yoga:

Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

- So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 in Breklum, Nordfriesland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 50 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25017
- 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.

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

- So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 in Lübeck Travemünde, OT Broden
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP ab 116 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_TSH_11.05.2025
- 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.

Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 425 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU23A
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem 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.

Heilfasten in Bergischen Land – Detox für Körper und Geist

- Mo. 12.5. bis Sa. 17.5.2025 in Wuppertal
- Mit Übernachtung
- Preis: 1115 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU49
- Freies Bildungswerk Bochum

Heilen – Helfen – Horchen – Resilienz für den beruflichen Alltag Das Fasten, ein bewährtes Mittel, um Selbstheilungskräfte anzukurbeln. Sie können selbst viel für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden tun. Viele chronischen Krankheiten können signifikant gemildert werden. Das Fasten fördert die Teambildung und stärkt Ihre Resilienz.

Reif für die Insel – Stressbewältigung auf Schiermonnikoog mit Schwerpunkt Yoga

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU44
- Freies Bildungswerk Bochum

Die idyllische, kleine Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Phylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren Yoga und verschiedene Achtsamkeitsmethoden.

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 ver-teufelt, 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.

Die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wiederentdecken – Selbst-Wahrnehmung in Aktion am Meer

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Langeoog
- 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.

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/Verpf. im EZ mit Bad, keine Ermäßigung
- 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.

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.

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Möhnesee-Delecke
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1035 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1235 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 833625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus China. Das Übungs-konzept ist auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet. Sie erlernen durch Entspannungsübungen die Fähigkeit, Ihre Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken.

Aufrecht UND entspannt.

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bengel
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32 € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 834625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Shiatsu stammt aus Japan und wird praktiziert, um die Lebenskraft eines Menschen anzuregen und den Menschen darin zu unterstützen, sein Gleichgewicht zu finden. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Wahrnehmung des eigenen Gleichgewichts um mit verschiedenen Übungen die Selbstheilungskräfte anzuregen.

Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Dortmund
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 • Kursnr.: 25-84051D
- 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.

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.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 497 €; o. Ü. inkl. Verpflegung / 719 € im EZ / 624 € im DZ inkl. VP
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: AC301-692
- 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. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_12.05.2025
- 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.

Ruhe bewahren, Zufriedenheit finden im Arbeitsalltag, in Krisenzeiten – Inspirationen aus 2500 Jahren Philosophiegeschichte

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Warendorf, Mitte
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 650 €; Übernachtung im EZ mit Vollverpflegung
- Infos unter 02921/396121 ▪ Kursnr.: 125S0002
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung im Kirchenkreis Soest-Amsberg – Regionalstelle Soest

Inspirierende Gespräche über Philosoph:innen, die mit den „großen Fragen des Lebens“ beschäftigt waren, können wertvolle Impulse für den beruflichen und persönlichen Alltag geben.

Haus-Apotheke mit Kräutern

- Mo. 12.5. bis Mi. 14.5.2025 in Oberhausen, Haus Ripshorst
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 193 €; nicht ermäßigbar
- Infos unter 0208 / 8 25 28 03 ▪ Kursnr.: AC5020S
- VHS Oberhausen

Praxis, Theorie, kl. Exkursionen, um Kräuter zu erkennen und zu sammeln. Wie lernen Kräuter mit ihren wichtigen Inhaltsstoffen kennen und wie sie die Gesundheit unterstützen können: Heilkraft, Wirkungsweise, Anwendungen im Alltag; legen eine eigene Haus-Apotheke; kreieren Teemischungen, Bitterpulver, Kräuterauszüge, Salben uvm.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung &

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bernried, Starnberger See, Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Feldenk_Bernr_12.05.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassenderes Verständnis für Zusammenhänge.

Meditationen leiten – in Bewegung der universellen Tänze

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_12.05.2025
- 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.

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) &

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: F30012L
- 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.

Fit und gesund im Arbeitsleben – Bewegung und Entspannung alltagstauglich, VHS und SportBildungswerk NRW e.V.,

- Mi. 14.5. bis Fr. 16.5.2025 in Sundern (Sauerland), LSB Sport- und Tagungszentrum Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; Einzelzimmeraufschlag bei Bedarf 50,- Euro gesamt
- Infos unter 0208 / 825 21 28 und 825 28 97 ▪ Kursnr.: AC5010D
- VHS Oberhausen

Wenn der Körper versteinert im Sitzen auf dem Bürostuhl und/oder durch Stress, dann ist Bewegung angesagt! Was lässt sich passend in den Alltag einbauen, wie gehe ich mit Stress um? Ein lebendiger Bildungsurlaub indoor/outdoor inklusive Alltags-Fitness Test im Sport- und Tagungszentrum Hachen, um kompetent für einen gesunden Alltag zu werden. Theorie und viel Praxis von After-Work Rücken Fitness bis Waldbaden, Faszien-Training, Aqua-Fitness, Achtsamkeitstraining und progressiver Muskelentspannung: Jede/r kann aus den Möglichkeiten das Passende ausprobieren für den gesunden Berufsalltag inkl. Schwimmbad und Sauna. Betreuung durch zwei Dozentinnen, Übernachtung im 2-3-Bettzimmer (Einzelzimmer gg. Aufschlag) und Vollverpflegung.

Entspannungstrainer/in für Kinder

- Sa. 17.5. bis So. 18.5.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 298 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ETK_Online_17.05.25
- 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.

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 1197 €; Preis im reinem EZ oder im DZ, Dz als EZ kostet 1317,- € 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.

Im Rhythmus sein – Work-Life-Blending mit Ayurveda-Yoga

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120 € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 825525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wiederkehrende, rhythmische Abläufe in Beruf und Alltag begleiten das Leben und geben ihm Stabilität und Struktur. Das Wissen um Rhythmen kennen wir aus der Musik und aus dem Yoga. Aus beiden Gebieten werden adäquates Wissen und Praxis vermittelt, um Rhythmen brauchbar und angenehm zu gestalten.

Nordfriesland – Das Prinzip YinYoga im Beruf. Wie innere Gelassenheit und nonverbale Kommunikation den beruflichen Erfolg beeinflusst.

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Breklum, Nordfriesland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 50 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25018
- FORUM Gesundheit

Yin Yoga stärkt die allgemeine Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf. Es verbessert physische und psychische Beweglichkeit, fördert Selbstsicherheit und unterstützt Sie beim Umgang mit Stressoren.

Allgäu – In Balance statt im Burnout. Selfcare und Burnout- Prophylaxe im Arbeitsleben mit regenerativen Yoga.

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Wertach/ Allgäu
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 110 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25006
- 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.

Eifel – Gelassen bei der Arbeit. Stressprävention durch achtsames Resilienz-Training.

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 929 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 110 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25027
- FORUM Gesundheit

Lernen Sie Selbstregulation für mehr Handlungsspielraum im Beruf. Erfahren Sie Gelassenheit durch Bewegung und Entspannung, um Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu sichern. Damit Sie geistig und körperlich fit bleiben, hilft Ihnen das Bewusstsein dafür. Denn Stress, Zeitdruck und komplexe Aufgaben kosten Sie viel Kraft.

Ostsee: Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Prerow
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 308 €; Exkl. Hotelübernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 25-83080D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, die Resilienz als Widerstandskraft für Stresszeiten zu stärken, den Blick anhand von Achtsamkeits- und Meditationsübungen mehr auf die Selbstwahrnehmung zu richten und nachhaltig eigene Glücksmomente zu schaffen.

Jadebusen – Mehr Power im Beruf! Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Yoga für ein nachhaltiges erfolgreiches Berufsleben.

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Stadland-Seefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 100 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25036
- 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.

Neuharlingersiel – Endlich schmerzfrei! Fit durch den Arbeitsalltag mit aktivem Gesundheitsmanagement und Stressprävention.

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Neuharlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 929 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 50 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25047
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Denia – Las Rotas, Open Sky Seminar Haus, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 125 € / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Del_Denia_18.05
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Lübeck Travemünde, OT Brodten
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 116 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_TSH_18.05.2025
- 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.

Fasten in Bewegung

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 80 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_18.05.
- 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.

Naturverbundenheit im Bergischen Land – Yoga, Meditation und achtsames Wandern

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Wermelskirchen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU48
- 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.

Stress lass nach Tage – Wege aus Stress und Erschöpfung in der Lüneburger Heide

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 415 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU61
- 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.

Emotionale Intelligenz: Emotionserkennung – unsere menschliche Superkraft

- Mo. 19.5. bis Do. 22.5.2025 in Emmerich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 243 €
- Infos unter 02821 / 8 47 18 ▪ Kursnr.: B411092
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie verschiedene Methoden zur Emotionserfassung näher kennen. Sie studieren emotionale Signale der Mimik und Körpersprache und finden Ihre Strategie, um zukünftig Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden, weil Sie sensible Themen respektvoll und effektiv ansprechen.

Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 25-83062D
- VHS Dortmund

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen ihre Kompetenzen im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen verbessern möchten.

Heimische Heilpflanzen kennenlernen und zu Heilkräftigem verarbeiten

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Ascheberg, Orangerie am Schloss Westerwinkel
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 620 €; inkl. Übernachtung/Frühstück im EZ und Seminargebühren
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 06/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Mit Hilfe dieses Seminars lernen Sie die Heilpflanzen sicher zu bestimmen und zu nutzen. Wir sprechen über Pflanzenmerkmale und sehen die Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung und Wuchsform. Wir beschäftigen uns mit den einzelnen Inhaltsstoffen der Pflanzen und ihren Wirkungen auf den menschlichen Körper. Wir sammeln Pflanzen und verarbeiten sie zu Tinkturen, Ölen oder Salben, die antibiotisch wirken, Schmerzen lindern und das Immunsystem stärken. Wir erkunden den Einsatz der Pflanzen in der Küche und bereiten ein Menü zu. Es beinhaltet tägliche Exkursionen in die direkte Umgebung und diverse Praxiseinheiten. Sie nehmen eine umfangreiche Hausapotheke mit und ein ausführliches Skript über das erlangte Wissen mit vielen Rezepten.

Aromatherapie: Natürlich gesund mit ätherischen Ölen

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 650 €; inkl. VP im EZ, zzgl. ca. 30 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: Für Asthmatiker/innen und Menschen mit Epilepsie nicht geeignet!
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 04/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Ätherische Öle in der Duftlampe – das kennen wir alle. Aber wussten Sie, dass die Öle auch bei vielen Beschwerden helfen können? In diesem Seminar lernen Sie, wie die heilende Kraft der ätherischen Öle nutzbringend angewandt werden kann, z. B. durch Stärkung des Immunsystems oder bei Kopf- und Muskelschmerzen. Sie lernen, die eigene individuelle Hausapotheke aus ätherischen Ölen zusammenzustellen, wie man sie richtig dosiert und woran man ein qualitativ gutes Öl erkennt. Neben der Theorie werden in der Praxis viele Aromapflegeprodukte hergestellt wie Heilsalben, Balsame, Roll-On's, Massageöle und Raum-sprays, die auf verschiedene Weise am Arbeitsplatz angewendet werden können.

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/aromatherapie-hvhs-04-25/>

Körperlich und seelisch „überhitzt“? – Ein Cool-Down mit Yoga für mehr Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 799 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 42/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Dieses Seminar dient der ganzheitlichen Gesundheitsförderung, wobei der Fokus insbesondere auf die Komponenten Entspannung, Kraft, Flexibilität und Ernährung gelegt wird. Um insbesondere den beruflichen, aber auch privaten Herausforderungen unserer Zeit gerecht werden zu können, erlernen Sie in diesem Seminar verschiedene Methoden zur Steigerung der Spannungsfähigkeit und Achtsamkeit sowie zur Verbesserung der persönlichen Arbeitssituation. Dabei lernen Sie Ihre persönlichen Stressoren kennen und erfahren, welche Auswirkungen Stress auf unseren Körper bzw. unsere Gesundheit haben kann. Yoga (u.a. Business-Yoga und Yoga-Nidra) soll Ihnen dabei helfen, körperliche Beschwerden und seelische Erschöpfungszustände zu lindern.

Mit WALD und WORTBaden zu mehr Partizipation bei der Zukunftsgestaltung &

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 515 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 18 ▪ Kursnr.: 25-829
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Die Teilnehmenden erforschen die ökologische Bedeutung der Natur und entwickeln durch kreative Impulse kleine Maßnahmen zum Naturschutz. Das Seminar motiviert zu aktivem Handeln für schrittweise positive ökologische Veränderungen.

Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Schlangenbad-Bärstadt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1025 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1225 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 837925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Yoga, Pilates und Entspannungsmethoden sprechen Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Allein die Konzentration auf Bewegungsfluss und Atmung hat meditativen Charakter, denn der Geist verweilt im Augenblick des Geschehens. Physisch wird der Körper aufgerichtet, gestärkt und gedehnt.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 815 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1015 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 808125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Sie zeichnet sich aus durch eine Kombination von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) und kognitiven stressbezogenen Themen, um Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag zu fördern.

Mehr Motivation für Beruf, Alltag und Leben &

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0211 / 899 34 35 ▪ Kursnr.: F810580
- VHS Düsseldorf

Wie kann ich mich motivieren und richtig priorisieren? Wie bekomme ich ein gutes Zeitmanagement hin und was beflügelt mich und fördert meine Kreativität, meine Ideen? Und überhaupt: Was ist ein „FLOW“ und wie erreiche ich ihn?

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.

Aktiv leben – Vital bleiben

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W8322B
- 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.

Gelassener und beweglicher durch den Lebensalltag

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Rehbürg-Loctum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; EZ DU/WC: 750 € / DZ DU/WC: 700 € inkl. UN/VP | Tagesgäste: 580 € inkl. VP
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 067/25
- Denkhaus Loctum e.V.

Mit individuellem Stressmanagement kann der Gestaltungsspielraum in schwierigen Lebenssituationen allmählich erweitert werden. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in kognitivem Stressmanagement mit Krankenkassenzuschuss inklusive Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Qi Gong

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Reichenau, Bodensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 113,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Reich_19.05.
- 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.

Meditationen leiten – in der Natur und in der Stille

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_19.05.2025
- 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.

Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: AT_BW_19.05.2025
- 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.

„Du bist nie zu alt für Neues!“**Seminar für Frauen im Übergang zur nachberuflichen Phase (3 Tage im Kloster Gerleve) ♀**

- Mo. 19.5. bis Mi. 21.5.2025 in Billerbeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 355 €; (Kursgebühr, 2x ÜN/EZ/VP)
- Infos unter 0231 / 54 09 15 ▪ Kursnr.: E255-07
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Der Übergang in den Ruhestand bietet die Chance, neue Möglichkeiten zu erkunden und das Leben autonomer zu gestalten. Das Seminar für Frauen unterstützt Sie, mit Coachin Bärbel Sinsbeck eine Vision für diesen Lebensabschnitt zu entwickeln, Stärken und Ressourcen zu erkennen und erste Schritte zu planen. Themen u. a.: Rückblick auf den Lebensweg, neue Rollen, Kraftquellen und Visionsentwicklung. Der Workshop ermöglicht die Bearbeitung individueller Fragen. Freuen Sie sich auf drei inspirierende Tage im Kloster Gerleve im Münsterland.

Vertraue Deiner Intuition!**Unsere innere Weisheit als Wegweiser für Herausforderungen und Entscheidungen**

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 450 €; für Privatpersonen, Firmenpreis 550,- €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.StRe.VI.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Wir besitzen sie alle: Unsere Intuition, eine natürliche Kompetenz, die wir nicht immer nutzen. In diesem Seminar beschäftigen wir uns damit, wie wir wieder Zugang zu unseren inneren Ressourcen, unserem Bauchgefühl, unserem Gespür und auch der Intuition gewinnen und diese Instanzen gemeinsam mit dem Verstand nutzen können.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 25.5. bis Fr. 30.5.2025 in Denia – Las Rotas, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 125 € / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Del_Denia_25.05
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Souveränität im Beruf stärken – Stresskompetenz mit dem persolog®-Profil und Yoga Flows

- So. 25.5. bis Fr. 30.5.2025 in List/Sylt
- 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.: 826525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen Methoden, das eigene Verhalten im Umgang mit anderen im Beruf zu reflektieren. Das kann als Grundlage dafür dienen, Reibungsverluste zu vermeiden, den Alltag selbst in die Hand zu nehmen und gesund zu bleiben. Das persolog®-Profil und Vinyasa Yoga unterstützen Sie dabei.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 25.5. bis Sa. 31.5.2025 in Mazia BZ, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Mals_25.05.25
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 25.5. bis Sa. 31.5.2025 auf Juist,
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 72 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Juist_25.05.25
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 25.5. bis Sa. 31.5.2025 in Sylt/List
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 82 € /Tag im 1/2 DZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Sylt_25.05.2025
- 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.

Qi Gong

- So. 25.5. bis Sa. 31.5.2025 in Sylt/List
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 78 € /Tag im 1/2 DZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Sylt_25.05.25
- 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. 25.5. bis Sa. 31.5.2025 auf Juist
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 72 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Juist_25.5.2025
- 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 – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 25.5. bis Sa. 31.5.2025 in Mals, Vinschgau – Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Mals_25.05.2025
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Gelassener neuen Schwung holen – Stress bewältigen und eigene Ressourcen stärken durch Psychologie und Golf-Sport

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 650 €; 650 € mit Übernachtung / 570 € als Tagesgast ohne Übernachtung
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 075/25
- Denkhaus Loccum e.V.

Zeit- und Termindruck, eigene und fremde Erwartungen sowie die ständige Erreichbarkeit lassen uns oft an unsere Grenzen stoßen. Das dreitägige Kombi-Seminar „Gelassener mit Psychologie und Golf-Sport“ bietet die Möglichkeit, das eigene Handeln zu überdenken und wirksame Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

Innere Ruhe kann man lernen

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 159 €
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370012
- VHS Münster

Innere Ruhe hat eine gesunde Wirkung auf Gesundheit, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit. Damit äußerer Druck nicht zu innerem Stress und äußere Eile nicht zur Getriebenheit wird. Täglich einige Momente zur Ruhe kommen und aus der inneren Kraft eigene Dinge regeln.

Vital und entspannt im Beruf – Yoga zur Stressbewältigung

- Mo. 26.5. bis Fr. 30.5.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 256 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 47011
- 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.

Fasten in Bewegung

- So. 1.6. bis Fr. 6.6.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 80 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_01.06.
- 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. 1.6. bis Sa. 7.6.2025 in Mals, Vinschgau – Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Mals_01.06.2025
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

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 1197 €; Preis im reinem EZ oder im DZ, DZ als EZ kostet 1317,- € 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.

Plöner See – Stressmanagement. Reduzierung und Vorbeugung von Stress durch Selbstmanagement für den beruflichen Alltag.

- So. 1.6. bis Fr. 6.6.2025 in Plön
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 80 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25054
- FORUM Gesundheit

Deadlines, wechselnde Aufgaben, Kundenerwartungen, Ärger mit Kollegen: Kein Wunder, wenn die Nerven im Job blank liegen. Um zu verhindern, das Stress früher oder später zu gesundheitlichen Beschwerden führt, lernen Sie, wie sich Stress verhindern oder reduzieren lässt.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 1.6. bis Sa. 7.6.2025 in Mazia BZ, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Mals_01.06.25
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Kontakt zum Veranstalter? Fragen zum Kurs?

Anschrift, Telefonnr und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 310

MBSR – Stressbewältigung im Berufsalltag durch Achtsamkeit

- So. 1.6. bis Fr. 6.6.2025 in Stadland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 835 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), Vollpension, 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 erfahrungsbasiertem Erlernen von Körperübungen (Meditation/Yoga) und Alltags-Übungen zum besseren Umgang mit Stress.

Beweglich und gesund mit QiGong, Faszien -Training und Yoga 55+

- So. 1.6. bis Fr. 6.6.2025 in 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.: 251-08122
- VHS Aachen

Die nachweislich positiven Wirkungen von Qi-Gong 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.

Authentischer Auftritt und stabile Präsenz mit Iyengar®-Yoga und Spirdynamik®

- So. 1.6. bis Fr. 6.6.2025 in List/Sylt
- 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.: 832525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem interdisziplinären Seminar lernen Sie unterschiedliche Techniken aus dem Iyengar®Yoga und der Spirdynamik® effektiv zu kombinieren. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, mit neuer Selbsterkenntnis aus den eigenen Stärken zu schöpfen und motiviert Ihre Kreativität zum Ausdruck zu bringen.

Selbstregulation und Leistungsfähigkeit im Beruf

- So. 1.6. bis Fr. 6.6.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 955 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt; 1155 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 834025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Flexibilität und Selbstregulation sind mehr denn je gefordert. Gesundheit stärken und Lebenszufriedenheit erhalten sind wichtige Bausteine für ein langes Berufsleben. Vielseitige Feldenkrais®-Lektionen bieten Raum, situationsgerechte Handlungsalternativen und wirksame Lösungen zu trainieren.

Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga

- Mo. 2.6. bis Do. 5.6.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 202 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 25-84055D
- 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.

Qi Gong

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/VP ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_02.06.2025
- 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.

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.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 610 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 07/25
- 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 zu jeder Jahreszeit 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-Heilpflanzenschule Dortmund.
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-07-25/>

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 640 €; inkl. Ü/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 08/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Johanniskräuter werden die Pflanzen genannt, die im Sommer blühen und in dieser Zeit zu ihrem vollen Potenzial kommen. Zu diesen Kräutern gehören unter anderem die Schafgarbe, die Melisse und natürlich das Johanniskraut. In dem Kurs werden diese Pflanzen bestimmt, gesammelt und anschließend verarbeitet. Dabei gibt es unterschiedliche Möglichkeiten der Verarbeitung: von der Tinktur über den Ölauszug bis hin zur Salbe. Dazu gibt es Informationen zu Inhaltsstoffen der Pflanzen und dem möglichen Einsatz in der eigenen Hausapotheke. Natürlich gibt es auch interessante Geschichten und Ideen zum magischen Einsatz der Johanniskräuter, teils zum Schmunzeln, teils anrührend.
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-kloster-hvhs-08-25>

Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Möhnesee-Delecke
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1055 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1255 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 824525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen Techniken, die darauf ausgelegt und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden. Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist können belastende Gedanken aufgelöst und eine innere Quelle der Stille und Freude entdeckt werden.

Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Stadland-Seefeld, Kunzehof
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 915 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1115 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 838425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen Techniken, die darauf ausgelegt und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden. Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist können belastende Gedanken aufgelöst und eine innere Quelle der Stille und Freude entdeckt werden.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 440 €; inkl. Getränke und Snacks, Firmenpreis 540,- €
- Infos unter 02241 / 5 65 91 ▪ Kursnr.: 25.MBSR.BUBN.6
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241 56591

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Bernried, Starnberger See, Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Bernr_02.06.25
- 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.

Stressreduktion durch Achtsamkeit in der Kommunikation &

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: Praxis in Achtsamkeit vorteilhaft
- Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: F30016L
- 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.

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:

- 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)
- 07.07. – 11.07.2025 (SB)
- 14.07. – 18.07.2025 (SB)
- 18.08. – 22.08.2025 (OD)
- 15.09. – 19.09.2025 (SB)
- 27.10. – 31.10.2025 (SB)

Weitere Termine auf unserer Webseite

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut



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.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W191888
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, um 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.)

Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement

- Mo. 2.6. bis So. 8.6.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €; Ü/VP ab 102€ /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Bob_Höchst_02.06.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unsere Ausbildung zum Burn-out Berater*in ist generell für alle Menschen offen, die im Präventions- Wellness- und/oder Gesundheitsbereich haupt- oder nebenberuflich tätig werden wollen oder schon sind. Besonders sind die Weiterbildungen für Personen im medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen geeignet. Quereinsteiger*innen sind nach einem Beratungsgespräch (gern auch telefonisch) herzlich willkommen.

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 2.6. bis Do. 5.6.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 3 Teilnehmende
- Preis: 650 €; Ü/VP ab 102€ /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Tr_Str_Höchst_02.06.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Viele Arbeitnehmer klagen über Stress. Das hat in den letzten Jahren mehr und mehr zugenommen. Eine stetig steigende Anzahl an Projekten soll in immer kürzerer Zeit bearbeitet werden. Dazu kommen die Anforderungen und Herausforderungen im Privatleben: Ohne das richtige Stressmanagement wird die Belastung häufig so groß, dass sie kaum zu ertragen ist.

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Weiterswiller – Alsace, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ü/VP ab 50 € /Tag im Mehrbettzimmer
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Zen_02.06.2025
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakya-muni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Erwachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

Qigong

- Mi. 4.6. bis Fr. 6.6.2025 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 – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 8.6. bis Sa. 14.6.2025 auf Juist, Jugendherberge
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP ab 72 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Juist_08.06.25
- 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.

Qi Gong

- So. 8.6. bis Sa. 14.6.2025 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Kunzeh_08.06.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen.

Yoga und Fasten – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 8.6. bis Fr. 13.6.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/VP: ab 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Fasten_08.06.25
- 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.

Qi Gong

- So. 8.6. bis Sa. 14.6.2025 in Stadland-Seefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; zusätzlich noch ÜB/Verpflegung
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Stadl_08.06.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Schöpferisches Coaching – Weisheit des Ozeans

- Mo. 9.6. bis Fr. 13.6.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung
- Preis: 1150 €; inkl. Ü/DZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2407241
- KOBISeminare

Ein Wechsel der Umgebung, ein Auftanken in der Nähe des Meeres, die Weite des Ozeans, helfen, den Geist zu beflügeln, sich tief zu erholen und klar zu werden für die Aufgaben des Alltags. Gearbeitet wird mit modernen Coaching-Techniken, aber auch mit Achtsamkeitsübungen.

Leben ist Rhythmus – Fit und entspannt auf Baltrum

- Mo. 9.6. bis Fr. 13.6.2025 in Baltrum, Nordsee Insel
- In Tagesform
- Preis: 1028 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2202251
- 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.

Bewegung am Meer: Aktiv sein und in Einklang kommen für den Berufsalltag

- So. 15.6. bis Fr. 20.6.2025 in Haus am Meer/Spiekeroog
- 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.

Im Gleichgewicht sein durch Pilates für Fortgeschrittene

- So. 15.6. bis Fr. 20.6.2025 in List/Sylt
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 915 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1115 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 830425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Pilates ist eine Body-Mind-Technik, deren Beherrschung über eine verbesserte Körperhaltung, Körperbeherrschung und Körpersprache unmittelbar auf die berufliche Performance wirkt. Durch Harmonisierung von Körper und Geist trägt das Training zu verbesserter Entspannungsfähigkeit und Resilienz bei.

Stimmig sein – verkörperte Stimme und gestimmter Körper im Alltag und Beruf

- So. 15.6. bis Fr. 20.6.2025 in Stadland-Seefeld, Kunzehof
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 975 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 125 € insgesamt; 1175 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 826825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie werden sich in diesem Seminar stimmlich mit sich als ganzer Person (personare: durch die es tönt) beschäftigen. Einerseits mit einem gut gestimmten Körper in Wohlspannung, da er die Voraussetzung für einen gesunden, vielseitigen Gebrauch der Stimme ist, andererseits mit Möglichkeiten der Stimme.

Qi Gong

- So. 15.6. bis Sa. 21.6.2025 in Stadland, 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.

Fasten in Bewegung

- So. 15.6. bis Fr. 20.6.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fasten_Höchst_15.06.
- 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. 15.6. bis Sa. 21.6.2025 in Stadland-Seefeld
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; zusätzlich noch ÜB/Verpflegung
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGong_Stad_15.06
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 15.6. bis Sa. 21.6.2025 in Ummanz, Rügen
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Rügen_15.06.25
- 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.

Wie gestalte ich meine Lebensbereiche in der neuen Arbeitswelt

- Mo. 16.6. bis Fr. 20.6.2025 in Möhnesee-Delecke
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1045 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1245 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 828925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Anhand der Astanga-Yoga-Praxis erfahren und erforschen Sie, wie Stabilität und Leichtigkeit auf der körperlichen Ebene Einfluss auf die geistige Balance haben kann. Aus dieser unmittelbaren Erfahrung leiten Sie individuelle Strategien ab, die für den Alltag mit neuen Anforderungen hilfreich sind.

Intuitives Bogenschießen

- Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €; bei mind. 7 Teilnehmenden
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: MM322514
- VHS Bergisch Gladbach

Der „Weg des Bogens“ ist Erfahrung von Konzentration, Freude an der eigenen Kraft bei klarer Ausrichtung in höchster Anspannung und Entspannung durch lösen des Pfeils im richtigen Augenblick. Sie lernen Atmung, Körperempfindung und Körperbewegung achtsam zu nutzen und sich systematisch zu entspannen.

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- Mo. 16.6. bis Fr. 20.6.2025 in Heiligenhafen, Bretterbude
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1175 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1375 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 837625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus China. Das Übungs-konzept ist auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet. Sie erlernen durch Selbst-Entspannungs-übungen die Fähigkeit, Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken.

Zum Glück! oder „Die Kunst des glücklichen Lebens“ Seminar rund um Herzenswünsche, Loslassen und Resilienzentwicklung

- Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Billerbeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 355 €; (Kursgebühr, 2x ÜN/EZ/VP)
- Infos unter 0231 / 54 09 43 ▪ Kursnr.: E255-05
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Das Seminar widmet sich Lebensthemen und Bausteinen des Glücks. Es geht um den Umgang mit Stress und Ärger sowie den Aufbau der Resilienz als Bedingung für ein glückliches (Berufs-)Leben. Was unterscheidet Glück von Zufriedenheit? Wie geht Glück im beruflichen Kontext?

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 Franklin-Methode® im Beruf

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 in Hofheim in Unterfranken
- 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.: 835625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Franklin-Methode® ist eine „Body-Mind“-Technik und hat ihren Ursprung in der Ideokinese. Förderung und Verfeinerung von Vorstellungskraft und Bewegungsempfinden ermöglichen eine verbesserte Haltung sowie mehr Präsenz und Bewegungseffizienz.

Mit Werten führen – alles fängt bei Dir an

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 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.: 821525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Mutig sein, Neues bewegen, Visionen erlebbar machen und alte Strukturen verändern. Damit setzten sich Führungskräfte täglich auseinander. Führungskultur hat viel mit Selbstführung zu tun. Wir erarbeiten in dieser Woche Methoden für mehr innere Klarheit, die auch der Stressreduktion dienen.

Nordfriesland – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 in Breklum, Nordfriesland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/HP+ im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 50 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25019
- FORUM Gesundheit

Stress hat keinen guten Ruf. Dabei ist er gar nicht Schlecht. Sondern ein Schutzmechanismus und dafür da, uns bei großer Belastung einen Energiekick zu geben. Wer permanent unter Strom steht, ist unkonzentriert, oft gereizt und erschöpft. Langfristig macht Dauerstress krank!

Yoga und Fasten – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V: ab 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Fasten_22.06.25
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 22.6. bis So. 29.6.2025 in Polis Chrysoschos, Zypern
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Zypern_22.06.25
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Rücken-Yoga online – Präventionsübungen für den Alltag

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 370 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU84A
- 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.

Achtsamkeit in der Kommunikation

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Emmerich
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 205,70 €
- Vorkenntnisse: Vorwissen und Praxis in Achtsamkeit von Vorteil
- Infos unter 02821 / 8 47 18 • Kursnr.: B411091
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Im Seminar lernen wir, die Früchte der Achtsamkeitsmeditation und wichtige Prinzipien der buddhistischen Psychologie in unsere alltägliche Kommunikation zu integrieren. Das Seminar wird gestaltet im Wechsel von Information, Gesprächen, Übungen und gezielten Meditationen.

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 zwischendurch und vielen weiteren Tipps und Tricks ist alles mit dabei.

Heilpflanzen für Frauen erkennen und verarbeiten ♀

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Ascheberg
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 620 €; Seminarpreis inkl. Übernachtung im EZ/Frühstück
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 09/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Seit Jahrhunderten finden Frauen Hilfe in der Natur durch Pflanzen, die auf körperlicher und seelischer Ebene heilen können. Bei täglichen Kräuterwanderungen lernen Sie die Heilpflanzen kennen, die Haut und Schleimhäute regenerieren, Wärme ins Becken bringen und seelische Blockaden lösen. Wir verarbeiten sie zu speziellen Heilmitteln wie Tinkturen, Ölen und Salben. Gespräche, Austausch und kleine Yoga-Einheiten werden unsere Woche begleiten. In diesem Seminar lernen Sie die regenerierende Wirkung der Natur speziell auf den weiblichen Körper kennen und nehmen viele Produkte mit nach Hause, ebenso ein ausführliches Skript über das erlangte Wissen mit allen Rezepten. Auch werden Sie alles an Ihrem Arbeitsplatz umsetzen können.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 610 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 10/25
- 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 zu jeder Jahreszeit 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-Heilpflanzenschule Dortmund.
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-10-25/>

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 670 €, inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 11/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten.
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-kloster-hvhs-11-25/>

Der Clown – Die Lust am Scheitern

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 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!

Innere Ruhepunkte finden – Selbstfürsorge in Beruf und Alltag

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 • Kursnr.: DY34-114
- neues lernen

Selbstfürsorge ist ein Schlüssel, um in Zeiten ständiger Veränderung und starker Arbeitsverdichtung innerlich ruhig und gesund zu bleiben. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einblick in die verschiedenen Aspekte körperlicher, emotionaler, psychologischer und spiritueller Selbstfürsorge.

Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung • max. 11 Teilnehmende
- Preis: 725 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt; 925 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 826925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Schwerpunkt des Bildungsurlaubs wird sein, mit Hilfe von Tai Chi und Qi Gong die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und zu verbessern. Wer Tai Chi und Qi Gong richtig einsetzt, trägt insgesamt dazu bei, das Berufsleben effizienter und erfolgreicher zu gestalten.

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.

Atemungsaktiv am Arbeitsplatz

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 610 €; o. Ü., inkl. Verpflegung / 715,- € im EZ / 654,- € im DZ inkl. VP
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC301-810
- vhs Arnsberg – Sundern

Mittels gezielter Atemtechnik lernen Sie die tägliche Arbeit besser zu bewältigen. Erfahren Sie in theoretischen Ausführungen und eigenem Spüren kausale Zusammenhänge und praktizieren Sie durch praktische Atemübungen eine neue Form der Selbstfürsorge. Atmen Sie durch dank mobiler Atemmuskulatur und erholsamem Schlaf.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_23.06.2025
- 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.

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 745 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254H009
- Bildungswerk Stenden

Gewinne neue Energie und Gelassenheit für die Herausforderungen in Beruf und Alltag: Mit Yoga in Kontakt mit dem Körper kommen, Selbstforschung & Atemübungen für mehr innere Ruhe, Lebensfreude und Glücksgefühl steigern durch Naturverbundenheit mit Achtsamkeits-Walks und Meditation, Resilienz: Rituale im beruflichen Alltag

Frauen in Balance – Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation ♀

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Zülpich, Lövenich
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 650 €; inkl. EZ-Ü/VP im Frauenbildungshaus
- Für Frauen ab 18 Jahre
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254H013
- Bildungswerk Stenden

Tanke neue Kraft und Energie für die Herausforderungen in Beruf und Alltag. Yoga, Outdoor-Meditationen, achtsame Wanderungen und neue Erfahrungen in der ursprüngliche Natur der Voreifel unterstützen dich dabei, deine Balance (wieder) zu finden. Mit Wanderungen im Rurtal und SUP Yoga auf dem Wasser.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht_BW_23.06.25
- 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.

Wer sich bewegt, kommt voran!

Mit Leichtigkeit in den Berufsalltag mit Liebscher & Bracht, Yoga und Nordic Walking

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Gummersbach
- In Tagesform
- Preis: 250 €; Ggf. Verleih Stöcke für Nordic Walking: 10,- EUR
- Infos unter 02261 / 8 75 40 ▪ Kursnr.: 3000 A
- VHS Gummersbach

Mit Nordic Walking bewegen wir uns an der frischen Luft. Indoor nutzen wir den Seminarraum, um mit sanften Yogaübungen unsere Verspannungen zu lösen. Auf individuelle Körperbereiche gehen wir mit Übungen nach Liebscher & Bracht ein. Die Praxis wird ergänzt durch die Theorie, um bestimmte muskuläre Zusammenhänge zu verstehen.

Somatisches Yoga zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag: Förderung der körperlichen Intelligenz und Regulation des Nervensystems

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 47031
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In dieser Woche lernen Sie somatisches Yoga (Yin und Yang Variationen), Polyvagal Yoga, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur Stressregulation und besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen.

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. keine Ermäßigung
- 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.

INNERE STÄRKE FINDEN – BOGENSCHIEßEN ALS WEG ZUR SELBSTREFLEXION UND ACHTSAMKEIT

- Mi. 25.6. bis Fr. 27.6.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 410 €; Teilnahmegebühr, Vollverpflegung ohne Übernachtung (440 € VV+Ü DZ; 470 € VV+Ü EZ)
- Infos unter 05241 / 23 48 51 31
- Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer:innen, die zur Ruhe kommen und sich selbst besser kennenlernen möchten. Ein intensives Seminar, das neue Perspektiven eröffnet und hilft, mehr Klarheit und Gelassenheit im (Berufs-)Alltag zu finden. Entdecken Sie neue Wege der Selbstreflexion, Achtsamkeit und inneren Ruhe.

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining

- Mi. 25.6. bis Fr. 27.6.2025 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 288 €; o. Ü., inkl. Verpflegung / 444 € im EZ / 396 € im DZ inkl. VP
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC303-000
- 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.

Lust oder Last? Die zweite Lebenshälfte – Berufliche und persönliche Perspektiven für die Generation 50plus &

- Mi. 25.6. bis Fr. 27.6.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 510 €
- Infos unter 0221 / 2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 23225-009
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Von einem Tag zum anderen in die Rente entlassen sein – das ist für viele ein Schreckensbild. Muss ja auch nicht sein! Steuern Sie rechtzeitig gegen und entwerfen Sie aktiv Ihre zweite Lebenshälfte. Ihre Erfahrungen, die eine wertvolle Ressource für die Jüngeren sind, lassen immer noch Perspektiven zu.

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in Stadland
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: Ab 835 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), Vollpension, 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.

Raus aus der Rückenfalle – Rein in die Yogawoche

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in Neuhaulingersiel
- 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.: 251-08130
- VHS Aachen

Die Wirbelsäule prägt unseren aufrechten Gang. Gleichzeitig ist sie durch überhöhte Beanspruchung und falsche Bewegungsmuster anfällig. Schon seit vielen Jahren gelten Rückenschmerzen als Volkskrankheit Nummer eins.

Qigong für mehr Vitalität und Gelassenheit im Beruf und Alltag

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in Einbeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpf. Eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08135
- VHS Aachen

Die wohltuende und heilsame Wirkung von Qigong auf Körper, Geist und Seele ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen. Die nahezu meditativen Bewegungen fördern die Klarheit und Flexibilität der Gedanken sowie das Gedächtnis und die Fähigkeit zur Konzentration auf das Wesentliche.

Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qi Gong

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 839725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt des Seminars stehen Übungen des Qi Gong. Das meditative Bewegungstraining gehört zu den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die langsamen fließenden Übungen dienen dem Ziel, Achtsamkeit mit sich selbst einzuüben und innere Ressourcen zu wecken.

Nordfriesland – Glückscoaching: Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf.

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in Breklum, Nordfriesland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 50 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25020
- 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.

Allgäu – Erfolgreich und entspannt im Berufsleben. Resilienz durch emphatische Selbsterforschung und Achtsamkeit. Ein ganzheitlicher Ansatz mit Kreativem Hatha-Yoga

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in Wertach/ Allgäu
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 110 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25005
- FORUM Gesundheit

Erfahren Sie, wie Sie Stress abbauen und mehr Ausgeglichenheit im Arbeitsleben finden können. Unser Kurs bietet eine ganzheitliche Herangehensweise zur Bewältigung von Stress und zur Förderung Ihres persönlichen Wachstums.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 515 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 19 ▪ Kursnr.: 25-808
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Stress verursacht belastende körperliche und auch geistig-seelische Prozesse. Dieser Bildungsurlaub verbindet Achtsamkeitsübungen, Stressbewältigungsstrategien und den schonenden Umgang mit den individuellen Ressourcen. Diese Maßnahmen sichern einen erfolgreichen Erhalt der persönlichen Ressourcen für den Berufsalltag.

Der sichere „Auf“-tritt in Beruf und Alltag

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 785 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 40 € insgesamt; 985 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 826125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Tango Argentino fördert Freude an der Improvisation und hilft Achtsamkeit für sich und sein Gegenüber zu entwickeln. Die Franklin-Methode® ist eine effektive Synthese aus Wahrnehmungsschulung und erlebter Anatomie. Sie entwickeln Ihre Haltungskompetenz neu und erleben mehr Präsenz und Leichtigkeit.

Harz – Aktiv leben – Vital bleiben. Nachhaltige Rückentrainings-Konzepte und Strategien als Stressbewältigung zur ganzheitlichen Leistungssteigerung im Beruf.

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 in Drübeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 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.: FB25029
- 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.

Stressbewältigung im beruflichen Alltag – Achtsam Fotografieren in Frau Holle Land als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in MeißnerAltes Forsthaus Germerode
→ Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
→ Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 25BU76
→ 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Duisburg
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 253 €; 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.

Mit Meditation entspannt und konzentriert im Berufsalltag

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Langerwehe
→ In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 193,50 €; ab 6 Teilnehmenden
→ Infos unter 02421 / 25 25 77 • Kursnr.: W4301B
→ 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
→ Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_30.06.2025
→ 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.

Stress reduzieren – Gelassenheit erleben: Achtsamkeitspraxis auf der Grundlage des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) &

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Warendorf
→ Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 529 €; inkl. Ü/V/P/DZ, EZZ insg. 32 €, Ermäßigung möglich
→ Infos unter 02581 / 9 45 82 29 • Kursnr.: 25-629A57
→ Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Lernen Sie die Achtsamkeitspraxis auf Grundlage des MBSR nach Jon Kabat-Zinn kennen. Das Training für einen wachen, entspannten Geist hilft, auch in turbulenten Zeiten gesund zu bleiben. Es verbindet aktuelle Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie und Stressforschung mit dem jahrtausendealten Wissen von Yoga und Meditation.

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) &

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Kamp-Lintfort
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 195 €
→ Infos unter 02841 / 20 15 64 • Kursnr.: F30006L
→ 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.

Kräuterapotheke selbst gemacht

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Hamminkeln
→ Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
→ Preis: 610 €; inkl. U/V/P
→ Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 13/25
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Johanniskräuter werden die Pflanzen genannt, die rund um den Johannistag blühen. Zu diesen Kräutern gehören unter anderem die Schafgarbe, die Melisse und natürlich das Johanniskraut. In dem Kurs werden diese Pflanzen bestimmt, gesammelt und anschließend verarbeitet, von der Tinktur über den Ölauszug bis hin zur Salbe. Dazu gibt es Informationen zu Inhaltsstoffen der Pflanzen und dem möglichen Einsatz in der eigenen Hausapotheke. Natürlich gibt es auch interessante Geschichten und Ideen zum Einsatz der Johanniskräuter, teils zum Schmunzeln, teils anrührend. Referentin ist Ulrike May, Naturheilkundlerin mit eigener Praxis im Westerwald.
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-13-25/>

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Wuppertal-Elberfeld
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
→ Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 251W191611
→ Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die dabei hilft mit uns selbst und anderen Personen umzugehen. In diesem Seminar lernen Sie sicherer zu reagieren und mit Emotionen wie Wut, Ärger oder Frust besser umzugehen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Marke e.V.)

Yoga – Chill Out statt Burn Out

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Köln
→ In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 390 €
→ Für Teilnehmende aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
→ Infos unter 0221 / 95 29 49 51 • Kursnr.: DK12-114
→ 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.

Ausbildung Fastenleiter*in

→ Mo. 30.6. bis So. 6.7.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
→ Fortbildung mit Übernachtung • max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 1898 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Ausb-FastenI_30.06.
→ 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.

Kraftquellen Qi-Gong und Wohlfühl-yoga

- So. 6.7. bis Fr. 11.7.2025 in Neuharlingersiel
- 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.

Alpenzeit Yoga und glückliches Wandern in den Alpen

- So. 6.7. bis Fr. 11.7.2025 in Mützens, Österreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 1291,40 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3202251
- KOBIseminare

Langsame Wanderungen und meditative Übungen in schöner Natur entschleunigen und beruhigen den Geist. Die Berge und der Wald eröffnen die Möglichkeit, tiefer in die Natur einzutauchen und sich frei und natürlich zu erleben. Maria Waldrast im Wipptal ist eines der höchstgelegenen Klöster und ein perfekter Ort in den Alpen

Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

- So. 6.7. bis Fr. 11.7.2025 in Einbeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 65 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25086
- 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.

Reif für die Insel – Achtsamkeitstraining zur Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung mit Schwerpunkt Zeichnen

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUB1
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernst Du verschiedene Entspannungstechniken kennen mit dem Schwerpunkt achtsames Wahrnehmen in der Natur und Malen/Zeichnen. Durch Achtsamkeit mit Dir selbst übst Du, auch in stressigen Zeiten innere Balance zu finden und lernst Dich zu fokussieren.

Bildungsurlaub zur Stressbewältigung im Berufsalltag – Qigong, Achtsamkeit und Meditation in der Eifel

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Hellenthal
- Mit Übernachtung
- Preis: 1042,50 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUA2A
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar werden einfache Qigong-Übungen vermittelt, die leicht in den Alltag zu integrieren sind. Qigong eignet sich besonders gut als Methode zur Stressreduktion. Die Bedeutung dieser Bewegungskunst ist bereits wissenschaftlich erforscht und nachgewiesen.

MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 775 €; EZ; VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 45/25
- 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 Disziplinierung 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.

Leben im Rhythmus der Natur – Lebenspflege mit dem Wissen um Meridiane und Organuhr

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Bückeburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €; ohne Unterkunft/ohne Verpflegung
- Infos unter 05721 / 7 03-75 01 ▪ Kursnr.: 25B9541002B
- VHS Schaumburg

Die Funktionen des Körpers folgen einer inneren Uhr. Deine Gesundheit wird positiv beeinflusst, wenn du darauf achtest und im Rhythmus der Natur lebst. Das Wissen, das du in diesem Seminar mitnehmen wirst, hat seinen Ursprung in der TCM und hilft dir, gesund und kraftvoll durch die Jahreszeiten zu kommen.

Qigong: Energien erneuern in Beruf und Alltag

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 515 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 19 ▪ Kursnr.: 25-813
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Neben wirkungsvollen Qigongübungen wird theoretisches Hintergrundwissen über Herkunft, Entwicklung, Inhalt sowie verschiedene Qigong-Arten und philosophische Prägungen vermittelt.

Achtsames Singen – Singen als Methode zur Stressbewältigung &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 364 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3302251
- 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.

Entspannung und Stressbewältigung durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Paris
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 945 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1145 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 836425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Durch den gezielten Wechsel von Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen lernen Sie, sich selbst in einen Zustand tiefer und wohlthuender Entspannung zu versetzen. Bei regelmäßigem Training können Sie schon bald mehr Ruhe und Gelassenheit im beruflichen Alltag erleben.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 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.: 809825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR, Mindfull-Based Stress Reduction) steht systematisches Training der Achtsamkeit. Sie zeichnet sich durch eine Kombination verschiedener Elemente von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) und kognitiven stressbezogenen Themen aus.

Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode

- Mo. 7.7. bis Do. 10.7.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €; Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0203 / 2 83 27 75 ▪ Kursnr.: SZ6201
- VHS Duisburg

Der Kurs bezieht sich auf das Präventionsprinzip „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken“. Die Selbstregulationskräfte sollen gestärkt und die Regeneration gefördert werden.

Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Körp.Qig.5
- 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.

Qi Gong

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_07.07.2025
- 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. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_07.07.2025
- 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.

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 745 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254H010
- Bildungswerk Stenden

Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga – für Anfänger*innen geeignet; Outdoor-Meditation für mehr Fokus und Konzentration am Arbeitsplatz; Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen im Klostergarten; Achtsames Wandern; Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren

Yoga und Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Steinfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 815 €; inkl. EZ-Ü/VP im Haus Karneol, Steinfurt, Münsterland
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254H004
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Mehr Gelassenheit; Achtsamkeitsübungen; Stressabbau; Meditative Bewegung und Achtsamkeits-Walks in der Natur; Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191933
- 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 Marke e.V.)

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Feld_BW_07.07.2025
- 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 umfassenderes Verständnis für Zusammenhänge.

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Weiterswiller – Alsace, Kloster Ryumon Ji, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ü/V ab 50 € / Tag im Mehrbettzimmer
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Zen_07.07.2025
- 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.

Weniger Stress, mehr Leben! ☺

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 211 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AZ30101
- 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.

Zweiterlei Yoga für eine gesunde Haltung im (Berufs)alltag

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02304 / 10 48 50 ▪ Kursnr.: 125-3102
- vhs Schwerte

Für alle die viel Sitzen und ihren Stützapparat stärken wollen: Stressfrei ins Fließen kommen mit einem Mix aus Yoga-Praxis auf dem Stuhl, Hatha-Yoga auf der Matte und Einheiten an der schönen Ruhr. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und verändern Sie Ihre Körperhaltung dauerhaft, um Verspannungen und Fehlstellungen zu vermeiden. In Kombination mit Spannungs-, Atem- und Konzentrationstechniken stärken Sie Ihre innere Ausgeglichenheit und steigern Ihre Lebensfreude.

Feldenkrais als Lern- und Lebensschule – von der Sensomotorik zur Selbstregulation

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 259 €
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370006
- VHS Münster

Menschen, die länger regelmäßig Feldenkrais praktizieren berichten von einer verbesserten Beweglichkeit, mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag. Sie lernen die Feldenkraismethode anhand von Feldenkrais-Lektionen kennen und anwenden. So kann ein Höchstmaß an Beweglichkeit ein Leben lang erhalten bleiben.

Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

- Mo. 7.7. bis Do. 10.7.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221 / 93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U359BR
- Melanchthon-Akademie

Dieser Workshop vermittelt die Grundhaltungen des Focusing. Focusing ist ein körperorientierter, psychologischer Ansatz von Prof. Gene Gendlin. Essentiell dabei ist die achtsame, wertschätzende Beziehung zu sich selbst und anderen.

Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode – Fokus Rhythmus

- So. 13.7. bis Fr. 18.7.2025 in Frauenchiemsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1175 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1375 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 834325
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Feldenkrais®-Lektionen, die auch am Arbeitsplatz einsetzbar sind, und leichte rhythmische Lektionen mit Körper, Atem und Stimme verändern Ihre Beweglichkeit, Ihre Haltung und Handlungskompetenz. Effektivere Leistung und bewusster Einsatz der Ressourcen erleichtern den Umgang mit Belastungen.

Kompetenzerweiterung durch systemische Aufstellungen

- So. 13.7. bis Fr. 18.7.2025 in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 480 €
- Für Arbeitnehmende mit Kindern zwischen 5-13 Jahren.
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2505
- aktuelles forum e.V.

Der berufliche Alltag fordert uns eine Menge an Schlüsselkompetenzen ab. Wir müssen Struktur in unseren Beruf bringen und diesen mit der Struktur unseres Alltags abstimmen. Wir benötigen möglichst ein klares Zeitmanagement und einen guten Zugang zu unseren Ressourcen. All dies unter der Berücksichtigung einer guten Resilienz wird dann an mancher Stelle zur echten Herausforderung. Systemische Aufstellungen transportieren unsere inneren Bilder, unsere Wahrnehmungen nach Außen und machen diese erlebbar und besprechbar. So sind Aufstellungen Brücken zwischen unserer Vorstellung und der Verwirklichung.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Steinfeld

- So. 13.7. bis Mo. 18.8.2025 in Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Firmenpreis € 520 zzgl. ÜVP p.P./Tag EZ ca. € 127 gehobener Standard, ca. € 97 einfacher Standard, DZ auf Anfrage
- Infos unter 02241 / 5 65 91 ▪ Kursnr.: 25.MBSR.BU.20
- 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

Stille und Schönheit im Seminarhof Plockhorst – Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Edemissen
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 855 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU55A
- 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.

Doktor Wald: Waldbaden und Waldatmen für (beruflich) stark beanspruchte Menschen

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Rheine
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 43/25
- 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 in der frischen Luft und Stille des Waldes, verbunden mit Konzentrations- und Entspannungsübungen helfen zu entschlernen und führen zu neuem Wohlbefinden. Beispielhafte Inhalte des Seminars sind: • Wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Waldbaden • Definition und Auswirkungen von Stress • Achtsamkeit und ihre Auswirkung auf Stresssituationen • Ökosystem Wald

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung &

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BG0701
- 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.

Im Gleichgewicht sein durch Pilates

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Parin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 995 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1195 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 830125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Pilates zielt auf ein ganzheitliches Körpertraining ab, das Haltungs-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen verbindet. Das Training bewirkt eine gesunde, aufrechte Haltung und aktive Kontrolle in Bewegung in Begleitung einer bewussten Atmung.

Resilienz im Beruf stärken – Resilienzkompetenz mit dem persolog® – Profil und Yoga Flows

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Stadland-Seefeld, Kunzehof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 825725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Resiliente Menschen sehen Veränderungsprozesse und Krisen als Chancen zur Veränderung. Im Vinyasa Yoga verbinden sich Jahrhunderte alte Traditionen und fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik. Lernen Sie durch körperliche und mentale Einheit und Stärke im Alltag zu differenzieren.

Beruflichen und privaten Stress reduzieren – Balance finden &

- Mo. 14.7. bis Do. 17.7.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4510
- VHS Duisburg

Methoden aus Achtsamkeit, Meditationen, Bewegung, Ernährung, mit denen innere Ressourcen gestärkt und ein individuelles Stressmanagement-Konzept erarbeiten werden kann. Der Fahrplan für einen gelasseneren und gesünderen Alltag in Beruf und Privatleben.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen ®

- 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.

Kennenlernen und Einüben von Strategien zum Stressabbau

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194,50 €; inkl. Material, Kaffee/Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: A5502S
- VHS Waltrop

Inhalt ist: Burn-Out-Prävention, die Verbesserung der Kommunikation, persönliche Weiterentwicklung, das Erlernen von Entspannungstechniken zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie Selbst- und Zeitmanagement, Yoga, Autogenes Training/Selbstentspannung, Rückenübungen.

Bildungsururlaub Qigong und Taichi – Mehr Kraft für Beruf und Alltag in der Lüneburger Heide

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Göhrde
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 445 €; zzgl. U/Verpfl. / Preis für Ü. mit HP (vegetarisch/vegan) plus Mittagssnack von So. bis Fr. 540 € pro P. im EZ u. 440 € im DZ
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-QGTC.1
- iag.bochum

Das Training basiert auf dem medizinischen Qigong und Taichi und den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin. Es beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung und die zugrundeliegenden Wirkmechanismen.

Focusing und Arbeit mit dem „Inneren Team“ – Die eigene Persönlichkeit stärken

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 154 €
- Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 25A 8399
- VHS Herne

Zwei Methoden der Persönlichkeitsentwicklung stehen im Mittelpunkt und werden praktiziert: Focusing und die Arbeit mit dem „Inneren Team“. Statt eines einseitigen, unausgewogenen Vorgehens hilft es, wenn wir Herausforderungen aus verschiedenen Perspektiven betrachten.

Auch Erholung will gelernt sein – mit Qi Gong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 234 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZI30270BU
- 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.

Stärkung der Lebensenergie mit Qigong – Die 8 Brokate-badua-jin-Übungen für Beruf und Alltag

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 214 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 251-4105
- VHS Rhein-Erft

Gezielte Übungen des Qigong tragen dazu bei, trotz Arbeitsverdichtung und Alltagsbelastung das Wohlbefinden und die Lebensfreude zu erhalten. Kennenlernen von im (Arbeits-)Alltag umsetzbaren Maßnahmen zum besseren Umgang mit Belastungssituationen.

Meditationen leiten – in der Natur und in der Stille

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_14.07.2025
- 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.

Mit Zenbo® -Balance mehr Stressresistenz in Beruf und Alltag &

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 226,50 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AZ30165
- VHS Bornheim – Alfter

ZENbo® Balance als Methode der Stressprävention – ein sanftes Body & Mind-Training. Eine Mischung aus fernöstl. Bewegungstraining für alle Altersklassen, westl. Entspannungsmethoden, Meditation in Bewegung und Stressbewältigung durch Balance.

Durchatmen am Fluss im Einklang mit den Elementen – Stress Bewältigung im Beruf – Bildungsurlaub am Rhein

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 440 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 oder 0177/ 2 14 13 30 ▪ Kursnr.: 25.Yoga.DFE.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Unser besonderer Lernort in unserem Seminarhaus am Rhein lädt ein, tief durchzuatmen. Durch die Selbst- und Naturerfahrungen mit allen Sinnen lernen wir wieder Kraft zu schöpfen für den beruflichen Alltag. Ein ausgewogener Mix aus Hatha-Yoga, achtsamer Erkundung eigener Kraftquellen, Yoga Nidra und Techniken der Psychosynthese.

Körper und Geist fit und trainiert

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 211 €
- Infos unter 0202 / 5 63 22 48 ▪ Kursnr.: 251W144506
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

In diesem Bildungsurlaub wird die Bewegung mit der Leichtigkeit des Gehirntrainings verknüpft, beides bekommt seinen Platz und unsere persönlichen Ressourcen werden geweckt und entdeckt.

FELDENKRAIS® – Intensivwoche zum Innehalten und Auftanken! &

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Warendorf
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 617 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ: insg. 32 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 25-630A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Wir laden Sie zu einer Woche mit achtsamen Bewegungsangeboten ein. Wir arbeiten in unterschiedl. Positionen, erfahren vertraute Bewegungsgewohnheiten u. können neue Möglichkeiten entdecken im Denken, Fühlen, Gehen u. Bewegen. In Theorie & Praxis zeigen wir Ihnen, wie die Erfahrungen in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken &

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 203 €
- Infos unter 0221 / 221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220239
- VHS Köln

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, Stressspiralen unterbrechen! Lernen Sie, sich auch in belastenden Situationen immer wieder zu entspannen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglichenen (Berufs-)Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

Resilienz durch Naturverbindung für Frauen – Wanderungen und Naturmeditationen am Möhnesee &

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 am Möhnesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 420,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BUB3
- 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.

Was bleibt, was geht, was kommt? Vorbereitung auf den Ruhestand

- Di. 15.7. bis Do. 17.7.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0251 / 4 92 43 02 ▪ Kursnr.: 240001
- VHS Münster

Jahrelang haben Sie (auch) für Ihre Arbeit gelebt und nun rückt das Rentenalter in greifbare Nähe. Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den sogenannten Ruhestand ist ein gravierender Umbruch im Lebensgefüge, verbunden mit großen Veränderungen.

Yin Yoga zum Ausgleich von Anspannung und Stress im Berufsalltag &

- Mi. 16.7. bis Fr. 18.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 154 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 25-84550D
- VHS Dortmund

Inhalt dieses Bildungsurlaubs sind die Stresstheorie, die vielfältigen Wirkungen des Yin Yoga und die Einsatzmöglichkeiten dessen. Sie lernen in den Yin Yoga Haltungen Langsamkeit und Stille als Kraftquelle wertzuschätzen und die Übungen in Zeiten beruflicher Anspannung zum Ausgleich einzusetzen.

Atempause – Entschleunigen mit YogaNidra und Meditation

- So. 20.7. bis Fr. 25.7.2025 in Einbeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpf. Eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08139
- VHS Aachen

Weltweit sind 1 Milliarde Menschen von stressbedingten Krankheiten betroffen. Gerade im Berufsalltag kommen Auszeiten oft zu kurz, wollen Termine eingehalten und Kunden zufriedengestellt werden.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining MBSR – Vertiefungssseminar – Kloster Marienstern

- So. 20.7. bis Fr. 25.7.2025 in Mühlberg/Elbe, Kloster Marienstern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Firmenpreis € 550 zzgl. ÜVP p.P./Tag EZ ca. 76 €, DZ auf Anfrage
- Infos unter 01776 / 75 86 36 30 ▪ Kursnr.: 25.MBSR.Vert.3
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Isabella Winkler, mobil 0176 75863630

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 20.7. bis Sa. 26.7.2025 in Neuharlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP 94€ /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_DJH_Neuh_20.07
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Fasten in Bewegung

- So. 20.7. bis Fr. 25.7.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/VP ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fasten_20.07.25
- 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.

Bildungsurlaub auf Baltrum – Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Tanz, Trommel und Entspannung

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUB58A
- 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.

Bildungsurlaub im Revier – Klangwelten erleben – Klangarbeit für Entspannung und Stressbewältigung

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Bochum, Traumkraft – Zentrum
- In Tagesform
- Preis: 595 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUB9
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Kurs übst Du, wie Du mit Atem, Haltung und einem bewussten Umgang mit Klängen Deine persönliche Achtsamkeitspraxis stärkst – und wie Du diese auch auf andere übertragen kannst. Entdecke Instrumente wie Gong, Rahmentrommel, Klangliege, Klangschalen, Monochord, Didgeridoo und mehr. Der Kursaufbau ist flexibel.

„Auftanken für Beruf und Alltag“ – mit Yoga und Ayurveda

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 251 €
- Infos unter 02043 / 99 23 09 o. 479 37 58 ▪ Kursnr.: 251 1075
- VHS Gladbeck

Erleben Sie Entschleunigung und Achtsamkeit, um den Anforderungen des Alltags besser zu begegnen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Übungen zur Förderung von Konzentration, Motivation und innerer Balance. Entdecken Sie Techniken zur bewussten Entspannung, die sich einfach in den Berufsalltag integrieren lassen.

Entspannung und Stresslösung durch Yoga

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Parin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 995 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1195 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 831225
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Yoga antwortet auf Stress, übermäßige Anspannung oder psychischen Schmerz mit sofortiger Wirkung: Es verbindet Körper und Geist, lässt ein Gleichgewicht zwischen innen und außen entstehen und bereitet so den Boden für mehr emotionale Stabilität im (beruflichen) Alltag.

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Möhnesee-Delecke
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1035 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1235 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 833125
- 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 Entspannungsübungen die Fähigkeit, Ihre Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken.

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.

Auch Erholung will gelernt sein ⑥

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 203 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220236
- VHS Köln

Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise herbeiführen. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind Methoden, die Stressbewältigung, Reflektion, Aufbau von Wohlbefinden und Präsenz dienen. Sie werden diese Methoden kennen lernen und ein Ihr Erholungs-Programm zusammenstellen.

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining

→ Mo. 21.7. bis Mi. 23.7.2025 in Leverkusen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 110 €
 → Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZI30280BU
 → VHS Leverkusen

Durch Augenübungen und die Entspannung der Augenmuskeln, des Schulter- und Nackenbereichs und des ganzen Körpers erleben Sie den Zusammenhang von visueller, körperlicher und mentaler Regeneration sowie die Stärkung der Sehkraft.

Aus Natur Resilienz Coach®

→ Mo. 21.7. bis So. 27.7.2025 in Höchst im Odenwald
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 998 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: NRC_21.07.25
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Natur Resilienz Coaches® unterstützen Menschen dabei, ihre innere Widerstandskraft (Resilienz) durch die Verbindung zur Natur zu stärken. Sie nutzen naturbasierte Methoden, um Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu fördern und persönliche Ressourcen zu aktivieren. Durch achtsame Naturerlebnisse und gezielte Übungen helfen sie ihren Klienten, die Heilkraft der Natur zu nutzen, um Herausforderungen des Lebens besser zu bewältigen. Natur Resilienz Coaches® kombinieren dabei Resilienzforschung mit ökopsychologischen Ansätze.n

Ausbildung Happiness Trainer*in

→ Mo. 21.7. bis So. 27.7.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 998 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Happi_BW_21.07.2025
 → 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.

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.

Qi Gong

→ So. 27.7. bis Sa. 2.8.2025 auf Wangerooge
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; Ü/V ab 118 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_GGW_27.07.25
 → 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. 27.7. bis Sa. 2.8.2025 in Neuhaulingersiel
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; Ü/VP 94€ /Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_DJH_Neuh_27.07.
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Bildungsurlaub auf Baltrum – Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Tanz, Trommel und Entspannung

→ Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 auf Baltrum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU58B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Ressourcenstraining 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.

Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

→ Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK14-114
 → 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.

Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

→ Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Streithausen, Westerwald
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 920 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK09-114
 → neues lernen

Dieser Bildungsurlaub bietet Gelegenheit, eine Auszeit zu nehmen, um den Alltag mit seinen Anforderungen einmal hinter sich zu lassen. Unter Anleitung lernen Sie, zu entschleunigen und so zu eigener Stärke zurückzufinden, um den beruflichen Herausforderungen und Konflikten besser begegnen zu können.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Bernried, Starnberger See, Kloster
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; Ü/V 115 € /Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Bernr_28.07.25
 → 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.

Auftanken durch Soul Motion Tanz und Yoga

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK24-114
- neues lernen

Erleben Sie die harmonische Verbindung von Hatha Yoga und Soul Motion Bewegungs- und Tanzmeditation. Während dieser Woche erkunden Sie, wie die klassische Lehre und Sanftheit des Hatha Yogas sich mit der Kreativität und Leichtigkeit des Soul Motion Tanzes verbinden lassen.

Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Bensheim
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: AT_Bensh_28.07.2025
- 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.

Mindset-Arbeit für mehr Gelassenheit im Beruf und Alltag

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 133 €
- Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 25A 8394
- VHS Herne

Wie kann man sich selbst und dem (beruflichen) Umfeld vorurteilsfreier begegnen und Herausforderungen mit Optimismus annehmen? Welche Einstellungen schränken ein? Neben Reflexionseinheiten werden u.a. Meditations-, Achtsamkeits- und Yogaübungen vermittelt.

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 281 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 251-4301
- 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.

Qi Gong

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_28.07.2025
- 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.

Online-Bildungsurlaube

sind als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

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.

Bildungsurlaub „Repariere, was Dein Nervensystem stresst“ – Mit Methoden aus Osten und Westen Berufs- und Alltagsstress bewältigen und das eigene Nervensystem unterstützen

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-RDN.1
- iag.bochum

Stress ist allgegenwärtig in unserem modernen Leben und hat tiefgreifende Auswirkungen auf unser Nervensystem. In diesem Bildungsurlaub widmen Sie sich der Frage, wie Sie ihr Nervensystem langfristig unterstützen und widerstandsfähiger machen können.

Innere Balance und Stärke finden &

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 515 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 18 ▪ Kursnr.: 25-822
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Stress und Entspannung sind zentrale Themen unserer Zeit. Die Herausforderung besteht darin, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden und zu halten. Selbstwahrnehmung und -wertschätzung sind dabei entscheidend. Dieses Seminar vermittelt Stressbewältigungsstrategien und Maßnahmen zur effektiven Stressreduktion.

Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt; 965 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 807125
- 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.

Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 420 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Yoga.IK.6
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Setzen Sie Ihrem Stress mental und körperlich etwas entgegen. Fließende Bewegungen & Achtsamkeit schulen Ihr Gespür und bringen Sie wieder in Balance. Sie erhalten ein reiches Repertoire an Wissen und Praxis, um den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Entdecke deine Körperintelligenz – Resilient durch Zugang zum wahren Selbst

→ Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Bückeburg
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 300 €; ohne Übernachtung / ohne Verpflegung
 → Infos unter 05721 / 7 03-75 01 ■ Kursnr.: 25B951502B
 → VHS Schaumburg

Ungeahnte Resilienz, Leichtigkeit und Freude sind möglich, wenn die Körperintelligenz erkannt und gelebt wird. Dieses Seminar möchte dich für deine Körperintelligenz sensibilisieren und dir Wege zeigen, um wieder in Verbindung mit dieser Seinsform zu kommen.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

→ Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Streithausen-Marienstatt
 → Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 640 €; inkl. U/VP im EZ
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 16/25
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Johanniskräuter werden die Pflanzen genannt, die im Sommer blühen und in dieser Zeit zu ihrem vollen Potenzial kommen. Zu diesen Kräutern gehören unter anderem die Schafgarbe, die Melisse und natürlich das Johanniskraut. In dem Kurs werden diese Pflanzen bestimmt, gesammelt und anschließend verarbeitet. Dabei gibt es unterschiedliche Möglichkeiten der Verarbeitung: von der Tinktur über den Ölauszug bis hin zur Salbe. Dazu gibt es Informationen zu Inhaltsstoffen der Pflanzen und dem möglichen Einsatz in der eigenen Hausapotheke. Natürlich gibt es auch interessante Geschichten und Ideen zum magischen Einsatz der Johanniskräuter, teils zum Schmunzeln, teils anrührend. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-kloster-hvhs-16-25>

Die Feldenkrais®-Methode – Bewusstheit durch Bewegung &

→ Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Essen
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 00 ■ Kursnr.: 251.3C328B
 → VHS Essen

Das Seminar will einen Beitrag dazu leisten, dass wir für Beruf und Privatleben körperlich, psychisch und geistig fit bleiben. In der Feldenkrais®-Methode wird dazu mit Bewegungsabläufen experimentiert. Diese regt die Körperwahrnehmung und Veränderungen an, um aufmerksamer mit sich selbst und im eigenen Lebensraum zu agieren.

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, um trotz hoher Anforderungen kraftvoll und gelassen(er) zu bleiben.

Bewegung – Klang – Natur – Auszeit am Meer

→ So. 10.8. bis Fr. 15.8.2025 in Balltrum, Nordsee Insel
 → In Tagesform
 → Preis: 1022 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/HP) eigene Anreise/
 Doppelzimmer auf Anfrage
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka3201251
 → KOBISeminare

Die Verbindung von Mensch und Natur ist tief in uns verwurzelt. Das Sein in der Natur lädt zum Wechseln der Perspektive ein. Der Mensch nimmt sich als Teil von etwas Größerem wahr. Die Natur ist ein wertfreier Raum, in dem Veränderung zum Lebensrhythmus gehört.

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.

Heilsame Berührung und Bewegung im Body-Mind Centering®

→ So. 10.8. bis Fr. 15.8.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
 → Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 815 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt; 1015 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 827725
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Achtsame Berührung wird auch als die „Mutter der Sinne“ bezeichnet und wird zunehmend in wissenschaftlichen Studien als eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein balanciertes Nervensystem erkannt. Das unterstützt uns darin, uns psychisch gegen ungünstige äußere Einflüsse abzugrenzen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 10.8. bis Fr. 15.8.2025 in Marienfließ, OT Stepenitz
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 529 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: Yoga_Marienfl_10.08.
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining MBSR – Vertiefungsseminar – Kloster Marienstatt

→ So. 10.8. bis Fr. 15.8.2025 in Streithausen, Westerwald, Kloster
 → Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 450 €; Firmenpreis € 550 zzgl. ÜVP p.P./Tag EZ ca. 76 €, DZ auf Anfrage
 → Infos unter 0170 / 4 53 26 63 ■ Kursnr.: 25.MBSR.Vert.4
 → 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, mobil 0170 4532663

Gesundheitsförderung, Stressmanagement, und Burnoutprophylaxe (mit Autogenen Training)

→ Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Rehburg-Loccum
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 750 €; 750 € mit Übernachtung / 580 € als Tagesgast ohne Übernachtung
 → Infos unter 05766 / 9 60 90 ■ Kursnr.: E 078/25
 → Denkhaus Loccum e.V.

In der heutigen Zeit wird viel von Selbstoptimierung und Burnout gesprochen, so dass uns vieles in Bezug auf Stress und Stressbewältigung bereits bewusst ist. Dennoch gelingt es uns häufig nicht, es im Berufsalltag umzusetzen.

Neue Wege der Stressbewältigung – Zurück zum Ursprung in der Lüneburger Heide – ein Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Bispingen, BioHotel Spökital
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU60
- 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.

Die Kraft der Mitte stärken mit Hatha Yoga und Qi Gong für mehr Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt; 965 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 831425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar lernen Sie Techniken des Hatha Yoga und des Qi Gong kennen, die ihnen – bei kontinuierlicher Übungspraxis – helfen können, eine innere Ausgeglichenheit, eine bessere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit bzw. Belastbarkeit sowie ein allgemeines Wohlbefühl zu erlangen.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 11.8. bis Sa. 16.8.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Online_11.08.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 7 Resilienzfaktoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Bildungsurlaub „Ayurveda und Yoga – Umgang mit Stress und Zielerreichung aus der östlichen Perspektive“. Finde mithilfe von Yoga und Ayurveda zu mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Göhrde
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 445 €; zzgl. U/Verpfl. / Preis für Ü. mit HP (vegetarisch / vegan) plus Mittagssnack von So. bis Fr. 535 € pro P. im EZ u. 435 € im DZ
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-YGA.1
- iag.bochum

Ayurveda und Yoga bieten seit Jahrtausenden tiefgehende Weisheiten und Methoden, um Stress zu bewältigen und persönliche sowie berufliche Ziele zu erreichen. In diesem Bildungsurlaub stehen die theoretischen Konzepte des Ayurveda im Fokus, ergänzt durch die praktische und tägliche Anwendung von Yoga und Achtsamkeit.

Bildungsurlaub am Strand von Renesse – Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Tanz, Trommel und Entspannung

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Renesse, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU59
- Freies Bildungswerk Bochum

Ressourcetraining 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.

Yoga – Energieoptimierung

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_11.08.2025
- 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.

Grüne Wege zur Resilienz: Naturbasiertes Training für die moderne Arbeitswelt und das persönliche Leben

- So. 17.8. bis Fr. 22.8.2025 in Edetal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpfl. Eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08142
- VHS Aachen

Die Teilnehmenden können in diesem Bildungsurlaub die transformative Kraft der Natur in wunderschöner Umgebung mit Wald und Natur erleben. Durch die besondere Umgebung eröffnet sich Raum für persönliches Wachstum und Stärkung.

In der inneren Ruhe liegt die Kraft – eigene Ressourcen erkennen, schützen und stärken

- So. 17.8. bis Fr. 22.8.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 915 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 120 € insgesamt; 1115 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 809125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

„In der Ruhe liegt die Kraft.“ Wir nutzen die Woche Bildungsurlaub, um den inneren Scheinwerfer wieder neu auszurichten auf das, was uns nährt, stärkt und Halt gibt. Auf all das Gesunde, was auch da ist inmitten der beruflichen Belastungen und allgemeinen Herausforderungen im Alltag.

Plöner See – Das Prinzip YinYoga im Beruf. Wie innere Gelassenheit und nonverbale Kommunikation den beruflichen Erfolg beeinflusst.

- So. 17.8. bis Fr. 22.8.2025 in Plön
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 80 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25057
- FORUM Gesundheit

Yin Yoga stärkt die allgemeine Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf. Es verbessert physische und psychische Beweglichkeit, fördert Selbstsicherheit und unterstützt Sie beim Umgang mit Stressoren.

Selbstwert – wie steigere ich mein berufliches Wertempfinden?

- So. 17.8. bis Fr. 22.8.2025 in Neuhaarlingersiehl
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 320 €; zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Für Arbeitnehmende mit Kindern zwischen 5-13 Jahren
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2507
- aktuelles forum e.V.

Die Bemessung unseres eigenen Wertes spielt eine große Rolle in unserem beruflichen Auftreten und im Umgang mit Mitarbeitern und Vorgesetzten. Wir wollen gemeinsam der Frage nachgehen, wodurch unser jeweiliger Wert gespeist wird und was unser Wertempfinden steigern würde. Hierzu wollen wir uns mit unseren Glaubenssätzen und unserem „inneren Team“ auseinandersetzen. Unser Selbstwertgefühl ist zudem eingebettet in das System, in dem wir uns jeweils bewegen. Das Faktorenschichtmodell nach F. Niehues dient uns als Orientierungshilfe in den unterschiedlichen Systemen. Hier wird deutlich, welche Strategien wir in welchem System anwenden können, um uns sicher zu fühlen und einen guten Zugang zu den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen zu haben.

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. HP, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08144
- VHS Aachen

Bewegen, entspannen, regenerieren. Einfach mal eine Bildungsurlaubzeit nehmen, dem hektischen beruflichen Alltag entfliehen und mit verschiedenen Bewegungsformen Körper, Geist und Seele wieder miteinander ins Gleichgewicht bringen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 17.8. bis Fr. 22.8.2025 in Bernried, Starnberger See, Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Bernr_17.08.25
- 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.

Naturpflege selbstgemacht – Praxis für Job und Alltag

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Ascheberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 620 €; inkl. Übernachtung/Frühstück im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 17/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Fernab von Mikroplastik und mineralölbasierter konventioneller Pflege lernen wir die heimischen Wildpflanzen bei diversen Exkursionen kennen, sammeln sie und verarbeiten sie zu verschiedenen Pflegeprodukten. Einiges wenden wir direkt mit Fußbädern, Wickeln und Masken an. Wir sieden verschiedene Seifen und rühren Reinigungsprodukte für reichhaltige Gesichts-, Hand- und Fußpflege und vieles mehr an. In diesem Seminar lernen Sie die heimischen pflegenden Wildpflanzen sicher zu bestimmen und gezielt zu verarbeiten. Sie nehmen eine umfangreiche Auswahl an selbsthergestellten Pflegeprodukten mit nach Hause, ebenso ein ausführliches Skript über das erlangte Wissen mit allen Rezepten. Auch werden Sie alles an Ihrem Arbeitsplatz umsetzen können.

Achtsames Training von Körper und Nervensystem mit Yin Yoga

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Parin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 985 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1185 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 822525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar werden Sie Methoden aus dem Yin Yoga sowie verschiedene Achtsamkeits- und Atemübungen kennen lernen, die Ihnen dabei helfen Körper und Geist in die Entspannung zu bringen. Ziel ist es, die Regenerationsfähigkeit Ihres Körpers sowie seine Flexibilität und Beweglichkeit zu fördern.

Den eigenen Rhythmus finden mit Qi Gong

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt; 965 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 829625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Sinne eines besseren Stressmanagements im beruflichen Alltag kann das meditative Bewegungstraining Kompetenzen für mehr Gelassenheit und Ruhe aufzeigen. Das jahrtausendealte Training von Körper und Geist bietet einen heilsamen Gegenpol zu den Belastungen, die die Arbeitswelt mit sich bringt.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Bönen-Flierich
- 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.

Reif für die Insel Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Meditation und Fitness auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUA5
- Freies Bildungswerk Bochum

Die idyllische, kleine Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung und Burnout-Phylophylaxe. Das praxisorientierte Seminar mit Schwerpunkt Achtsamkeitstraining, Meditation und Sport dient der Stärkung der eigenen Resilienz. An Europas breitestem Strand kannst Du wieder in Balance kommen.

Qi Gong

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_18.08.2025
- 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.

Selbstfürsorge: Entspannung, Ernährung und Bewegung zur Gesunderhaltung für Beruf und Alltag

- Mi. 20.8. bis Fr. 22.8.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 152 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 25-83566D
- 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.

Gelassener neuen Schwung holen – Stress bewältigen und eigene Ressourcen stärken durch Psychologie und Golf-Sport

- Mi. 20.8. bis Fr. 22.8.2025 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 650 €; 650 € mit Übernachtung / 570 € als Tagesgast ohne Übernachtung
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 076/25
- Denkhaus Loccum e.V.

Zeit- und Termindruck, eigene und fremde Erwartungen sowie die ständige Erreichbarkeit lassen uns oft an unsere Grenzen stoßen. Das dreitägige Kombi-Seminar „Gelassener mit Psychologie und Golf-Sport“ bietet die Möglichkeit, das eigene Handeln zu überdenken und wirksame Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

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.), Halbpension, 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.

Die Kraft von Yoga, Achtsamkeit und Natur erleben

- So. 24.8. bis Fr. 29.8.2025 in Edetal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpf. Eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08146
- 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 in die Natur! Entwickeln Sie Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

- So. 24.8. bis Fr. 29.8.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 915 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120 € insgesamt; 1115 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 819825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR, Mindfull-Based Stress Reduction) steht systematisches Training der Achtsamkeit. Sie zeichnet sich durch eine Kombination verschiedener Elemente von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) und kognitiven stressbezogenen Themen aus.

Worpswede – Zukunftskraft Resilienz und Kreativität. Ein Modell für kreativitätsfördernde und resiliente Arbeitsweisen im Beruf.

- So. 24.8. bis Fr. 29.8.2025 in Worpswede
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 50 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25094
- FORUM Gesundheit

Resilienz ist für viele Menschen das Schlagwort des Jahrzehnts; nicht nur, aber besonders auch im beruflichen Kontext. Es geht dabei um die körpereigene, psychische Widerstandskraft, die die negativen Auswirkungen von Stress abfedern und durch Krisen tragen kann.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 24.8. bis Fr. 29.8.2025 in Marienfließ, OT Stepenitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Marienfl_24.08.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten.

Fasten in Bewegung

- So. 24.8. bis Fr. 29.8.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 80 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_24.08.
- 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. 24.8. bis Sa. 30.8.2025 in Mörylångå, Kollberg Garden, Schweden
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Koll_24.08.2025
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-YG.3
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

Achtsamkeit für Genießer – Gelassenheit leicht gemacht im Bio-Hotel mit Naturbadesee

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Bisingen
- Mit Übernachtung
- Preis: 595 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU63
- Freies Bildungswerk Bochum

Entdecke einfache Wege zu innerer Leichtigkeit durch meditative Klänge und Meditation. Im Herzen der Lüneburger Heide erwartet Dich ein ganz besonderer Bildungsurlaub, bei dem Du lernst, durch einfache Achtsamkeits- und Klangübungen zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen.

Resilienz durch Naturverbindung – Wanderungen und Naturmeditationen an der Ostsee

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Rostock
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 857 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25UBU4
- 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.

Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 25-84551D
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_25.08.2025
- 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 – Energievoll und bewusst den (Berufs-)Alltag gestalten

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Yoga.YE.5
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Mit (Hatha) Yoga bekommen Sie eine Praktik an die Hand, die viele lebensrelevante Themen umfasst und sehr alltagstauglich ist. Nach dieser Bildungswoche werden Sie motivierter und zuversichtlicher wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren.

Bewegung und Gesundheit in Beruf und Alltag

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 214 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 251-4521
- VHS Rhein-Erft

Entdecken Sie effektive Methoden zur Verbesserung Ihrer Körperwahrnehmung und Gesundheit im Berufsalltag. In dieser Woche lernen Sie, wie Sie durch gezielte Bewegung Ihre Flexibilität und Widerstandsfähigkeit steigern können. Die Techniken sind darauf ausgelegt, leicht in den beruflichen Alltag integriert zu werden.

Bildungsurlaub Pilates – Kraft und Entspannung für Körper und Geist in der Lüneburger Heide

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Gehrde
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 445 €; zzgl. U/Verpfl. / Preis für Ü. mit HP (vegetarisch/vegan) plus Mittagssnack von So. bis Fr. 540 € pro P. im EZ u. 440 € im DZ
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-SAPIL.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.

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 675 €; EZ; VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 60/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden ver-teufelt, 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.

Zweierlei Yoga für eine gesunde Haltung im (Berufs)alltag

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02304 / 10 48 50 ▪ Kursnr.: 125-3103
- vhs Schwerte

Für alle die viel Sitzen und ihren Stützapparat stärken wollen: Stressfrei ins Fließen kommen mit einem Mix aus Yoga-Praxis auf dem Stuhl, Hatha-Yoga auf der Matte und Einheiten an der schönen Ruhr. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und verändern Sie Ihre Körperhaltung dauerhaft, um Verspannungen und Fehlstellungen zu vermeiden. In Kombination mit Entspannungs-, Atem- und Konzentrationstechniken stärken Sie Ihre innere Ausgeglichenheit und steigern Ihre Lebensfreude.

Qi-Gong: Stärkung der Resilienz und Lebensenergie in Beruf und Alltag ☯

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 226,50 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AZ30160
- VHS Bornheim – Alfter

Sie erlernen die '8 Brokate', eine verbreitete und beliebte Qi-Gong-Methode mit langer Tradition, die sich durch eine gute Zugänglichkeit auszeichnet. Die Übungen des Qi-Gong dienen der Gesunderhaltung und zielen auf eine Stärkung der mentalen und physischen Kräfte.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs ☯

- 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.

Sicheres und gelassenes Auftreten in Beruf – mit Methoden aus Tanz, Bewegung, Achtsamkeit

- So. 31.8. bis Fr. 5.9.2025 in Stadland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 885 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), Vollpension, 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.

Gelangen Sie zu mehr Wohlbefinden im beruflichen Alltag

- So. 31.8. bis Fr. 5.9.2025 in Edetal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpf. Eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-08148
- 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?

Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode – Fokus Rhythmus

- So. 31.8. bis Fr. 5.9.2025 in Frauenchiemsee, Abtei Frauenwörth
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1175 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1375 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 833925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Feldenkrais®-Lektionen, die auch am Arbeitsplatz einsetzbar sind, und leichte rhythmische Lektionen mit Körper, Atem und Stimme verändern Ihre Beweglichkeit, Ihre Haltung und Handlungskompetenz. Effektivere Leistung und bewusster Einsatz der Ressourcen erleichtern den Umgang mit Belastungen.

Stärkung von Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation

- So. 31.8. bis Fr. 5.9.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120 € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 834925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Je höher diese Belastungen werden, umso wichtiger ist es, sich auf eigene Bewältigungsstrategien verlassen zu können. Sie lernen in diesem Seminar das Resilienzkonzept und Methoden aus dem Yoga kennen, die Sie darin unterstützen können sich die Wirksamkeit dieser Faktoren bewusst zu machen.

Neuharlingersiel – Glück im Arbeitsleben. Gelassen und präsent im Beruf mit regenerativen Yoga.

- So. 31.8. bis Fr. 5.9.2025 in Neuharlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 70 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25049
- FORUM Gesundheit

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Ihre physischen, psychischen und mentalen Fähigkeiten zu verbessern, um im beruflichen Umfeld leistungsfähig zu bleiben. Der Fokus liegt unter anderem auf Yoga, Meditation und Entspannungstechniken zur Stressbewältigung, um Ihre Selbstsicherheit sowie Durchsetzungskraft zu stärken.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 31.8. bis Sa. 6.9.2025 in Mörylånga, Kollberg Garden, Schweden
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 115€ / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Koll_31.08.2025
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 31.8. bis So. 7.9.2025 in Polis Chrysochos, Zypern
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Zypern_31.08.25
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 316 in dieser Broschüre.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Marienstern

- So. 31.8. bis Fr. 5.9.2025 in Mühlberg/Elbe, Kloster Marienstern
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Firmenpreis 550 EUR; zzgl. Ü/VP Einzelzimmer ca. 76 EUR/Tag; Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 030 / 31 50 33 32 ▪ Kursnr.: 25.MBSR.BU.25
- IDiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Isabella Winkler, 030-31503332

Mehr Energie und Gelassenheit durch bewusste Bewegung und fließende Atmung

- So. 31.8. bis Fr. 5.9.2025 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 845 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 100 € insgesamt; 1045 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 83825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In dieser Seminarwoche nutzen Sie die ganzheitliche Wirkung des Atems. Sie arbeiten mit einfachen Bewegungen, Dehnungen, Druckpunkten und stimmlichen Übungen an der Wahrnehmung und Durchlässigkeit der Atembewegung.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen am Plöner See

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Plön, Akademie am See
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1077 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU62
- 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.

Bewusstseinsentwicklung und Meditation

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU64
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub befassen wir uns intensiv mit Fragen unserer persönlichen Weiterentwicklung. Nach dem Resonanzprinzip hängt unser individuelles Schicksal weitgehend davon ab, aus welchem Bewusstseinszustand heraus wir denken, fühlen und handeln.

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.

Energie und Beweglichkeit für Beruf und Alltag

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Stadland
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 779 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 48/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 745 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 40 € insgesamt; 945 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 810325
- 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 (Bodyscan, Yoga und Meditation) sowie auch kognitiven stressbezogenen Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen. Seminarziele: • Effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen • Erkennen von Stressauslösern, Entwicklung von Handlungsalternativen • Verbesserung der Selbstwahrnehmung und der Selbstwirksamkeit

Feldenkrais und Gaga/people Training

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-FKGA.1
- iag.bochum

Die Feldenkraisarbeit führt über einen Prozess von Bewegungsorganisation dazu, sich als Mensch generell gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Gaga ist eine Bewegungssprache, die von der heilenden, dynamischen, sich ständig verändernden Kraft der Bewegung ausgeht.

Ressourcen aktivieren und Stress regulieren mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; EZ DU/WC 750 € / DZ DU/WC 700 € / Tagesgast 580 €
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 070/25
- Denkhäuser Loccum e.V.

In dieser Woche erarbeiten Sie durch Aktivierung Ihrer eigenen inneren Ressourcen sinnvolle individuelle Maßnahmen für den Alltag & erlernen Kompetenzen zur Selbstregulation. Sie bekommen Instrumente an die Hand, die Sie im Berufsalltag anwenden können, um in Stresssituationen gelassener zu sein!

„Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 610 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 21 ▪ Kursnr.: 225S0001
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung im Kirchenkreis Soest-Amsberg – Regionalstelle Soest

Mit Stress am Arbeitsplatz angemessen umgehen zu können, gehört heute zu den Schlüsselqualifikationen. Sie lernen verschiedene Wege in die Entspannung kennen, entwickeln Ihr individuelles Programm, um die Organisation Ihres Arbeitsalltages zu verbessern und belastenden Situationen am Arbeitsplatz ruhiger zu begegnen. Dabei machen Sie Erfahrungen mit ganzheitlichen Entspannungsansätzen, auch unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Impulse und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag.

Gelassenheit: mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten ☸

→ Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
 → Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191699
 → 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.)

Ausbildung Happiness Trainer*in

→ Mo. 1.9. bis So. 7.9.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 998 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Happi_Höchst_01.09.
 → 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 – in Bewegung der universellen Tänze

→ Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_01.09.2025
 → 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.

Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR

→ Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
 → Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: AT_BW_01.09.2025
 → 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.

Stark gegen Stress und Burnout ☸

→ Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 210 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 251.3C332B
 → VHS Essen

Sowohl regenerativer Stressabbau mit Yoga, Meditation, Hypnose, Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Achtsamkeitstraining als auch kognitives Gruppencoaching werden Themen dieses Bildungsurlaubs sein.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

→ So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Grainau
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 755 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 124,25 € ges.; DZ als EZ 224,35 € ges.), Halbpension, 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 intuitionstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszuweiten, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Mein Leben – Blick voraus – Leinen los

→ So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in 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.: 252-08152
 → VHS Aachen

Fortschritt, Wende oder Entwicklung – wer vorwärtskommen will, akzeptiert Veränderung nicht nur, sondern sehnt sie herbei und sucht nach Lösungen, um sie erfolgreich durchzuführen. Veränderung lässt sich aktiv lenken und herbeiführen! In diesem Seminar lernen Sie wie Sie zum Regisseur ihres eigenen Lebens-Stückes werden.

Eifel – Gute Haltung – Gesundes Sehen. Mehr visuelle Leistungsfähigkeit durch gezieltes Haltungs- und Augentraining im Kontext der beruflichen (Seh)-Anforderungen.

→ So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Kall, Steinfeld
 → 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.: FB25025
 → FORUM Gesundheit

Beginnen Sie Ihren Tag mit Klarheit und Vitalität. Erfahren Sie, wie Bewegung Ihre Gesundheit und Ihr Sehvermögen beeinflusst und wie Sie tägliche Bewegung in Ihren Arbeitsalltag integrieren können, um Stress abzubauen und Ihre visuelle Leistungsfähigkeit zu optimieren.

Jadebusen – Mindful Sleep: Erfolgreich im Beruf durch Achtsamkeit und erholsamen Schlaf.

→ So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Stadland-Seefeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 100 €; ohne An- und Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25033
 → FORUM Gesundheit

In einer hektischen und stressigen Arbeitswelt ist es oft schwierig, einen erholsamen Schlaf zu finden und die nötige Energie für den Berufsalltag zu tanken. Dieser Kurs bietet Ihnen praxisorientierte Ansätze und Techniken, um Ihren Schlaf zu verbessern.

Fasten in Bewegung

→ So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 548 €; Ü/V ab 80 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_07.09.
 → 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. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Bernried, Starnberger See, Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Bernr_07.9.25
- 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.

Doktor Wald: Waldbaden und Waldatmen für (beruflich) stark beanspruchte Menschen

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 799 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 49/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bildungsurlaub am Starnberger See – Im Kloster Bernried 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 in der frischen Luft und Stille des Waldes, verbunden mit Konzentrations- und Entspannungsübungen helfen zu entschleunigen und führen zu neuem Wohlbefinden. Beispielhafte Inhalte des Seminars sind: • Wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Waldbaden • Definition und Auswirkungen von Stress • Achtsamkeit und ihre Auswirkung auf Stresssituationen • Ökosystem Wald

Der Clown – Die Lust am Scheitern

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 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!

Leben im Rhythmus der Natur – Lebenspflege mit dem Wissen um Meridiane und Organuhr

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Krummhörn
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 688 €; inkl. Ü+Frühstück (EZZ 145,- EUR)
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 954100
- VHS Schaumburg

Die Funktionen des Körpers folgen einer inneren Uhr. Deine Gesundheit wird positiv beeinflusst, wenn du darauf achtest und im Rhythmus der Natur lebst. Das Wissen, das du in diesem Seminar mitnehmen wirst, hat seinen Ursprung in der TCM und hilft dir, gesund und kraftvoll durch die Jahreszeiten zu kommen.

Einatmen, entspannen, ausatmen – Gelassen und handlungsfähig im Berufsalltag &

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 515 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 18 ▪ Kursnr.: 25-810
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Wo liegen unsere Grenzen in Beruf und Alltag? Was ist eigentlich Stress und wann spricht man von einem Burnout? In diesem Seminar entwickeln Sie ein Verständnis für Stress- und Burnout-Theorien, sammeln Erfahrungen in Stressmanagementmethoden und lernen ihren Berufsalltag mit Ruhe, Gelassenheit und Resilienz zu meistern.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 515 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 19 ▪ Kursnr.: 25-817
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

Yoga – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für Teilnehmende aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK12-115
- 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.

Aus_Natur Resilienz Coach®

- Mo. 8.9. bis So. 14.9.2025 in Grünheide OT Störitz, Störitzland
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/V 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: NRC_Stö_08.09.2025
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Natur Resilienz Coaches® unterstützen Menschen dabei, ihre innere Widerstandskraft (Resilienz) durch die Verbindung zur Natur zu stärken. Sie nutzen naturbasierte Methoden, um Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu fördern und persönliche Ressourcen zu aktivieren. Durch achtsame Naturerlebnisse und gezielte Übungen helfen sie ihren Klienten, die Heilkraft der Natur zu nutzen, um Herausforderungen des Lebens besser zu bewältigen. Natur Resilienz Coaches® kombinieren dabei oft Aspekte der Resilienzforschung mit ökopsychologischen Ansätzen und Outdoor-Aktivitäten.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-FK.3
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

QiGong und Achtsamkeit – Mehr Resilienz, Ruhe und Gelassenheit im Berufsalltag

- Mi. 10.9. bis Fr. 12.9.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; o. Ü, inkl. Verpflegung / 475,- € im EZ / 440,- € im DZ inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung für Übernachtungsgäste
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC301-500
- 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.

Oasen der Kraft: Innere Ruhe und Gelassenheit finden – Achtsamkeits- und Resilienztraining

→ So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Neuaharlingersiel
 → Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpfl, eigene Anreise
 → Infos unter 0241 / 4 79 21 85 • Kursnr.: 252-08154
 → 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.

Spiekeroog – Gesund in der Arbeitswelt 4.0. Im Gleichgewicht durch agiles Stressmanagement mit der Natur.

→ So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 auf Spiekeroog
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 779 €; 5x Ü/HP+ im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 50 €; ohne An- u. Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB25063
 → FORUM Gesundheit

Wir leben bereits in der Arbeitswelt 4.0. Nur was bedeutet das für uns? Die Digitalisierung, eine neue Erwartungshaltung von Mitarbeitern, New-Work-Konzepte: Die Arbeitswelt befindet sich im rasantem Wandel. Genau dieser Wandel ist auch mit neuen Stressauslösern verbunden.

Starnberger See – Jin Shin Jyutsu. Wege für mehr Resilienz, Gesundheit und Erfolg am Arbeitsplatz.

→ So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Bernried
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 869 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 125 €; ohne An- u. Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB25067
 → 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.

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

→ So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Lübeck Travemünde, OT Brodten
 → Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; Ü/V 116 € /Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_TSH.14.09.2025
 → 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Steinfeld

→ So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Kall
 → Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 420 €; Firmenpreis € 520 zzgl. ÜVP p.P./Tag EZ ca. € 127 gehobener Standard, ca. € 97 einfacher Standard, DZ auf Anfrage
 → Infos unter 02241 / 5 65 91 • Kursnr.: 25.MBSR.BU.21
 → 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

Im Reich der wilden Kräuter

→ Mo. 15.9. bis Do. 18.9.2025 in Kronsgaard
 → Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU47B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Im schönen Bergischen Land erleben wir die Fülle der Natur und hier besonders den Reichtum an wilden, heilen- den 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.

Stille und Schönheit im Seminarhof Plockhorst – Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Edemissen
 → Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 855 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU55B
 → 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.

Reif für die Insel – Stressbewältigung mit Schwerpunkt Kreativitätstechniken

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
 → Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BUA7
 → 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.

Didgeridoo-, Atem- und Stille-Auszeit für mehr Energie und Gesundheit – Bildungsurlaub im Ruhrpott

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Bochum, Traumkraft – Zentrum
 → In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 595 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BUC2
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub kannst Du Deine Atmung stärken, Stress reduzieren und Deine Selbstheilungskräfte aktivieren durch intensives Didgeridoo- Spiel und Atemtechniken. Erlerne Übungen zur Atemoptimierung und Entspannung durch das Didgeridoo und verbessere nachhaltig Dein körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Aufbaustraining mit Mitgefühl

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Kall-Steinfeld, Langscheid
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschläge auf Anfrage; 995 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 809425
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Vorerfahrungen mit Achtsamkeitspraktiken aus dem MBSR haben und diese auffrischen und vertiefen möchten. Ziel ist die effektivere Bewältigung von stressgeladenen Situationen, verbessertes Selbstmanagement, wachsendes Selbstvertrauen und gestärkte Leistungsfähigkeit.

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.

Dem Berufsalltag die Stirn bieten – Widerstandskraft durch Positive Psychologie

→ Mo. 15.9. bis Mi. 17.9.2025 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 252 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3405251
 → KOBISeminare

Die Positive Psychologie beschäftigt sich wissenschaftlich mit der Frage, was eigentlich ein gutes, gesundes und erfülltes Leben ausmacht. Sie nimmt das persönlich erlebte Glück in den Fokus und was wir selbst dafür tun können. Genau um diese Themen wird hier gehen.

Demenzvorsorge und Selbsttherapie mit Methoden der Klassischen Chinesischen Medizin – Qigong-Woche &

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Warendorf
 → Mit Übernachtung • max. 30 Teilnehmende
 → Preis: 667 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ: insg. 32 €, Ermäßigung möglich
 → Infos unter 02581 / 9 45 82 29 • Kursnr.: 25-636A57
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Demenzerkrankungen nehmen stark zu u. bedrohen eine gute Fitness u. die Gesundheit im Alter. Mit Selbsthilfemethoden der Klassischen Chinesische Medizin können wir vorbeugen. Theoretisches Wissen & ausgewählte Qigong-Übungen, Selbstmassagen, Atemtraining & Meditationen werden hierzu vermittelt. Referent ist Joachim Stuhlmacher

Qigong Tian Ai – mit Bewegung zur Work-Life-Balance

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 330 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3205251
 → KOBISeminare

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.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Sundern, Hachen
 → Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 497 €; o. Ü. inkl. Verpflegung / 719 € im EZ / 624 € im DZ inkl. VP
 → Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: AD301-694
 → 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.

Der sichere „Auf“-tritt in Beruf und Alltag

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Möhnesee-Delecke
 → Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 1065 €; inkl. Ü/VP / EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1265 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 827025
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Tango Argentino fördert Freude an der Improvisation und hilft Achtsamkeit für sich und sein Gegenüber zu entwickeln. Die Franklin-Methode® ist eine effektive Synthese aus Wahrnehmungsschulung und erlebter Anatomie. Sie entwickeln Ihre Haltungskompetenz neu und erleben mehr Präsenz und Leichtigkeit.

Visuelle Fitness in Beruf und Alltag

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Bengerl
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 795 €; inkl. Ü/VP / EZ-Zuschlag: 32 € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 831125
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Durch gezielte Augenübungen und nützliche Tipps rund ums Auge, die leicht erlernbar sind, werden visuelle Funktionsstörungen beseitigt und die Seheistungsfähigkeit verbessert. Die daraus resultierende Gelassenheit ist im gesamten Körper spürbar, damit Sie noch lange den Durchblick behalten.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € /Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_15.09.2025
 → 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.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
 → Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 252W191877
 → Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, um 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.)

Stark im Stress Basisqualifizierung zur achtsamkeitsbasierten Resilienzberatung

→ Mo. 15.9. bis Mi. 17.9.2025 in Coesfeld
 → Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 455 €; (Kursgebühr, ÜN/EZ/VP)
 → Infos unter 0231 / 54 09 15 • Kursnr.: E255-06
 → Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Entwicklung und Schutz der psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) sind wichtig für Körper und Geist. Resilienzberater*innen stärken diese im beruflichen Umfeld. Der praxisorientierten Kurs zeigt, wie man Methoden und Maßnahmen zielgerichtet einsetzen und für Kolleg*innen fruchtbar machen kann. Zielgruppe: Personen in pädagogischen, schulischen, beratenden, medizinischen und therapeutischen Berufen und Interessierte.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 15.9. bis So. 21.9.2025 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Höchst_15.09.2025
- 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 Selbstfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterstützen dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Körperlich und seelisch „überhitzt“? – Ein Cool-Down mit Yoga für mehr Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 729 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 50/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Dieses Seminar dient der ganzheitlichen Gesundheitsförderung, wobei der Fokus insbesondere auf die Komponenten Entspannung, Kraft, Flexibilität und Ernährung gelegt wird. Um insbesondere den beruflichen, aber auch privaten Herausforderungen unserer Zeit gerecht werden zu können, erlernen Sie in diesem Seminar verschiedene Methoden zur Steigerung der Entspannungsfähigkeit und Achtsamkeit sowie zur Verbesserung der persönlichen Arbeitssituation. Dabei lernen Sie Ihre persönlichen Stressoren kennen und erfahren, welche Auswirkungen Stress auf unseren Körper bzw. unsere Gesundheit haben kann. Yoga (u.a. Business-Yoga und Yoga-Nidra) soll Ihnen dabei helfen, körperliche Beschwerden und seelische Erschöpfungszustände zu lindern.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht_BW_15.09.25
- 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.

Meditation und achtsame Entspannung. Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag. Online-Bildungsurlaub

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-MED.2
- iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditations-techniken kennen zu lernen und zu praktizieren. Mit den vermittelten, wissenschaftlich anerkannten und bewährten Methoden wie der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, achtsamen Yoga-Übungen und Meditationen aus dem MBSR-Programm können Sie sich regenerieren, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Entspannung erleichtert die Meditation und Meditation führt oft zu tiefer Entspannung – so fördern die Übungen sich gegenseitig.

Tai Chi

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-TC.1
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Übungen zur Stressbewältigung aus dem Tai Chi. Sie tragen dazu bei, Zugang zu inneren Kraftquellen zu bekommen und durch feine Korrekturen innere Blockaden und Fehlhaltungen nachhaltig aufzulösen.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & ☺

- 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.

Bewegung von Kopf bis Fuß für weniger Stress im beruflichen Alltag

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in 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.: 252-08156
- VHS Aachen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich besonders an Menschen, die viel im Sitzen und am Bildschirm arbeiten. Bei den Augen beginnend wandern die Teilnehmenden in dieser Woche ganzheitlich einmal durch den ganzen Körper bis zu den Füßen...

Urban Sketch – Zeichnen zur Entschleunigung im (Berufs-) Alltag

- So. 21.9. bis Sa. 27.9.2025 in Haus Winfried/Insel Spiekerooog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; EZ, 899 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 252-08158
- 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.

Kraftvolles und selbstbewusstes Auftreten im Beruf durch Franklin®-Methode und Yoga

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 995 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120 € insgesamt; 1195 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 824625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Zusammenspiel von Franklin®-Methode und Yoga wirkt sich positiv auf Konzentration, Haltung und Präsenz aus und vermittelt grundlegendes „Handwerkszeug“ für eine balancierte und differenzierte Körperorganisation und ein kraftvolles selbstbewusstes Auftreten in Beruf und Alltag.

Im Gleichgewicht sein durch Pilates

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 955 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 82,50 € insgesamt; 1155 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 830225
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Pilates zielt auf ein ganzheitliches Körpertraining ab, das Haltungs-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen verbindet. Das Training bewirkt eine gesunde, aufrechte Haltung und aktive Kontrolle in Bewegung in Begleitung einer bewussten Atmung.

Souveränität im Beruf stärken – Stresskompetenz mit dem persolog® – Profil und Yoga Flows

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Ruhpolding
- 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.: 826425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen Methoden, das eigene Verhalten im Umgang mit anderen im Beruf zu reflektieren. Das kann als Grundlage dafür dienen, Reibungsverluste zu vermeiden, den Alltag selbst in die Hand zu nehmen und gesund zu bleiben. Das persolog® – Profil und Vinyasa Yoga unterstützen Sie dabei.

Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Sandland
- 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.

Plöner See – Erfolgreich durchatmen: Die Kraft der Atmung zum Stressabbau und Selbstregulation in der Arbeitswelt.

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Plön
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 80 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25058
- FORUM Gesundheit

Erfahren Sie mehr über die Auswirkungen von Stress im Beruf und wie Sie durch gezielte Atemtechniken Ihre Leistungsfähigkeit steigern können. Entdecken Sie die Rolle der Atmung als Werkzeug zur Stressbewältigung und lernen Sie Interventionstechniken zur Integration in Ihren Berufsalltag kennen.

Schwarzwald – Stressfrei durch den Berufsalltag. Die gesunde Kraft des achtsamen Arbeits- und Lebensstils.

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Feldberg-Falkau, Schwarzwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 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.: FB25062
- FORUM Gesundheit

Der Bildungsurlaub beinhaltet Inhalte zu gesundem Schlaf, die gesundheitliche Nutzung der Natur, Prävention von Stress, Kultivierung von Entspannung sowie Erleben von Achtsamkeit im beruflichen Kontext.

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Lübeck Travemünde, OT Brodten
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP 116 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_TSH_21.09.25
- 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. 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.

Fasten in Bewegung.

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/VP ab 80 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_21.09.
- 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. 21.9. bis Sa. 27.9.2025 in Ummanz, Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Rügen_21.09.25
- 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.

Herbstkräuter – fit und vital durch den Winter

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU71
- 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.

Autogenes Training für Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Beruf

- Mo. 22.9. bis Mi. 24.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 229 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3206251
- KOBISeminare

Sie erlernen das autogene Training, das die Aufmerksamkeit von den Alltagsgedanken und hin zu den Körperempfindungen lenkt. Mit Hilfe suggestiver Kräfte lassen sich seelische und körperliche Ausgeglichenheit erreichen, sodass Sie dem Alltag wieder entspannter entgegenreten.

Stress reduzieren und Balance im Leben finden – Yoga Bildungsurlaub im Thüringer Wald

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Luisenthal
- Mit Übernachtung
- Preis: 450 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BUC8
- Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Woche lernen Sie Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Restorative Yoga, Yoga Nidra, die Regulation des autonomen Nervensystems, Meditation und Atemübungen als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die Ihre innere Stärke und Zufriedenheit unterstützen können und Ihnen dabei helfen Anspannungen loszulassen.

Shiatsu Ausbildung: Stufe 1

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Münster
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 480 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 • Kursnr.: 25BG0901
- 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.

Der sichere „AUF“-TRITT in Alltag und Beruf – Tango Argentino mit der Franklin-Methode®

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 405 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3204251
- 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.

Stressbalance durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Kall-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.: 807025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Viele Menschen erleben im Beruf Stress und damit Verspannungen für Körper und Geist. Die Gedanken eilen dem Körper oft voraus und das geht mit dem Verlust des inneren Kompass einher. Die Body-Mind Centering®-Methode hilft, körperliche, seelische und emotionale Aspekte in Einklang zu bringen und Stressmuster aufzuzeigen.

Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Bonn
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 25.Foc.FCB5.5
- 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.

Qi Gong

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGong_BW_22.09.2025
- 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. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_22.09.2025
- 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.

Achtsamkeitswoche in der Natur – MBSR

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 615 €; o. Ü. inkl. Verpflegung / 720 € im EZ / 659 € im DZ inkl. VP
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: AD301-220
- vhs Arnsberg – Sundern

In Zeiten, die herausfordernd sind, fällt es nicht leicht, sich regelmäßig zurückzuziehen, sich zu bewegen oder zu entspannen. In dieser Woche lernen Sie die grundlegenden und weiterführenden Übungen des MBSR-Trainings (mindfulness based stress reduction) kennen.

Yoga und Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Steinfurt
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 815 €; inkl. EZ-Ü/VP im Haus Karneol, Steinfurt, Münsterland
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 • Kursnr.: 254H005
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Mehr Gelassenheit; Achtsamkeitsübungen; Stressabbau; Meditative Bewegung und Achtsamkeits-Walks in der Natur; Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Meditation und Yoga – Stressbewältigung und Resilienz im Beruf

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Renesse, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 425 €; zzgl. ca. 398 € Ü/F (vorbehaltlich Preisänderung für 2025)
- Infos unter 0173 / 5 38 74 07 • Kursnr.: 25.KoopAndere.MY.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Viele Menschen haben einen stressigen Arbeitstag, da sich die Herausforderungen im heutigen Berufsleben und darüber hinaus multipliziert haben. Die Entwicklung der Resilienz, der seelischen Widerstandsfähigkeit, wird gefördert und Gelassenheit wird kultiviert, um für den beruflichen Alltag neue Kraft zu schöpfen.

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Weiterswiller – Alsace, Kloster Ryumon Ji, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ü/V ab 50 € / Tag im Mehrbettzimmer
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Medi_Zen_22.09.25
- 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.

Neue Energie im Job mit Yoga und Meditation

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 355 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 • Kursnr.: 254906
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation – fortgeschrittene Praxis: Yoga als Leitfaden zur inneren Freiheit, Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung mit Yoga, Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Mit WALD und WORT–Baden der Gelassenheit auf der Spur &

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 650 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 32 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 37 • Kursnr.: 25-423A25
- 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.

Wo stehe ich und wo will ich hin? Eine Expedition zu mehr Gelassenheit und Motivation für die persönliche und berufliche Entwicklung

- Mi. 24.9. bis Fr. 26.9.2025 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 610 €; 610 € mit Übernachtung / 530€ als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766 / 9 60 90 • Kursnr.: E 104/25
- Denkhaus Loccum e.V.

Berufliche und familiäre Anforderungen, kontinuierliche Verpflichtungen oder außergewöhnliche Herausforderungen verlangen einen guten Zugang zu den eigenen Ressourcen. Ziel des Seminars ist es, die eigenen Ressourcen – also innere und äußere Faktoren, die helfen sich gelassener zu erleben – (wieder) zu entdecken.

Aktiv leben – Vital bleiben – Die besondere Rücken–Fit–Kombi – 4 Tage–32 Ust.

- So. 28.9. bis Fr. 3.10.2025 in Haus am Meer/Spiekeroog
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Halbpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 • Kursnr.: 252-08150
- VHS Aachen

In Beruf und Alltag führen Bewegungsmangel, einseitige Körperhaltungen und Stress häufig zu Schmerzzuständen, Dysbalancen und Einschränkungen psychischer Potentiale. Ganzheitliche Leistungsfähigkeit: Positiv und aktiv leben und vital bleiben.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 29.9. bis Fr. 3.10.2025 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V: direkt im Hotel zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Kronsg. 29.09.25
- 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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 29.9. bis Fr. 3.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 7 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Medi_Leiten_onli_29
- 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.

BU Resilienz

- Mo. 29.9. bis Fr. 3.10.2025 in Reichenau, Bodensee
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Training_Reich_
- 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.

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.

Die Entdeckung der Langsamkeit II: Entscheidung, Balance und Erfolg im Beruf

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 auf Juist / Villa Charlotte
- Mit Übernachtung • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 919 €; Ü/DZ (EZZ zzgl. 50 € gesamt), Halbpension, Pension
- Vorkenntnisse: Teilnahme an dem Bildungsurlaub „Die Entdeckung der Langsamkeit I“
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 25-B-272
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Vertiefen Sie Ihre Kompetenz, mehr Balance im Berufsalltag zu erleben! Mentale Techniken, Achtsamkeit, Naturerleben und Meditation zeigen Wege, Ihren Lebensrhythmus zu entschleunigen und Entspannungsinseln zu finden.

Mehr Präsenz und Power im Beruf mit Yoga und CANTIENICA® -Training

- So. 28.9. bis Fr. 3.10.2025 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 825 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1025 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 827225
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie ist Ihre geistige Haltung sich selbst gegenüber und wie wirkt sie sich auf andere aus? Die erlernten Methoden ermöglichen die Integration von Yoga-Asanas, Übungen aus dem Beckenbodentraining nach Benita Cantieni und Kommunikationsmustern in den Alltag über das Seminar hinaus.

Starker Rücken im Betrieb – mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf

- So. 28.9. bis Fr. 3.10.2025 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 955 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 82,50 € insgesamt; 1155 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 837825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Bewegung und Wahrnehmung sind von Kindheit an Grundlage allen Handelns. Sie bestimmen, ob Ihre Handlungskompetenz im Alltag von erlernten Einschränkungen oder von kreativer Wandlungsfähigkeit geprägt ist. Systematisches Experimentieren mit Bewegung und Wahrnehmung eröffnet neue Möglichkeiten.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 28.9. bis Sa. 4.10.2025 in Ummann, Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Rügen_28.09.25
- 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.

Gaga / people Training

- Mo. 29.9. bis Do. 2.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-GA.2
- iag.bochum

Das Gaga / people Training bietet einen Rahmen für die Entdeckung und Stärkung des Körpers und erhöht die Flexibilität, Ausdauer und Agilität bei gleichzeitiger Erweckung der Sinneswahrnehmung und der Vorstellungskraft. Gaga macht auf körperliche Schwächen aufmerksam, erweckt taube Bereiche, zeigt physische Blockaden auf und bietet Wege für ihre Beseitigung.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 auf Spiekeroog | Hotel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 818 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 220 € ges.), Frühstück plus, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-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.

Inselzeit – Meine Zeit für mich – Kraft tanken am Meer

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 in Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 895 €; inkl. Übernachtung im Einzelzimmer/ Vollpension und Programm
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2513
- aktuelles forum e.V.

Resilienz stärken am Meer – Deine Ressourcen entdecken und nutzen Tauche ein in eine Auszeit am Meer, um Deine innere Resilienz zu stärken und Deine Ressourcen zu entdecken. In 5 Tagen auf Sylt widmen wir uns Deinem persönlichen Wachstum und Deinen Kraftquellen. Folgende Fragen begleiten uns: Wo stehe ich und wo will ich hin? Wie meistere ich stressige Zeiten? Welche Ressourcen stärken mich und wie plane ich erste Schritte? Mit Methoden aus Resilienztraining, systemischem Coaching, Free Writing und dem Zürcher Ressourcenmodell erforschst Du die 7 Säulen der Resilienz, erkennst innere Antreiber und lernst, Herausforderungen aktiv zu begegnen.

Harmonische Verhältnisse – mit Ayurveda-Yoga und Embodied Voice Work

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 in Hofheim in Unterfranken
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 415 €; zzgl. Ü/VP (zwischen 64 € und 98 € pro Person und Tag, je nach Zimmerkategorie); 615 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 825625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Anhand von Yogaasanas und mit den Werkzeugen von Körper und Stimme werden wir uns konkret praktisch und theoretisch mit dem Thema Harmonie beschäftigen. Theorieeinheiten aus Ayurveda-Yoga und Musik/Harmonielehre ermöglichen uns ein Verständnis für passende Zusammenhänge, also Harmonie, aus der jeweils eigenen Sicht. So können wir uns mit diesen Impulsen auf den Weg machen, diese harmonisch in unser Berufs- und Arbeitsleben zu integrieren.

Qi Gong

- So. 5.10. bis Sa. 11.10.2025 in Mazia BZ, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Mals_05.10.25
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Qi Gong

- So. 5.10. bis Sa. 11.10.2025 in Mals, Vinschgau – Südtirol, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Glies_05.10.
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 in Stadland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 885 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), Vollpension, Tagungshotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-255
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Das Rückenfitprogramm für Beruf und Alltag

- 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 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 252-08162
- VHS Aachen

Ein gesunder Rücken braucht Kraft und Beweglichkeit. Durch ein gezieltes Training von Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur, stärken und entlasten Sie Ihren Rücken zugleich.

Raus aus der Rückenfalle – Rein in die Yogawoche

- So. 5.10. bis Sa. 11.10.2025 in Gaienhofen, Seehörnle am Bodensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1249 €; im EZ oder 1049 € im DZ inkl. Frühstück, vitaler Mittagssnack, kein Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 252-08160
- VHS Aachen

Die Wirbelsäule prägt unseren aufrechten Gang. Gleichzeitig ist sie durch überhöhte Beanspruchung und falsche Bewegungsmuster anfällig. Schon seit vielen Jahren gelten Rückenschmerzen als Volkskrankheit Nummer eins.

Stressbewältigung im beruflichen Alltag – Achtsam Fotografieren in Nationalpark Hainich als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Hørselberg-Hainich
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU69
- 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.

YOGA Bildungsurlaub für Frauen – Mindful woman – Bildungsurlaub im Revier ♀

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 370 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU72
- 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?

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

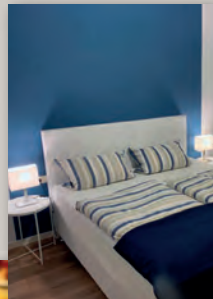
Natur Resilienz Coach®



Starttermine:

08.09. – 14.09.2025, Odenwald, Höchst
21.07. – 27.07.2025, Grünheide, Störitzland

weitere Termine
in Vorbereitung



Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut
(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12
64625 Bensheim



Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

→ Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Streithausen-Marienstatt
 → Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 670 €; inkl. U/VP im EZ
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 21/25
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwechen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten.
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-kloster-hvhs-21-25/>

Vom Winde verweht:**Stress adé durch MBSR am Meer**

→ Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in List/Sylt
 → Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 845 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 101/25
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Genießen Sie einen tollen Bildungsurlaub auf Sylt! In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stresssituationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben auf Sylt

→ Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in List/Sylt
 → Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 495 €; 450 € im DZ plus 20 € für EZ pro Tag für Ü / V, Anreise Sonntag, Abreise Samstag
 → Infos unter 0241 / 41 21 95 86 • Kursnr.: 03-25
 → 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.

Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention

→ Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Heiligenhafen, Bretterbude
 → Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 1255 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1455 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 833025
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dauerstress im Beruf betrifft immer mehr Menschen. Sich zunehmend nicht mehr erholen zu können, bedeutet für jeden Einzelnen eine enorme Belastung. Das ganzheitliche Training unterstützt Sie gezielt dabei, eine nachhaltige Stresskompetenz aufzubauen und durch effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden. Das Training beruht auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie und Stressforschung und umfasst die drei Teilbereiche Achtsamkeit, Yoga und Meditation.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bernried, Starnberger See, Kloster
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; Ü/V 115 € /Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Bernr_06.10.25
 → 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.

Vital & gesund – LVHS-Gesundheitswoche ☺

→ Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Warendorf
 → Mit Übernachtung • max. 30 Teilnehmende
 → Preis: 493 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 32 €, Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02581 / 9 45 82 29 • Kursnr.: 25-640A57
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Erfahren Sie in unterschiedlichen Vorträgen Wissenswertes zum Gesunderhalt aus Medizin, Ernährung, Psychologie und Ökologie. Namhafte bundesweite Referierende, darunter Heilpraktiker, Coaches, Physiotherapeuten und ggfs. Ärzte zeigen Wege zur Selbsthilfe auf.

Yoga der Resilienz – Seminar zur Ressourcen- und Selbststärkung in Beruf und Privatleben

→ Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Münster
 → In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
 → Infos unter 0251 / 51 11 77 • Kursnr.: 25BG1001
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Bildungsurlaub laden wir dich ein mit ausgewählten Yogasequenzen und 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
 → Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € /Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_06.10.2025
 → 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.

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster

→ Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Kall, Steinfeld
 → Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 745 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
 → Infos unter 0211 / 86 28 26 10 • Kursnr.: 254H011
 → Bildungswerk Stenden

Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga – für Anfänger*innen geeignet; Outdoor-Meditation für mehr Fokus und Konzentration am Arbeitsplatz; Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen im Klostergarten; Achtsames Wandern; Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren

Qi Gong

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Kronsg_06.10.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Qi Gong

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Lübeck Travemünde, OT Brodten
- Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 113 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_TSH_06.10.25
- 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.

Mit Yoga gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag: Yoga als Mittel der Stressbewältigung in der modernen Gesellschaft

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 675 €; o.Ü., inkl. Verpflegung / 780,- € im EZ / 719,- € im DZ inkl. VP
- Vorkenntnisse: Für Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene geeignet
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD301-381
- vhs Arnsberg – Sundern

Yoga ist ein hilfreiches Instrument, um einem stressigen Berufsalltag zu begegnen und die eigenen Ressourcen zu stärken. Auf Sie warten dynamisches Yoga und eine Einführung in die Yogaphilosophie, Methoden der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung, Grundwissen zu Stress und Entspannungstechniken in Praxis und Theorie.

Meditation und achtsame Entspannung. Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 24B-MED.3
- 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.

Pausen optimal nutzen

- So. 12.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- it Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 480 €
- Für Arbeitnehmende mit Kindern zwischen 5-13 Jahren.
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2508
- aktuelles forum e.V.

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ohne Stress – ein häufiges Ziel, das im Alltag schwer zu erreichen ist. Sogar Pausen und freie Zeit sollen optimal genutzt werden, doch wie gelingt das bei ständig kreisenden Gedanken? In unseren Bildungseinheiten vermitteln wir Methoden des Zeit- und Selbstmanagements zur Steigerung der Stresskompetenz. Gesprächsrunden und Übungen helfen dabei, eigene Bedürfnisse zu erkennen, Erfahrungen auszutauschen und neue Pausengestaltungsmöglichkeiten kennenzulernen. Entspannungs-/Bewegungsangebote bieten Ideen für erholsame Auszeiten. Zusätzlich befassen wir uns mit dem DRAMMA-Modell und testen Resilienz fördernde Tools. Kreative Anregungen wie Bullet Journals und methodische Übungen runden das Programm ab.

Yoga und das Vagus Wunder

- So. 12.10. bis Sa. 18.10.2025 in Gaienhofen, Seehörnle am Bodensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1249 €; im EZ, 1049,- € im DZ, inkl. Frühstück, vitaler Mittagssnack, kein Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 252-08164
- 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.

Qi Gong

- So. 12.10. bis Sa. 18.10.2025 in Mals, Vinschgau – Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Mals_12.10.25
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Fasten in Bewegung

- So. 12.10. bis Sa. 18.10.2025 in Butjadingen – Burghavensiel, Burhave Ferienzentrum am Deich
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V: 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Butja_12.10.2
- 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.

MBSR – Stressbewältigung im Berufsalltag durch Achtsamkeit

- So. 12.10. bis Fr. 17.10.2025 auf Spiekeroog| Hotel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 818 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 220 € ges.), Frühstück plus, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-284
- BildungsForum Lernwelten Bonn

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein Intensivkurs zur Stressbewältigung und -prävention im Berufsalltag. Das Kursprogramm besteht aus erfahrungsbasiertem Erlernen von Körperübungen (Meditation/Yoga) und Alltags-Übungen zum besseren Umgang mit Stress.

Bildungsurlaub im Thüringer Wald – Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit der Kraft der Trommel und Yoga

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Luisenthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU74
- 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?

Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe durch Achtsamkeitstraining und Meditation (MBSR) auf der Insel Schiermonnikoog

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUA1C
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub kannst Du mit dem Nordseewind tief durchatmen und in einer zauberhaften Umgebung lernen, wie Du regenerative Pausen in Deinen beruflichen Alltag einbaust, um Burn-out und stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Mit neuen Perspektiven und mehr Gelassenheit kannst du wieder neu durchstarten.

Beweglich und stark – Resilienz im Berufsalltag

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bückeburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €; ohne Unterkunft / ohne Verpflegung
- Infos unter 05721 / 7 03-75 01 ▪ Kursnr.: 25B95102B
- VHS Schaumburg

Feldenkrais und Coaching-Formate zur Stressbewältigung. Lernziele + Schwerpunkte: • Theoretische Grundlagen • Effektive Stressbewältigung • Körperliche Beweglichkeit • Prävention • Selbstfürsorge • Tägliche Reflexionen und Transferübungen unterstützen Sie dabei, erworbene Kompetenzen in Ihren beruflichen Alltag zu integrieren.

Stressabbau, Entspannung, Hatha-Yoga und Meditation zur Stärkung der beruflichen Leistungsfähigkeit im Kloster Bestwig

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bestwig, Bergkloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ca. 695 €; inkl. EZ/VP
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: B5501
- VHS Waltrup

Einüben von Techniken zum Stressabbau, um mit mehr Energie und Ressourcen den Berufsalltag zu meistern. Durch spezifische Yogaübungen, Atmungs-, Meditations- und Entspannungstechniken können Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

Stressreduktion für den beruflichen Alltag

- Mo. 13.10. bis Do. 16.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 201 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 25-83560D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt und wie Sie mit stressigen Situationen gelassener umgehen können.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_13.10.2025
- 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.

Achtsame Bewegungswoche am Meer – MBSR und Bewegung

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Cuxhaven/Dühen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1165 €; im EZ/VP; 1065 € im DZ/VP; exkl. Getränke und Kurtaxe; inkl. Nutzung Hotelschwimmbad und Spa-Bereiche
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD301-110
- vhs Arnsberg – Sondern

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.

Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement

- Mo. 13.10. bis So. 19.10.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB_Bens_13.10.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unsere Ausbildung zum Burn-out Berater*in ist generell für alle Menschen offen, die im Präventions- Wellness- und/oder Gesundheitsbereich haupt- oder nebenberuflich tätig werden wollen oder schon sind. Besonders sind die Weiterbildungen für Personen im medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen geeignet. Quereinsteiger*innen sind nach einem Beratungsgespräch (gern auch telefonisch) herzlich willkommen.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_13.10.2025
- 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.

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 13.10. bis Do. 16.10.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 3 Teilnehmende
- Preis: 650 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Tr_Str_Bens_13.10.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Viele Arbeitnehmer klagen über Stress. Das hat in den letzten Jahren mehr und mehr zugenommen. Eine stetig steigende Anzahl an Projekten soll in immer kürzerer Zeit bearbeitet werden. Dazu kommen die Anforderungen und Herausforderungen im Privatleben: Ohne das richtige Stressmanagement wird die Belastung häufig so groß, dass sie kaum zu ertragen ist.

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 203 €
- Infos unter 0221 / 221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220268
- 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.

Qigong und Naturerleben – Möglichkeiten zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag

- Di. 14.10. bis Fr. 17.10.2025 in Buschenhagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 325 €; zzgl. Unterkunft u. Verpflegung
- Infos unter 0521 / 45 18 11 ▪ Kursnr.: UE 1023 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

Qigong bewirkt innere Balance und trägt durch ruhige entspannte Bewegungen zur Stressbewältigung im Berufsalltag bei. Das Praktizieren in der Natur intensiviert die Ressourcenstärkung u. ermöglicht nachhaltige Impulse für den Transfer in den beruflichen Alltag.

Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung

- Di. 14.10. bis Fr. 17.10.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 112 €
- Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 25B 8392
- VHS Herne

Viele Situationen und Anforderungen in Beruf und Alltag setzen uns unter erheblichen Stress. Es geht darum, sich dieser „unbewussten“ Abläufe bewusst zu werden und die Resilienzfähigkeit zu stärken, z.B. durch Methoden des Achtsamkeitstrainings, Yoga und Meditation.

AVEM_Fachberater für Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe

- Sa. 18.10. bis So. 19.10.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: AVEM_Bensh_18.10.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

2 Tage Seminar AVEM-Testung, Fallbesprechungen, Prüfung (20 UE) (Standort Bensheim) Das Zertifikat „Fachberater für Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe (FSBP)“ ist eine modulare Ausbildung. Das Zusatzzertifikat zum FSBP bekommen Sie ausschließlich nach erfolgreicher Absolvierung der Ausbildungen zum Entspannungstrainer, Burnout Berater und dem Zusatzmodul „AVEM Testung“.

Entdecke deine Körperintelligenz – Resilient durch Zugang zum wahren Selbst

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 886 €; inkl. Ü+VP (EZZ 100,- EUR)
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 951500
- VHS Schaumburg

Ungעהnte Resilienz, Leichtigkeit und Freude sind möglich, wenn die Körperintelligenz erkannt und gelebt wird. Dieses Seminar möchte dich für deine Körperintelligenz sensibilisieren und dir Wege zeigen, um wieder in Verbindung mit dieser Seinsform zu kommen.

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 818 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 220 € gesamt), Frühstück plus, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-264
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Mit Yoga und Meditation lernen Sie, wie Sie Körper und Geist beruhigen und entspannen, Energien schöpfen und Stress im Beruf effektiv bewältigen können. Kurzvorträge, Reflexionen, Naturerleben sind weitere Inhalte.

Gesund und fit durch die Arbeitswoche

- 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. HP, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 252-08168
- VHS Aachen

Mit starkem Rücken durch die zunehmend technisierte Arbeitswelt. Dieser Bildungsurlaub enthält Theorie- und Praxisanteile. Berufstätigen mit überwiegend sitzender Tätigkeit wird in diesem Bildungsurlaub das Erlernen eines ganzheitlichen Bewegungs- und Verhaltenstrainings ermöglicht.

Beweglich und gesund mit QiGong, Faszien -Training und Yoga 55+

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in 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.: 252-08166
- VHS Aachen

Die nachweislich positiven Wirkungen von QiGong 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dénia, Spanien
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Deluxe_Spanien
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 19.10. bis Sa. 25.10.2025 in Sylt/List
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 82 € / Tag im 1/2 DZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Sylt_19.10.2025
- 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 – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 19.10. bis Sa. 25.10.2025 in Sylt/List
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 82 € / Tag im 1/2 DZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Sylt_19.10.2025
- 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 – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in Denia – Las Rotas, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 125 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Deluxe_Spanien_
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Durchatmen am Meer – Im Einklang mit den Elementen – Bildungsurlaub an der Ostsee

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in Travemünde
- 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.: 25.KoopCir.DMYE.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.

QiGong

- So. 19.10. bis Sa. 25.10.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; zuzüglich Ü/V 79 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Borkum_19.10.
- 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 Franklin-Methode® im Beruf

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 895 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120 € insgesamt; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 836625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Franklin-Methode® ist eine „Body-Mind“-Technik und hat ihren Ursprung in der Ideokinese. Kognitions- und Neurowissenschaften haben gezeigt, dass Gedanken einen direkten Einfluss auf Gefühle, Körperhaltung und Bewegung haben. Die Förderung und Verfeinerung von Vorstellungskraft und Bewegungsempfinden, gepaart mit dem Wissen um die Zusammenhänge zwischen Muskelverspannungen und ungeeigneten Haltungs- und Bewegungsmustern, ermöglicht es, diese aufzudecken und durch neue zu ersetzen. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf körperliche Haltung, Präsenz und Bewegungseffizienz aus. Es verringert auch physischen und psychischen Stress und kann sich darüber hinaus positiv auf Motivation, Konzentration, Kreativität, Selbstbewusstsein und Selbstorganisation auswirken.

Fasten in Bewegung

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 80 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_19.10.
- 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.

Reif für die Insel – Stressbewältigung mit Schwerpunkt LIP-Aufstellungen (nach Nelles) auf Schiermonnikoog

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU77
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit Mindfulnesstraining 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.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 20.10. bis Sa. 25.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Online_20.10.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzförderung • 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 stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Kall, Steinfeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Ca. 495 €; zzgl. ca. 410 € Übernachtung und Verpflegung
 → Infos unter 0241 / 41 21 95 86 ▪ Kursnr.: 0225
 → 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.

Inselzeit – six basics für neue Ressourcen auf Baltrum

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 auf Spiekeroog
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 959 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4205251
 → 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.

Der sichere „Auf“-tritt in Beruf und Alltag

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in 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.: 836725
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Tango Argentino ist Energie und Lebensfreude, fördert die Entscheidungsfähigkeit, die Freude an der Improvisation und hilft Achtsamkeit für sich und sein Gegenüber zu entwickeln. Jenseits der reinen Tanzschritte und der Technik besteht er erstmal aus Alltagsbewegungen wie stehen, gehen, umdrehen. Die Franklin-Methode® ist eine effektive Synthese aus Wahrnehmungsschulung, Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Sie ermöglicht ein gutes Verständnis für den eigenen Körper und darüber eine bewusstere Selbstorganisation und Selbstfürsorge. In Verbindung mit dem Transfermittel Tango entwickeln Sie Ihre Haltungskompetenz neu, erleben mehr Bewegungseffizienz, Präsenz und Leichtigkeit mit sich und in Kontakt mit anderen.

Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga – Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Steinfurt
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 1045 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 80 € insgesamt; 1245 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 832225
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Strapazen des modernen Lebens und Berufsalltags führen häufig zur Vernachlässigung des Körpers und können so körperliche Schmerzen und seelische Leiden verursachen. Yoga bedeutet Integration, Zusammenführung. Iyengar-Yoga® nutzt die physische Realität, um geistige und seelische Prozesse zu verstehen. Eine regelmäßige Übungspraxis schenkt körperliche Gesundheit und Vitalität, einen wachen, klaren Geist, Weisheit und emotionale Stabilität. Die Fähigkeit, Alltagsstress früher wahrzunehmen und dementsprechend anders damit umzugehen, wird gestärkt.

Stressabbau im Berufsalltag mit Qi Gong ☯

→ Mo. 20.10. bis Do. 23.10.2025 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 202 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 25-84553D
 → 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.

Klangschalenmassage

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 345 €
 → Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-KL.2
 → iag.bochum

Die Klangschalenmassage ist eine sehr wirksame und sanfte Art der Entspannungsmassage, die immer mehr in therapeutischen und pädagogischen Bereichen angewendet wird. Das theoretisch vermittelte Wissen wird in praktischen Übungseinheiten umgesetzt.



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	Wangerooog. Das Gleichgewicht finden.

Entdecken Sie auf unserer Homepage weitere spannende Bildungsurlaube!



📍 Friedrich-Ebert-Strasse 58, 59425 Unna
 ☎ 02303/22441
 🌐 www.forum-gesundheit-nrw.de

Positive Psychologie: Stärken im beruflichen und privaten Alltag erkennen und einsetzen

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Herne-Wanne
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 169 €
 → Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 25b 8394
 → VHS Herne

Was macht mein Leben lebenswert? Mit diesem Thema beschäftigt sich die Positive Psychologie. Ziel ist es, Stärken, positive Eigenschaften und die eigene Resilienz zu verbessern. Im Bildungsurlaub werden wir verschiedene Ansätze kennenlernen, um unsere Stärken zu erkennen und einzusetzen.

Selbstsaboteure in Beruf und Alltag erkennen und verändern: Mit mehr Gelassenheit professionelle und persönliche Ziele erreichen

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Herne
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 133 €
 → Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 25B8396
 → 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.

Meditationen leiten – Zen

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Weiterswiller – Alsace, Kloster Ryumon Ji, Frankreich
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 580 €; Ü/V ab 50 € / Tag im Mehrbettzimmer
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Zen_20.10.2025
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Erwachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

Bildungsurlaub zur Stressbewältigung im Berufsalltag – Qigong, Achtsamkeit und Meditation in der Eifel

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Hellenthal
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 1042,50 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUA2B
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar werden einfache Qigong-Übungen vermittelt, die leicht in den Alltag zu integrieren sind. Qigong eignet sich besonders gut als Methode zur Stressreduktion. Die Bedeutung dieser Bewegungskunst ist bereits wissenschaftlich erforscht und nachgewiesen.

Was bleibt, was geht, was kommt? Vorbereitung auf den Ruhestand

→ Di. 21.10. bis Do. 23.10.2025 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 210 €
 → Infos unter 0251 / 4 92 43 02 ▪ Kursnr.: 240003
 → VHS Münster

Jahrelang haben Sie (auch) für Ihre Arbeit gelebt und nun rückt das Rentenalter in greifbare Nähe. Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den sogenannten Ruhestand ist ein gravierender Umbruch im Lebensgefüge, verbunden mit großen Veränderungen.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

→ So. 26.10. bis Fr. 31.10.2025 auf Spiekeroog
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 818 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 220,- € ges.), Frühstück plus, Hotel mit Sauna
 → Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-262
 → BildungsForum Lernwelten Bonn

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinsstraining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Qigong: Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag I

→ So. 26.10. bis Fr. 31.10.2025 in Stadland
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 885 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), Vollpension, Tagungshaus
 → Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-265
 → BildungsForum Lernwelten Bonn

Das Seminar hilft Ihnen, belastende Stressinformationen auszuweichen und durch sanfte, geschmeidige Bewegungen das gesamte System zu regulieren. Mit der Methode Taiji-Qigong (Übungen 1–6) erlernen Sie einen kurzen Übungszyklus, den Sie zuhause selbständig praktizieren können.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 26.10. bis Fr. 31.10.2025 in Dénia, Spanien
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 548 €; Ü/V ab 115 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Deluxe_Spanien
 → 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Fit im Beruf mit Pilates, Faszientraining und vitalstoffreicher Ernährung

→ So. 26.10. bis Sa. 1.11.2025 in Stadland
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 1049 €; im EZ, 949 € im DZ, inkl. Vollpension, eigene Anreise
 → Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 252-08170
 → VHS Aachen

Ein starker Rücken, ein stabiler Rumpf, eine gute Haltung – das ist das Ziel der Pilates Methode. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz und Bewegungsmangel nehmen Rückenprobleme immer mehr zu.

Qi Gong

→ So. 26.10. bis Sa. 1.11.2025 auf Borkum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; zusätzlich Ü/V ab 77 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Borkum_26.10.
 → 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. 26.10. bis Sa. 1.11.2025 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 118 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_GGW_26.10.2025
- 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 – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 26.10. bis Fr. 31.10.2025 in Denia – Las Rotas, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 125 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Deluxe-Spanien_
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Gesundheitsmanagement online – Yoga für Ihren Berufsalltag

- Am Mo. 27.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 370 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU80B
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt erholsam und pflegend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

Bildungsurlaub zur Gesundheitsförderung im Berufsalltag – Ernährung, Achtsamkeit und Bewegung in der Eifel

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Hellenthal
- Mit Übernachtung
- Preis: 1003 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUB5
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Berufstätigen, die etwas für ihre Gesundheit tun und insgesamt vitaler, fitter und zufriedener werden möchten. Für alle, die sich mehr Freude, Leichtigkeit und Genuss in ihrem Leben wünschen. Grundlage hierfür ist ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, das die ...

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.

Ressourcen mobilisieren und Potentiale entwickeln mit Iyengar-Yoga

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Paris
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1035 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1235 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 828525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Potential zu haben, bedeutet aus einem überfließenden Brunnen zu schöpfen. In unserer schnellleibigen Welt fehlt es an Atempausen, um mehr aufzutanken, als das was am nächsten Tag gebraucht wird. Die Tradition des Yoga sieht Energie als Basis allen Lebens. Ein höheres Energiepotential eröffnet mehr Möglichkeiten und Zugang zu inneren Ressourcen.

Mit Hatha Yoga und Yin Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Schlagenbad-Bärstadt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1075 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1275 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 830625
- 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. Praxisnahe Lernmethoden, Übungsstunden sowie didaktische Hilfestellungen ermöglichen eine eigenständige Anwendung und die Integration des Erlernten in den beruflichen Alltag.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 815 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1015 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 810225
- 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 (Bodyscan, Yoga und Meditation) sowie auch kognitiven stressbezogenen Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Berufsalltag verknüpfen. Seminarziele: • Effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen • Erkennen von Stressauslösern, Entwicklung von Handlungsalternativen • Fähigkeit, in belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben • Verbesserung der Selbstwahrnehmung und der Selbstwirksamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4204251
- KOBISeminare

Das Ziel des Seminars ist die effektive Bewältigung von Stresssituationen und die Stärkung von Ressourcen für den Berufsalltag. Dieses Seminar ist geeignet für alle Menschen unabhängig von Alter, Beruf und Weltanschauung. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Stressmanagement 2025 &

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Hille, Oberlütbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; incl. Verpflegung
- Infos unter 0571 / 8 37 66 16 ▪ Kursnr.: 251M20210
- VHS Minden

In diesem Seminar lernen Sie, Ihren eigenen Stresslevel zu erkennen. Sie erfahren, wie Sie im Beruf und Alltag effektiv damit umgehen können, um ausgeglichener und aufrechter durchs Leben zu gehen (Yoga, Meditation, Hypnose, PMR, Achtsamkeit, kognitives Gruppencoaching).

Entspannt und mit klarem Blick den beruflichen Alltag meistern

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Steyl, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 755 €; inkl. Ü/VP / EZ-Zuschlag: 45 € insgesamt; 955 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 834725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sehen ist ganzheitlich. Bestimmte Verspannungen und Fehlhaltungen des Körpers wirken unmittelbar auf die Art des Sehens ein. Sie erlernen Techniken, die den gesamten Sehvorgang harmonisieren. In Kombination mit der Spannungsmethode des Autogenen Trainings können Sie Ihren beruflichen Alltag bei regelmäßigem Üben schon bald mit mehr Ruhe und Gelassenheit erleben bzw. erlernen wie Sie diese Methoden an Dritte weitergeben können.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_27.10.2025
- 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 im Kloster Steinfeld

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Kall, Steinfeld
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 465 €; zzgl. Ü/Verpf. / Preis für Ü. mit VP von So. bis Fr 635,- € pro P. im EZ u. € 500,- pro Person DZ
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-STYG.1
- iag.bochum

Entspannt im Beruf mit Yoga. Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Lübeck Travemünde, OT Brodten
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 113 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Feld_TSH_27.10.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassenderes Verständnis für Zusammenhänge.

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-QG.2
- iag.bochum

Innere Ruhe erfahren, die Konzentration verbessern und die eigene Körperwahrnehmung vertiefen – neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen vorgestellt: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen.

Fasten in Bewegung

- So. 2.11. bis Sa. 8.11.2025 in Butjadingen – Burhaversiel, Burhave Ferienzentrum am Deich
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V: 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Butja_02.11.2
- 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 und Fasten – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 2.11. bis Fr. 7.11.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V: ab 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Fasten_02.11.25
- 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.

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.

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BG1102
- 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.

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 745 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt; 945 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 833325
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Reichenau, Bodensee
- Mit Übernachtung ■ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: Yoga_Reich_03.11.25
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: Yoga_BW_03.11.2025
- 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.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 3.11. bis So. 9.11.2025 in Grünheide OT Störitz, Störitzland
- Fortbildung mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/V 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: ET_Stö_03.11.2025
- 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 unterstützen dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Altes Wissen neu entdecken:

Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 650 €; inkl. Ü/Verpfl. im EZ, zzgl. Materialkosten = ca. 25 €
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 29/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Ofmals wirken Zubereitungen und Verordnungen, die wir in alten Heilpflanzenbüchern finden, seltsam auf uns moderne Menschen. Auch die Volksheilkunde lässt mitunter Skepsis in uns aufsteigen. Doch im Gegenteil: Darin liegt ein großer Schatz, den wir für uns nutzen können. Wir werden uns mit der Klostermedizin der Hildegard von Bingen, der Alchemie des Paracelsus und der traditionellen Volksheilkunde im Abendland beschäftigen. Wir werden Heilsalben, Tinkturen, Elixiere, „Latwerge“ und Destillate herstellen, probieren und möglicherweise für uns anpassen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/altes-wissen-neu-entdecken-hvhs-29-25/>

Qi Gong

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: QiGong_Kronsg_03.11.
- 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.

BU_Resilienz

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Bernried, Starnberger See, Kloster
- Fortbildung mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: Res_Training_Bernr_3
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Fachfrau/mann für betriebliches Gesundheitsmanagement

- Mo. 3.11. bis So. 9.11.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1290 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: Fach_BGM_03.11.2025
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Bei Betrieblichem Gesundheitsmanagement geht es um die „systematische sowie nachhaltige Schaffung und Gestaltung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozessen einschließlich der Befähigung der Organisationsmitglieder zu einem eigenverantwortlichen gesundheitsbewussten Verhalten“. Absolventen des Lehrgangs können als kompetente Ansprechpartner*innen für Mitarbeiter*innen und Geschäftsführung in Betrieben und Unternehmen sowie für weitere Berufsgruppen fungieren.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Bis zu 13.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und direkt online buchen.

Qi Gong

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_03.11.2025
- 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.

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.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 845 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), Frühstück plus, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-287
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszuweiten, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

- So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 in Lübeck Travemünde, OT Brodten
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 116 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_TSH_09.11.2025
- 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.

Yoga und das Vagus Wunder

- So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1149 €; im EZ, 999 € im DZ, inkl. Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 252-08174
- 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.

Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch

- So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 683 €; Ü/HP (EZZ 75,- EUR)
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 227000
- VHS Schaumburg

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

Bewegung am Meer: Aktiv sein und in Einklang kommen für den Berufsalltag

- So. 9.11. bis Sa. 15.11.2025 in Stadland, Kunzehof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ, 999,- € im DZ, inkl. Vollpension, eigene Anreise.
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 252-08172
- 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.

Qi Gong

- So. 9.11. bis Sa. 15.11.2025 in Schlanders (Südtirol), Bio-Landhotel Anna, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Anna_09.11.25
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Gesunde Balance mit sanftem Yoga und autogenem Training – auf Sylt

- So. 9.11. bis Sa. 15.11.2025 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 790 €; inkl. Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254H002
- Bildungswerk Stenden

Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga; Entspannung und Selbstbewusstsein für den Beruf mit Autogenem Training; Bewegung in der Natur zur aktiven Stressbewältigung in Beruf und Alltag; Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen im Seminar und in den Dünen

Hinter dem Horizont – Die letzte Berufsphase und den Übergang positiv gestalten

- So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 990 €; enthalten sind Programmgestaltung, Halbpension Plus (Frühstück, vitaler Mittagssnack und warmes Abendessen) und Übernachtung im Einzelzimmer.
- Infos unter 02304/755-342
- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Die Teilnehmenden werden dazu befähigt, den letzten Zeitabschnitt ihres Berufslebens motiviert und positiv zu erleben und den Übergang in die Nacherwerbsphase selbstbewusst zu gestalten. In persönlichen Rückblicken auf das Arbeitsleben und der Beschäftigung mit individuellen Ressourcen entwerfen sie eine erste Zukunftsvision.

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.

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
- 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 gemeistert. Vielleicht tritt auch langsam eine Müdigkeit ein, mit den aktuellen Herausforderungen der Arbeitswelt umzugehen. Wir verfügen über wertvolle Fach- und Sozialkompetenzen. Wie können wir unsere Potenziale so einbringen, dass wir die nächsten Arbeitsjahre noch gelöst! und möglichst erfüllend verbringen können? Je mehr wir mit uns SELBST im Einklang sind, umso besser können wir die innere Balance finden und behalten. Anreise am Sonntag, 9. November / Abreise am Samstag, 15. November 2025

Mehr „Durchblick“ im Berufsalltag

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Steyl, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 755 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45 € insgesamt; 955 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 835725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Fehlerhaftes Sehen ist heutzutage viel weiter verbreitet als früher. Visuelle Medien prägen den Alltag. Der Sehsinn ist dabei großen und oft einseitigen Belastungen ausgesetzt. Sehprobleme und Sehschwächen sind immer häufiger die Folge. 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 sogar unmittelbar auf die Art des Sehens ein. In diesem Seminar erlernen Sie Techniken, um dem entgegenzuwirken.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V: direkt im Hotel zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Kronsg_10.11.25
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_10.11.2025
- 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.

Entspannungstrainer/in für Kinder

- Sa. 15.11. bis So. 16.11.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 298 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ETK_Bensh_15.11.25
- 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.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 845 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), Frühstück plus, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-297
- 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 auszuweiden, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 16.11. bis Sa. 22.11.2025 in Schländers (Südtirol), Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Anna_16.11.2025
- 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. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Klarheit und Kraft im beruflichen Alltag

- So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 915 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1115 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 813425
- 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.

Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 auf Norderney
- 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.

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

- So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 in Lübeck Travemünde, OT Brodten
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP 116 €/Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_TSH_16.11.2025
- 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.

Fasten in Bewegung.

- So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 80 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_16.11.
- 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.

Qi Gong

- So. 16.11. bis Sa. 22.11.2025 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 118 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_GGW_16.11.202
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen.

Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – auf Sylt

- So. 16.11. bis Sa. 22.11.2025 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 790 €; inkl. 6 Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254H003
- Bildungswerk Stenden

Innerer Frieden, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Mehr Gelassenheit entwickeln; Wahrnehmen und Achten der eigenen Grenzen; Lebensfreude und Glücksempfinden steigern; Übungen und Atemtechniken im Seminar und am Strand für aktive Stressbewältigung im beruflichen Alltag.

Aromatherapie:

Natürlich gesund mit ätherischen Ölen

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 650 €; inkl. VP im EZ, zzgl. ca. 30 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: Für Asthmatiker/innen und Menschen mit Epilepsie nicht geeignet!
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 25/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Ätherische Öle in der Duftlampe—das kennen wir alle. Aber wussten Sie, dass die Öle auch bei vielen Beschwerden helfen können? In diesem Seminar lernen Sie, wie die heilende Kraft der ätherischen Öle nutzbringend angewandt werden kann, z. B. durch Stärkung des Immunsystems oder bei Kopf- und Muskelschmerzen. Sie lernen, die eigene individuelle Hausapotheke aus ätherischen Ölen zusammenzustellen, wie man sie richtig dosiert und woran man ein qualitativ gutes Öl erkennt. Neben der Theorie werden in der Praxis viele Aromapflegeprodukte hergestellt wie Heilsalben, Balsame, Roll-On's, Massageöle und Raum-sprays, die auf verschiedene Weise am Arbeitsplatz angewendet werden können. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/aromatherapie-hvhs-25-25/>

Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 560 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 80 €
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 26/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Schon bei unseren Großeltern waren die Kräuter am Wegesrand etwas Besonderes. Erfahrungen, Rezepte und Lebensweisheiten wurden von Generation zu Generation, in Geschichten verpackt, weitergegeben. Auch die natürliche Hausapotheke wurde aus Kräutern hergestellt. In diesem Seminar fangen wir beides wieder auf. Wir lernen, die Pflanzen zu erkennen, zu sammeln und sie zu verschiedenen Salben, Tinkturen, Badepräparaten und vielem mehr zu verarbeiten. Dazu helfen uns auch die ätherischen Öle, die uns mit ihrem Duft verzaubern können. Untermalt von alten Geschichten und Mythen lässt sich das Gehörte besser erlernen. Es gibt viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkraeuter-hvhs-26-25/>

Tut gut! Resilienz in Arbeitskontexten – Positive Selbstwirksamkeit statt Selbstoptimierung &

- Mo. 17.11. bis Mi. 19.11.2025 in Köln, Maternushaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €
- Infos unter 0221 / 2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 23925-005
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Vor dem Hintergrund der sich rasant wandelnden Arbeitswelt sind Fragen rund um die Themen Zufriedenheit und Gesundheit bedeutsamer denn je. Diesen Themen nachzugehen ist für Einzelne aber auch für Teams und Organisationen zentral. Entscheidend dabei ist, der Selbstoptimierungs-Falle zu entgehen!

Qi Gong

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_17.11.2025
- 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.

Faszien-Rotation – Den eigenen Körper in der täglichen Arbeit als Ressource nutzen

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 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.: 25BG1101
- 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.

MBSR – Mindful Based Stress Reduction | Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 379 €; ermäßigt 311 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BG1104
- 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.

Mehr Energie und Klarheit im Beruf durch Yoga & Meditation

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Schlangenbad-Bärstadt
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1025 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1225 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 821925
- 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. Wir schärfen Ihre Sinne und machen Sie empfänglich für feine Signale Ihrer Seele und des Körpers. Wir vertiefen Methoden zur Stärkung der Stresskompetenz, nutzen Übungen zur Konzentration und inneren Zentrierung.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht_BW_17.11.25
- 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.

Hatha Yoga Ausbildung

- Mo. 17.11. bis Sa. 22.11.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 999 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254907
- Bildungswerk Stenden

Hatha Yoga Techniken: Kriyas (Reinigungstechniken) über Asanas (Körperstellungen), Pranayamas (Atemtechniken) bis hin zum heilsamen Erspüren des Energiekörpers (Prana, Nadis, Chakren, Koshas), Mudras. Erweiterung Deiner Praxis und tiefere Dimension Deiner Yoga-Klassen.

Atmungsaktiv am Arbeitsplatz

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 610 €; o. Ü., inkl. Verpflegung / 715,- € im EZ / 654,- € im DZ incl. VP
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD301-810
- vhs Arnsberg – Sundern

Mittels gezielter Atemtechnik lernen Sie die tägliche Arbeit besser zu bewältigen. Erfahren Sie in theoretischen Ausführungen und eigenem Spüren kausale Zusammenhänge und praktizieren Sie durch praktische Atemübungen eine neue Form der Selbstfürsorge. Atmen Sie durch dank mobiler Atemmuskulatur und erholsamem Schlaf.

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Weiterswiler – Alsace, Kloster Rymon J, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ü/V ab 50 € / Tag im Mehrbettzimmer
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Zen_17.11.2025
- 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.

Wie gelingt die Entschleunigung vom Arbeitsleben? Seminar zur Vorbereitung auf Ruhestand und Pension &

- Mo. 17.11. bis Mi. 19.11.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 403 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZ: insg. 16 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 25-252A13
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den neuen Lebensabschnitt Ruhestand führt zu großen Veränderungen und ist eine sehr persönliche Reise. Hierbei will das Seminar Anleitungen und Hilfestellungen geben. Wie gelingt die Balance zwischen Aktivität und Muße?

Qigong-Winterwoche – Fit für den Winter im Beruf mit Qigong &

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 533 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZ: insg. 32 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 25-649A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der Winter ist die Zeit des Rückzugs, der Erneuerung, um wieder Kraft für das kommende Jahr zu sammeln. Es werden umfassende, 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.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-FK.4
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 815 €; inkl. Ü/VP / EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1015 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 803925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Das Besondere ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen sowie auch kognitiven stressbezogenen Themen, die Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP: direkt im Hotel zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Kronsg_17.11.25
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Reichenau, Bodensee
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/VP ab 93 € / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Reich_17.11.25
- 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.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 17.11. bis Sa. 22.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResTr_Online_17.11.
- 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

Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

- Di. 18.11. bis Fr. 21.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 • Kursnr.: 25-84552D
- 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.

Musik als Ressourcenquelle für Beruf und Alltag

- So. 23.11. bis Fr. 28.11.2025 in Stadland
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 885 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), Vollpension, Tagungshotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 25-B-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.

Hintersee – Aktiv leben – Vital bleiben. Nachhaltige Rückentrainings-Konzepte und Strategien als Stressbewältigung zur ganzheitlichen Leistungssteigerung im Beruf.

- So. 23.11. bis Fr. 28.11.2025 in Ramsau bei Berchtesgaden, Hintersee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 180 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB25000
- 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.

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 auf Norderney
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 729 €; Preis zwischen 729,- € und 789,- € je nach Zimmerkategorie, EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 31/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bildungsurlaub auf Norderney Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verteufelt, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 24.11. bis So. 30.11.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/VP ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ET_BW_24.11.2025
- 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 neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung ☿

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BG1103
- 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.

Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 25-83562D
- VHS Dortmund

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen ihre Kompetenzen im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen verbessern möchten.

Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; EZ DU/WC 750 € / DZ DU/WC 700 € / Tagesgast 580 € p.P.
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 066/25
- Denkhaus Loccum e.V.

Stressbewältigung in Form von aktiver Entspannung, dazu eine vitalstoffreiche bunte Ernährung – das sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in Progressiver Muskelentspannung mit Krankenkassenzuschuss.

Qi Gong

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Lübeck Travemünde, OT Broden
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 113 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_TSH_24.11.25
- 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. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Reichenau, Bodensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Reich_24.11.25
- 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.

Yoga und Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Steinfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 815 €; inkl. EZ-Ü/VP im Haus Karneol, Steinfurt, Münsterland
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254H006
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Mehr Gelassenheit; Achtsamkeitsübungen; Stressabbau; Meditative Bewegung und Achtsamkeits-Walks in der Natur; Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Feldenk-Höchst_24.11
- 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 umfassenderes Verständnis für Zusammenhänge.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachber_Ho_Höch_24.
- 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.

Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: At_BW_24.11.2025
- 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.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 in Stadland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 885 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), Vollpension, Tagungshotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-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.

Ebbe und Flut – Gesund sein und bleiben im Rhythmus des Lebens

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1149 €; im EZ, 999 € im DZ, inkl. Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 252-08178
- VHS Aachen

Ständig versuchen wir den Anforderungen des Lebens, ob im beruflichen oder privaten Kontext gewachsen zu sein. Die Perfektion des Zeit- und Aufgabenmanagements, die hohe Kunst der Effizienz ist sicherlich sehr wichtig. Doch in uns allen schlummert: Die Kraft aus der Ruhe!

Feldenkrais® – beweglich sein – ein (Berufs-)Leben lang

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1065 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 827825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Lebensfreude, Aktivität, Kreativität und Blickwinkelveränderung im Best-Ager-Alter sind im Beruf, auch in der letzten Berufssphase, Grundlage für Ihre Leistungsfähigkeit. Die neurowissenschaftlich begründete Feldenkrais®-Methode, benannt nach Dr. Moshe Feldenkrais, Physiker und Sportler, bietet leichte, interessante und auf der physischen, mentalen und emotionalen Ebene sehr effektive Bewegungslektionen zur individuellen Umorganisation und Selbstregulation. Vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen aus der Sportwissenschaft, Qi Gong und anderen Bewegungs- und Gesprächsmethoden finden Anwendung.

Hintersee – Energie tanken im Beruf. Resiliente Gesundheitsstrategien im Umgang mit Stress und Herausforderungen durch Qi-Fa-Yo Praktiken.

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 in Ramsau bei Berchtesgaden, Hintersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: ab 180 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25001
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 in Marienfließ, OT Stepenitz
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Marienfl_30.11.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten.

Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 595 €; inkl. Ü/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 27/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Schon bei unseren Großeltern waren die Kräuter am Wegesrand etwas Besonderes. Erfahrungen, Rezepte und Lebensweisheiten wurden von Generation zu Generation, in Geschichten verpackt, weitergegeben. Auch die natürliche Hausapotheke wurde aus Kräutern hergestellt. In diesem Seminar fangen wir beides wieder auf. Wir lernen, die Pflanzen zu erkennen, zu sammeln und sie zu verschiedenen Salben, Tinkturen, Badepräparaten und vielem mehr zu verarbeiten. Dazu helfen uns auch die ätherischen Öle, die uns mit ihrem Duft verzaubern können. Untermalt von alten Geschichten und Mythen lässt sich das Gehörte besser erlernen. Es gibt viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkraeuter-hvhs-27-25/>

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BG1201
- 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:r, der:die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

Stressbewältigung mit japanischer Medizin

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Paris
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 839025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Jeder Mensch reagiert auf die unterschiedlichen Anforderungen des Lebens entsprechend seinem individuellen ausgeprägten Ki-Muster. Ki – die „Energie“ oder „Lebenskraft“ – ist nach fernöstlichem Verständnis eine allumfassende Lebensenergie, die in allem Belebten fließt. Verschiedene fernöstliche Trainings- und Behandlungsmethoden beschäftigen sich mit der Stärkung und Harmonisierung des Ki im menschlichen Körper. Sie erfahren, was Ki bedeutet und wie sich Ki im (Berufs-)Alltag zeigt. Sie erkennen Ihr persönliches Ki-Muster, das sich besonders in Stresssituationen zeigt.

Mit Hatha Yoga und Yin Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Schlagenbad-Bärstadt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1075 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1275 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 831625
- 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. Praxisnahe Lernmethoden, Übungsstunden sowie didaktische Hilfestellungen ermöglichen eine eigenständige Anwendung und die Integration des Erlernten in den beruflichen Alltag.

Qi Gong

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_01.12.2025
- 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.

Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 355 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254904
- Bildungswerk Stenden

Stärkung von körperlicher Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit; Eigene Stärke und eigene Grenzen; Die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte in Beruf und Alltag; Achtende, bedingungslose Haltung und wertschätzender Umgang mit uns selbst; Burnout-Vorbeugung

Ausbildung Fastenleiter*in

- Mo. 1.12. bis So. 7.12.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1898 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus_Fast_Höchst_1.12
- 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.

Ausbildung Happiness Trainer*in

- Mo. 1.12. bis So. 7.12.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Happi_Höchst_01.12.5
- 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.

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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_01.12.2025
- 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.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-YG.4
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- So. 7.12. bis Fr. 12.12.2025 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 915 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 82,50 € insgesamt; 1115 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 833225
- 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.

Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

- So. 7.12. bis Fr. 12.12.2025 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 915 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 55 € insgesamt; 1115 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 807325
- 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.

Fasten in Bewegung

- So. 7.12. bis Fr. 12.12.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 80 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_07.12.
- 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.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung &

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BG1202
- 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.

Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qi Gong

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Steyl, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45 € insgesamt; 975 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 839825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Berufsalltag bringt vielfältige Anforderungen mit sich. Wenn Anstrengung, Stress und Druck überhand nehmen, besteht die Gefahr, dass auf Dauer die psychische und physische Gesundheit beeinträchtigt wird. Wie kann ich mein Inneres stärken, um mit größerer Gelassenheit durch den Berufsalltag zu gehen? Im Mittelpunkt des Seminars stehen Übungen des Qi Gong. Das meditative Bewegungstraining gehört zu den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die langsamen fließenden Übungen dienen dem Ziel, Achtsamkeit mit sich selbst einzubringen und innere Ressourcen zu wecken.

Qi Gong

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_08.12.2025
- 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 – Energieoptimierung

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_08.12.2025
- 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.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 497 €; o. Ü. inkl. Verpflegung / 719 € im EZ / 624 € im DZ inkl. VP
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD301-696
- 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.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 8.12. bis Sa. 13.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Online_08.12.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 7 Resilienzfaktoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Atemtechniken für Beruf und Alltag

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254905
- Bildungswerk Stenden

Yin Yoga Wissen für Theorie und Praxis: Meridiane, Asanas (Positionen, Hilfsmittel, Kontraindikationen), Meditation, Mind und Psychologie in der rein statischen Achtsamkeitspraxis. Yin Yoga unterrichten: Sequencing im Yin, Stimme und Wortwahl. Die Kunst des Geschehen lassen.

Yin Yoga Ausbildung

- Mo. 8.12. bis Sa. 13.12.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 999 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254908
- Bildungswerk Stenden

Yin Yoga Wissen für Theorie und Praxis: Meridiane, Asanas (Positionen, Hilfsmittel, Kontraindikationen), Meditation, Mind und Psychologie in der rein statischen Achtsamkeitspraxis. Yin Yoga unterrichten: Sequencing im Yin, Stimme und Wortwahl. Die Kunst des Geschehen lassen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag – Vertiefung

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 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.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.

Qigong und Natur: Kraftquellen für eine starke Mitte im Beruf

- So. 14.12. bis Fr. 19.12.2025 auf Juist, | Gästehaus Haus Mutter Eva
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 695 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 75 € gesamt), Ferienwohnungen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-275
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Mit Qigong und Achtsamkeitsübungen in der Natur lernen Sie effektive, ganzheitliche Methoden, um am Arbeitsplatz beweglicher, entspannter, gelassener und energievoller zu werden.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 14.12. bis Sa. 20.12.2025 auf Wangerrooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 118 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_GGW_14.12.2025
- 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. 14.12. bis Fr. 19.12.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 80 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fasten_Höchst_14.12.
- 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.

Pilates –

Kraft und Entspannung für Körper und Geist

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-PIL.2
- iag.bochum

Die Pilates-Methode ist ein umfassendes System von Übungen, das sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, als auch die Konzentration fördert. Das Selbstbewusstsein, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden werden gesteigert.

Qi Gong

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_15.12.2025
- 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. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_15.12.2025
- 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.

Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 355 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254902
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist mit Yoga und Meditation; Gesund leben mit Yoga und Ayurveda; Resilienz: Lasse mit dem Lotusblüteneffekt Krisen und Stress an dir abperlen; mehr körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Ausbildung Trainer/in Achtsamkeit

- Mo. 15.12. bis So. 21.12.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1970 €; Ü/V: ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Tr_Acht_Höchst_15.12
- 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)

Der Clown – Die Lust am Scheitern

- Sa. 27.12. bis Mi. 31.12.2025 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!



Soft Skills Psychologie Pädagogik

Achtsam und gelassen ins Neue Jahr – Stressreduktion und Resilienz im Berufsalltag

- Mo. 6.1. bis Fr. 10.1.2025 in Bengel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 813325
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stress, Krisen und schwierige Situationen gehören nicht selten zu unserem Beruf. Damit angemessen umzugehen, stellt eine Herausforderung dar. Unterstützung können wir dabei in der Praxis der Achtsamkeit finden. In dem Seminar lernen Sie Kompetenzen und kennen, Ihre Resilienz und Ihre emotionale Kompetenz zu stärken.

Weiterbildung Systemische Beratung (DGSE) – Grundlagenseminar

- Fr. 31.1. bis Sa. 13.12.2025 in Bielefeld, Sennestadt
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 2562 €; inkl. Material, Verpfl. und Supervision; mit ÜN im DZ: 3.130 € (im EZ: 3.290 €)
- Vorkenntnisse: spezielle Vorkenntnisse erforderlich: bitte informieren Sie sich bei orgens-akademie.de
- Für Pädagog:innen und Psycholog:innen in Beratung für Schule und Erziehung, Pflege und Rehabilitation, Sozial- und Personalmanagement
- Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 48064
- Haus Neuland

In unserer Weiterbildung in zwei Abschnitten erhalten Sie einen Überblick über die Kernmethoden der insgesamt sehr vielfältigen systemischen Interventionstechniken und lernen, wie Sie diese erfolgreich in der Praxis anwenden können. Die Weiterbildung entspricht den Rahmenrichtlinien der DGSE.

Ausbildung der Ausbilder*innen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs)

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 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.

NLP Practitioner Ausbildung (Society of NLP®) &

- Mi. 5.2. bis Sa. 22.2.2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1890 €; USt. befreit und incl. Zertifizierungskosten, Unterlagen & Materialien sowie Pausensnacks und Getränke.
- Vorkenntnisse: Keine
- Für Fach- und Führungskräfte, Privatpersonen
- Infos unter +49 15678 970561 ▪ Kursnr.: NLP_Prac-LZ-05.02.25
- Lionize Yourself

Die NLP Ausbildung verbessert gezielt Kommunikation und Soft Skills, schult die Wahrnehmung und stärkt das eigene Zustandsmanagement. Verbessern Sie den Umgang mit Stress, fördern die Resilienz und erhalten praktische Methoden, die sich direkt im beruflichen Alltag einsetzen lassen. Für mehr Freiheit im Denken & Handeln.

Das Leben auf den Punkt bringen: Berufliche und private Neuorientierung &

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F120230
- VHS Düsseldorf

Die aktuelle Lebens- und Berufssituation reflektieren, Selbstwahrnehmung, Lebensqualität und Arbeitszufriedenheit verbessern.

Personenzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers – zertifizierte Weiterbildung nach GwG Basismodul

→ Mi. 12.2. bis Sa. 29.11.2025 in Münster
→ Fortbildung in Tagesform
→ Preis: 2393 €; Ratenzahlung mögl.
→ Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1401244
→ KOBISeminare

Die Weiterbildung basiert auf einem humanistischen Menschenbild, ist wissenschaftlich fundiert und arbeitet ressourcen-, körper- und emotionsorientiert. Sie erlernen eine fundierte Haltung, erproben Methoden und lernen verschiedene Anwendungsbereiche und verwandte Beratungsansätze kennen.

Achtsamer Umgang mit Emotionen und Stress im Berufsleben

→ So. 16.2. bis Fr. 21.2.2025 in Langeoog
→ Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 965 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 172,50 € insgesamt;
1165 € für Einrichtungen/Firmen
→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 813225
→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ein angemessener Umgang mit Emotionen spielt in der Berufswelt eine große Rolle. Wer mit den ständigen Veränderungen, Unsicherheiten und Komplexitäten umgehen möchte, benötigt eine hohe emotionale Kompetenz. In dem Seminar lernen Sie Kompetenzen kennen, um die persönliche Resilienz und die emotionale Kompetenz zu stärken.

Gesund und resilient durch erfolgreiches Selbstmanagement im Berufsalltag

→ So. 16.2. bis Fr. 21.2.2025 auf Baltrum, Langscheid
→ Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 875 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 806525
→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Uneindeutige Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben sowie die schnellleibige Informationsflut sind potentiell krankmachende Faktoren. Umso bedeutsamer werden individuelle Steuerungskompetenzen, die Stresserleben reduzieren und Energielevel erhöhen. Hier kann die positive Psychologie einen entscheidenden Beitrag leisten.

Weiterbildung in Transaktionsanalyse

→ Di. 18.2. bis Do. 11.9.2025 in Schwerte
→ Fortbildung in Tagesform
→ Preis: 2800 €
→ Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1404254
→ KOBISeminare

Die Weiterbildung in Transaktionsanalyse findet berufs- begleitend nach den Richtlinien der Deutschen, Europäischen u. Internationalen TA-Dachverbands (DGTA, EATA, ITAA) statt. Die Akkreditierung bei der Psychotherapeutenkammer NRW ist beantragt

Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen

→ So. 23.2. bis Fr. 28.2.2025 auf Baltrum, Langscheid
→ Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 875 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 803525
→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie reflektieren Aspekte für eine gute Balance von Arbeit und Privatleben und erfahren über eine Ressourcenaktivierung wieder mehr Zufriedenheit und Motivation im Arbeitsleben. Anhand persönlicher Beispiele beschäftigen wir uns mit Ihren Ressourcen und lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ressourcen aktivieren können.

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.

Perspektive 60 – die Herausforderungen im Herbst des beruflichen Lebens kraftvoll und achtsam annehmen

→ Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Bengel
→ Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
→ Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 883825
→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Rückt das Ende Ihres Berufslebens näher? Im Seminar bereiten Sie sich auf die nächsten Jahre vor. Wie bleiben Sie bis zum Berufsende motiviert? Was geschieht nach Ende des Berufslebens? Sie machen sich Ihre Ressourcen bewusst und geben Ihren Sorgen und Ihren Visionen Raum. Mit tägliche Meditationen und Aufenthalt in der Natur.

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.

Neue Impulse setzen

→ So. 2.3. bis Fr. 7.3.2025 auf Baltrum, Langscheid
→ Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 875 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 816525
→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar lernen Sie, eventuell auftauchende Blockaden zu erkennen und zu lösen und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, um die freigewordene Energie effizient in sinnvolle Kanäle zu leiten. Sie setzen neue Impulse für Ihre Selbstwirksamkeit, hin zu einem Leben nach Ihren Vorstellungen.

Stärkenorientierung statt Burnout – die Chance für ein erfolgreicheres 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.

Leicht und belebt in den Frühling starten auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU04A
- Freies Bildungswerk Bochum

Loslassen und Neuausrichtung durch Suppen-Fasten und Achtsamkeitstraining sind die Schwerpunkte dieses Seminars. Ein perfektes Training für Detox, Resilienz und Salutogenese. Komm mit uns und finde Deine Kraft auf der idyllischen Nordseeinsel Schiermonnikoog.

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.

online: Starterpaket Systemische Beratung. Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsaltag neu bestückt

- Mi. 5.3. bis Fr. 7.3.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2515003B8
- 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.

Überzeugen mit Körpersprache und Stimme – ein Bildungsurlaub für Frauen ☺

- Mi. 5.3. bis Fr. 7.3.2025 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 690 €; (Preis für Privatzahlende, die die Kosten beim Arbeitgeber nicht geltend machen können: 590€)
- Infos unter 0228 / 2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 20250002
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

In diesem Bildungsurlaub erarbeiten sie sich das „Rüstzeug“ für einen kompetenten und souveränen Auftritt! Sie lernen Ihre Stimme als Ausdrucksmittel kennen und nutzen. Außerdem experimentieren und erproben wir verbale und non-verbale Strategien im Umgang mit Einwänden, Kommentaren oder Kritik.

Basiskurs Kinderschutz

- Fr. 7.3. bis Sa. 8.3.2025 in Herne
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Für Fachkräfte mit einer abgeschlossenen pädagogischen Ausbildung mit min. zweijähriger Berufserfahrung von öffentlichen und freien Trägern
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Sichern Sie sich wertvolles Wissen im Seminar zu § 8a SGB VIII! Erfahren Sie alles über gesetzliche Grundlagen des Kinderschutzes, die Rolle der Helfersysteme, Kindeswohlgefährdung und Datenschutz. Starten Sie jetzt Ihre Qualifikation zur Kinderschutzfachkraft!

Kirchen und Klöster als Stätten kultureller und geistlicher Vergewisserung. Ökumenisches Kirchenführungsseminar mit einer Nachmittagsexkursion

- So. 9.3. bis Do. 13.3.2025 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: 460 €; zzgl. Exkursionskosten (30 €); VP; EZ
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Das Seminar dient der Weiterbildung und Vertiefung für Frauen und Männer, die durch Kirchen und Klöster führen oder führen möchten. Sein Ziel ist die Vermittlung des relevanten religiösen, theologischen, historischen und ikonographischen Wissens für Kirchenführer.

Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit – in der Eifel die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Grandsdorf, 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.

Auf zu neuen Ufern – ZUKUNFTSWERKSTATT auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU05
- Freies Bildungswerk Bochum

In unserem Bildungsurlaub auf der Insel Schiermonnikoog findest Du die ideale Umgebung, um die Weichen neu zu stellen. Hier kannst Du Gewohnheiten und Umstände hinterfragen, um wieder voller Energie und Selbstvertrauen in eine Zukunft zu starten, die Deiner Lebens-Vision entspricht.

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“ (WYS) 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.

Emotionale Kompetenz und Selbstmanagement

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Paris
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 965 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1165 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 803225
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Erfolgreich sich selbst und anderen Menschen begegnen zu können – mit dem Ziel, mehr Zufriedenheit im (Berufs-) Leben entwickeln zu können – ist Thema des Seminars. Selbstsicherheit, die Kunst, sich selbst und andere zu motivieren, mit Stress im Arbeitsleben intelligent umgehen zu können, sind Eigenschaften, die erlernbar sind.

Kompetenzkurs Mediation – Mediation in interkulturellen Kontexten und Täter-Opfer-Ausgleich ®

- 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.

In diesem Kurs fokussieren Sie sich auf Mediation in interkulturellen Kontexten, Konflikttransformation und Täter-Opfer-Ausgleich. Durch tiefgehende Konfliktanalysen und kritische Selbstreflexion erweitern Sie Ihre Mediationskompetenzen. Die Fortbildung entspricht Stufe 6 und bereitet Sie auf komplexe Situationen vor.

Fachausbildung Hypnose

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/V: 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- 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/Regressions-therapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb_Hoch_Onl_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.

Female Empowerment – meine Rolle, meinen Standpunkt im Beruf finden und vertreten ♀

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Baltrum
- 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.

Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

- So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Langeoog, Langscheid
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 905 €; inkl. Ü/HP+ | EZ-Zuschlag 172,50 € insgesamt; 1105 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 804325
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Positive Emotionen stellen eine wichtige Ressource im Arbeitsleben dar. Viele Menschen reagieren jedoch auch mit starken Emotionen auf Probleme am Arbeitsplatz. Auf Dauer entsteht Anspannung. Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich selbst und die anderen besser zu verstehen, um den Arbeitsalltag effektiver gestalten zu können.

Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit – in Renesse die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Renesse, Niederlande
- 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.: 25BU14
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Intensiv-Workshop werden wir höchst effektiv mit ganzheitlichem Ansatz die Ursachen von Ersatzbefriedigungen, Krankheiten, Schmerzen, psychischer und physischer Beschwerden und Blockaden aufdecken und lösen. Wir werden verschiedene Glaubenssätze betrachten, um die Ursachen von Problemen nachhaltig zu lösen.

Kunst kann! Kraftquellen für Beruf und Alltag

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Hellenthal
- Mit Übernachtung
- Preis: 1015 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU09A
- Freies Bildungswerk Bochum

Um Ihnen selbst neue Handlungsfelder zu erschließen, gehen wir in dieser Woche mit natürlichen Materialien in's Atelier, wir arbeiten intensiv mit Malerei, Zeichnung, Improvisation sowie performativ-künstlerischen Methoden. Es entwickeln sich neue Blickwinkel und wir können eine Fülle von Möglichkeiten entdecken.

Spezifische Mehrbelastungen von Frauen im Beruf und Alltag erfolgreich meistern – Bildungsurlaub für Frauen an der Ostsee ♀

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 415 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU22A
- 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.

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 Hilfekontakt.

Körpersprache verstehen und anwenden – Bildungsurlaub in der Eifel

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Hellenthal
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1037,50 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 25BU12
- 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.

Der Ruhestand als Chance – den Übergang in die Rente erfolgreich gestalten ☺ & ⑩

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ■ Kursnr.: L-184925-BU
- VHS Köln

Der Übergang in den Ruhestand ist ein gravierender Umbruch, eine Zeit der Veränderung und der Neuorientierung. Das Seminar soll Sie dabei unterstützen, die letzte Phase Ihres Berufslebens bewusst zu gestalten und bietet Hilfestellung für eine systematische Vorbereitung auf die nachberufliche Phase.

Wald erleben, erlernen und erkunden – wildes Waldwissen in Nationalpark Hainich

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Hörselberg-Hainich
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 25BU07A
- Freies Bildungswerk Bochum

Unser Seminarhaus in Nationalpark Hainich bietet einen guten Startpunkt für unsere 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.

Aufdeckung und Neuentscheidung mit der Transaktionsanalyse am Meer

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Schillinghörn
- 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.

Klarheit, Gelassenheit und innere Balance im beruflichen Alltag

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Bengel
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 814325
- 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).

Aufbaukurs Mediation – Vertiefung der Konfliktbearbeitung ⑩

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Köln
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Einführung in die Mediation
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ■ Kursnr.: 91-S2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Mediationskenntnisse durch Kleingruppenarbeit, Rollenspiele und Gewaltfreie Kommunikation. Sie wenden das Gelernte an, um Konflikte erfolgreich zu bewältigen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Fähigkeiten in der Konfliktbewältigung erweitern möchten. Er entspricht Stufe 2 der Ausbildung.

Clappmaulpuppenspiel | Fünf Tage für die Spielfreude in Kindergärten, 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 Clappmaulpuppenspiel
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ■ Kursnr.: 25BS0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Was hilft mir dabei, meine Clappmaulpuppe leicht, fröhlich und einflussreich 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 Clappmaulpuppenspiels zu vermitteln.

Mental gelassen und wach mit dem Prinzip Alexandertechnik / Unlabel yourself! Erfrischt in Alltag und Beruf

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Bochum
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ■ Kursnr.: 25-03-3665
- Figurentheater-Kolleg

Durch die Alexander-Technik erlernen die Teilnehmenden, wie sie haltungsbedingte Beschwerden wie Verspannungen, Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen entgegenwirken können, einen guten Umgang mit Lampenfieber zum Beispiel bei Präsentationen finden und einen überzeugenden Auftritt gestalten können.

Ausbildung Lachyogaleiter*in

- Mo. 17.3. bis Mi. 19.3.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 349 €; ÜB/V: ab 95€ / Nacht
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: Lach_Höchst_17.03.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Grundlagen des Lachyoga, Atemtechniken und Meditation, praktische Übungen: Durchführung von Lachyoga-Sitzungen mit Übungen, die Lachen, Spiel und Bewegung kombinieren. Anwendung der Techniken in unterschiedlichen Kontexten (z.B. in Gruppen, Unternehmen, Schulen). Psychologische und gesundheitliche Aspekte: Verständnis der positiven Auswirkungen des Lachens auf Körper und Geist. Besprechung von wissenschaftlichen Studien und Erfahrungsberichten.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 316 in dieser Broschüre.

Fachtag Marte Meo®:**„Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte!“**

→ Am Do. 20.3.2025 in Herne, Kulturzentrum

→ Fortbildung in Tagesform

→ Preis: 149 €

→ Infos unter 02323 / 9 93 85 92

→ fachpool gGmbH

Entdecken Sie Marte Meo®: Eine Methode, die Entwicklung fördert und Beziehungen stärkt – in Kita, Schule, Jugendhilfe, Behinderten- und Altenhilfe. Erleben Sie am Fachtag praxisnahe Beispiele und videogestützte Entwicklungsbegleitung für Fachkräfte. Jetzt anmelden und inspirieren lassen!

Den Übergang vom Arbeitsleben zum Ruhestand gestalten

→ So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in Bernried am Starnberger See

→ Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende

→ Preis: 885 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt; 1085 € für Einrichtungen/Firmen

→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 881825

→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Rückt das Ende Ihres Berufslebens näher? Im Seminar bereiten Sie sich auf das Ende Ihres Berufslebens vor. Sie machen sich Ihre Ressourcen bewusst und geben Ihren Sorgen und Ihren Visionen Raum. Wie bleibe ich auch zum Berufsende motiviert und was geschieht danach? Mit täglichen Meditationen und Aufenthalt in der Natur.

„Speed“-Focusing – stimmig handeln + entscheiden im Berufsalltag

→ So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 in Wenningstedt

→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 895 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 108,75 € insgesamt; 1095 € für Einrichtungen/Firmen

→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 816825

→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In Konflikten eine gute und nachhaltige Lösung zu finden, erfordert Selbstreflexion und eine klare Haltung zum Streiten. In dem Seminar betrachten Sie Ihr persönliches Konfliktverhalten. Sie üben verschiedene Techniken zur Konfliktkommunikation, mit dem Ziel, Ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz weiter zu stärken.

Intuition oder Intellekt?**Wie treffe ich meine Entscheidungen?**

→ So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 auf Spiekeroog

→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende

→ Preis: 825 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt; 1025 € für Einrichtungen/Firmen

→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 807225

→ 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.

Zufrieden im Beruf – Glücklicher Leben – MEIN NEUES ICH auf Wangerooe

→ Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 auf Wangerooe

→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 545 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!

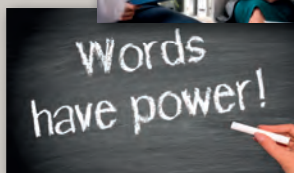
→ Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU29A

→ 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.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

NLP-Basic Ausbildung



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst

**Termine:**

14.07. – 18.07.2025

Informationen & Anmelden unterwww.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut

(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12



Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 23.3. bis Sa. 29.3.2025 in Schlanders (Südtirol), Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand-Anna_23.03
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Bewegung in und mit der Natur hilft den Teilnehmer*innen die eigene Resilienz zu stärken und somit fitter gegenüber den (beruflichen) Anforderungen zu werden. In diesem Seminar erleben Sie den Wald und die Natur als Seminar- und Erlebnisraum. Dabei tritt die gelaufene Strecke mehr und mehr in den Hintergrund. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

„Wir Kinder sind die Sonne die leuchtet“ Kleinkindzeichnungen aus aller Welt und ihre gemeinsame Sprache. &

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Herne
- In Tagesform
- Preis: 450 €; inkl. Grundmaterial
- Für Pädagogische Fachkräfte, Künstler
- Infos unter 02325 / 3 67 07
- Treffpunkt Eickel e.V.

Zeit um in die Spuren, Formen und Farben einzutauchen, die Kinder in ihren ersten Lebensjahren aufzeichnen und malen. Eine Reise zu den innersten Gestaltungskräften des kleinen Kindes und den eigenen kreativen Möglichkeiten. Bildbetrachtungen, Bewegungs- und Zeichenübungen zielen auf eine solide pädagogische Grundlage

Leben wollen – sterben dürfen &

- Mo. 24.3. bis Do. 27.3.2025 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 335 €; Ermäßigung auf Anfrage möglich; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Mitarbeiter/-innen in sozialen Diensten und Familienbildung und andere Interessierte
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Ziel des Seminars ist es, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in sozialen Diensten, Familienbildung und weiteren Interessierten, die mit Anfragen zur Sterbeassistenz konfrontiert werden, Hintergrundinformationen zur aktuellen Gesetzgebung sowie Empfehlungen für die Praxis einer verantwortungsvollen Sterbebegleitung zu vermitteln,

Resilienztrainer BE

- Mo. 24.3. bis Sa. 29.3.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Bensh_24.03.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

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 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 (zirkuläre Fragen, Skulpturarbeit, Auftragskarussell) systemischer Ansätze vertraut.

Brücken bauen – Kulturen verbinden: Interkulturelle Kompetenz als Schlüsselkompetenz &

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F120217
- VHS Düsseldorf

Ein dynamischer und interaktiver Bildungsurlaub, welcher Sie mit den grundlegenden Fähigkeiten und Kenntnissen ausstattet, um in vielfältigen, interkulturellen Umgebungen erfolgreich zu agieren. In der heutigen Welt ist die Fähigkeit, kulturelle Unterschiede zu schätzen und effektiv zu nutzen, eine entscheidende Kompetenz

Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen &

- Di. 25.3. bis Fr. 28.3.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5C039K
- 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.

Train the Trainer:

Interaktive Methoden für die Arbeit mit Gruppen

- Di. 25.3. bis Do. 27.3.2025 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 490 €; (Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können: 390,-)
- Für Trainerinnen und Trainer, Pädagog*innen, Lehrer*innen, Alle, die mit Gruppen arbeiten
- Infos unter 0228 / 2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 20251011
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Als erfahrene Trainer*in lernen Sie in diesem BU vom Design Thinking Ansatz und LEGO® SERIOUS PLAY®, um Teilnehmende zu aktivieren und echte Partizipation zu ermöglichen. Daneben gibt es praxisrelevante Aspekte aus Flow- und Lerntheorien sowie Selbstreflexion als Grundlage für innovative Workshops.

Resilienztrainer*in für Kinder

- Fr. 28.3. bis So. 30.3.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Resi_Kinder_28.03.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Aktuelle Forschung zur Resilienz – Konzept von Risiko- und Schutzfaktoren Faktoren, die Resilienz fördern und unterstützen – Methoden und Ansätze Struktur und Inhalte der Unterrichtseinheiten für Kinder (8 x 90 Minuten) – Maßnahmen zur Stärkung von Resilienzfaktoren – Erkennen und Anwenden von Bewältigungsstrategien – Integration in den Alltag – Zusammenarbeit mit den Eltern – Einführung in Kursprogramme – Materialien für Teilnehmer: Kinder und Eltern

Aus dem Vollen schöpfen

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 855 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1055 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 880425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie können wir unsere Kreativität wecken, um die beruflichen Herausforderungen zu meistern? Wie können wir uns vor Überforderung schützen? Wie finden wir Kraft und Zuversicht? In dieser Woche entdecken Sie Ihre Ressourcen (wieder) und tauchen mit allen Sinnen und verschiedenen Ausdrucksformen ins schöpferische Handeln ein.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 30.3. bis Sa. 5.4.2025 in Schlanders (Südtirol), Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_Anna_30.03.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Bewegung in und mit der Natur hilft den Teilnehmer*innen die eigene Resilienz zu stärken und somit fitter gegenüber den (beruflichen) Anforderungen zu werden. In diesem Seminar erleben Sie den Wald und die Natur als Seminar- und Erlebnisraum. Dabei tritt die gelaufene Strecke mehr und mehr in den Hintergrund. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Hochbegabung: Ressource und Herausforderung im Berufsleben

- Mo. 31.3. bis Mi. 2.4.2025 in Kall, Kloster Steinfeld, Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 595 €
- Infos unter 0241 / 4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 251-21441
- VHS Aachen

In diesem Bildungsurlaub tauschen sich Betroffene über Stolpersteine aus und erarbeiten gemeinsam Strategien, um Hochbegabung als Ressource im Berufsleben optimal zu nutzen.

Kraftquellen und Rituale eines modernen Schamanismus

- Mo. 31.3. bis Do. 3.4.2025 in Schwerte
- 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.

Was Menschen stark macht – Wandern und Resilienz-Seminar auf der Schwäbischen Alb

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Bad Boll
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1148 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU08
- 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.

Achtsamkeit statt Burnout – Wildkräuter und Wald als Kraftquellen im Frau Holle Land – ein Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Meißner
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU10
- 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.

Typisch systemisch – Kreativität und Humor als Quelle für Inspiration und professionelles Handeln &

- Mo. 31.3. bis Mi. 2.4.2025 in Köln, Maternushaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 510 €
- Für Mitarbeitende sozialer Einrichtungen
- Infos unter 0221 / 2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 23325-015
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Querdenken und systemisches Denken scheinen auf den ersten Blick völlig entgegengesetzte Herangehensweisen zu sein. Aber genau das braucht ein System, das funktionieren soll, sonst wird es langweilig und verliert an Wirksamkeit. Also frisch ans Werk und kreativ an bestehenden Parametern gerüttelt!

Familienaufstellungen – transgenerationale Traumata lösen

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 442 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1402251
- KOBISeminare

Familienaufstellungen gestatten wesentliche Zugänge und Erfahrungen in Bereiche der Seele. Sie haben die besondere Gelegenheit, die ursprüngliche Form der Aufstellungsarbeit und des systemisch-phenomenologischen Ansatzes im geschützten Rahmen eines Seminars zu erfahren.

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. Wandernd und in Bewegung gewinnen Sie eine neue Perspektive, mit der Sie Altes oder Schweres (leichter) loslassen und den Blick für Neues öffnen können.

Mit(te) der Zeit – Arbeits- und Lebensbalance für Menschen in der Lebensmitte

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Parin
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 975 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1175 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 804425
- 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, Zukunfts Offenheit und Gestaltungskraft.

Hochsensibel durch den Alltag

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Lübeck Travemünde, OT Brodten
- Mit Übernachtung ■ max. 9 Teilnehmende
- 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, Buddh. Kloster
- Fortbildung mit Übernachtung ■ max. 8 Teilnehmende
- 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, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- 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.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V: 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- 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.

Vom Kollegen zur Führungskraft: Seminar für (angehende)Führungskräfte

- Di. 1.4. bis Mi. 2.4.2025 in Herne
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 795 €
- Für Mitarbeiter*innen, die sich auf die Übernahme einer Führungsaufgabe im eigenen Team vorbereiten wollen oder kürzlich eine Führungsrolle übernommen haben
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool GmbH

Übernehmen Sie eine Führungsfunktion mit Authentizität! In unserem Seminar „Vom Kollegen zur Führungskraft“ lernen Sie, wie Sie Ihr Team durch transparentes Informations- und Entscheidungsverhalten effektiv leiten. Erproben Sie wertvolle Tools für einen souveränen Start in Ihre neue Rolle. Melden Sie sich jetzt an!

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.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mi. 2.4. bis Fr. 4.4.2025 in Köln
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB11-113
- 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).

Umgang mit Vielfalt: Wie ein kultursensibles Miteinander gelingt

- Mi. 2.4. bis Fr. 4.4.2025 in Köln
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ■ Kursnr.: DY07-113
- neues lernen

Unterschiede in der kulturellen Prägung führen oft zu verschiedenen Sichtweisen auf richtig/falsch, logisch/unlogisch, höflich/unhöflich. Lernen Sie verschiedene kulturell geprägte Perspektiven kennen und gemeinsam entwickeln Sie eine Haltung, die interkulturelle Begegnungen mit Neugierde, Offenheit und Wertschätzung ermöglicht.

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

Neue Energie für den Beruf

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 auf Nordseeinsel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 945 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1145 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 804025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Unsere schnellleibige Zeit erfordert einen hohen Einsatz der persönlichen Ressourcen. Wie oft gehen wir dabei über unsere Kräfte hinaus? Eine gute Wahrnehmung für den eigenen Energie- und Körperzustand und eine darauf ausgerichtete Lebensführung helfen, unsere Motivation und Leistungsbereitschaft zu erhalten.

Leicht und belebt in den Frühling starten auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU04B
- Freies Bildungswerk Bochum

Loslassen und Neuausrichtung durch Suppen-Fasten und Achtsamkeitstraining sind die Schwerpunkte dieses Seminars. Ein perfektes Training für Detox, Resilienz und Salutogenese. Komm mit uns und finde Deine Kraft auf der idyllischen Nordseeinsel Schiermonnikoog.

Bildungsurlaub auf Ameland – Finde die Vision, die Dich begeistert

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Hollum, Stichting de Plaats, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 985 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU19
- 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 sichtbarer. Ein stabiler innerer Zustand wird gefördert.

Yoga mit Kindern und Jugendlichen – Ruhe und Kraft im pädagogischen Alltag

- Mo. 7.4. bis Mi. 9.4.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2204251
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Pädagogen/-innen, Lehrer/-innen, Erzieher/-innen und alle interessierten Menschen, die Kindern und Jugendlichen mit Yoga eine Insel der Ruhe, der Kraft und der Geborgenheit schenken möchten. Eigene Yogaerfahrung ist sinnvoll, aber keine Teilnahmebedingung.

Future Thinking

- Mo. 7.4. bis Mi. 9.4.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 294 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2412251
- KOBISeminare

Future Thinking ist eine systematische und strukturierte Methode, um kreative, plausible und realistische Zukunftsszenarien zu entwickeln. In diesem Seminar werden die Teilnehmer/-innen in die Grundlagen des Future Thinkings eingeführt.

50+ mit Power und voller Erfahrungen

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 845 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1045 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 805525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie blicken zurück auf ein Berufsleben voller Aufgaben und Herausforderungen, die Sie gemeistert haben. Eine Zeit, in der Sie viel gelernt und investiert haben, die wertvoll ist und auch wertvoll bleibt. Jetzt ist die Zeit, in der Sie diesen Pluspunkt gezielt zum Einsatz bringen können. Wer sind Sie mit 50+ am Arbeitsplatz?

Fortgeschrittenenkurs Mediation – Vermittlung in familiären und schulischen Konflikten

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-2
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-S3
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die bereits Erfahrungen in der Mediation haben und ihre Fähigkeiten vertiefen möchten. Anhand praxisnaher Beispiele aus Familie und Schule erweitern Sie Ihre Kompetenzen als Mediator:in. Der Kurs ist praxisorientiert und bildet die Stufe 3 unserer sechsstufigen Mediationsausbildung.

Starterpaket Systemische Beratung

- Mo. 7.4. bis Mi. 9.4.2025 in Dortmund, Dorstfeld
- 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.: 25-81201D
- VHS Dortmund

Erweitern Sie Ihr Wissen mit systemischen Methoden für den Berufsalltag! Dieser Kurs führt praxisnah in systemisches Denken ein und vermittelt Techniken wie paradoxe Interventionen, Reframing und das 5-Phasen-Modell zur zielgerichteten Gesprächsführung. Jetzt anmelden und Ihr Methodenspektrum erweitern!

Atempausen für berufstätige Eltern – Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge dem inneren Kompass folgen

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221 / 9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U362BR
- 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.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_07.04.25
- 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.

Mediation von Gruppen im (politischen) Ehrenamt

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 295 €; ohne Übernachtung / Verpflegung
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254003
- Bildungswerk Stenden

Dieser Bildungsurlaub bietet eine erste Einführung in Mediation als strukturiertes und konstruktives Konfliktlösungsverfahren. Für alle Phasen der Mediation werden Methoden für unterschiedliche Gruppengrößen und -konstellationen vorgestellt. In Übungen und Rollenspielen werden die Tools erprobt und angewandt.

Empathisches Selbstmanagement im Beruf – Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 540 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.IE.ES.5
- 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.

Stark und gelassen im Job – Energie tanken mit Selbstfürsorge und innerer Balance

- Mi. 9.4. bis Fr. 11.4.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY21-113
- neues lernen

Lernen Sie, wie Sie sich Momente der Erholung im Alltag schaffen und schöpfen Sie neue Kraft für Ihre täglichen Aufgaben. Im Anschluss werden Sie konstruktiver mit Selbstzweifeln oder Stress umgehen und Momente der Selbstfürsorge in Ihren Berufsalltag integrieren können.

Die Kunst des Verstehens in Beruf und Gesellschaft: Wertschätzende Kommunikation als Grundlage für ein konstruktives soziales Miteinander

- Mi. 9.4. bis Fr. 11.4.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €; o. Ü. inkl. Verpflegung / 516 € im EZ / 476 € im DZ inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC506-030
- vhs Arnsberg – Sundern

Um kommunikativ eine vertrauensvolle Situation zu schaffen, braucht es ein Verstehen des anderen. In diesem Seminar wollen wir neue Kommunikationsmuster erproben und Modelle gelingender Kommunikation beleuchten, um Möglichkeiten des konstruktiven Miteinanders in Beruf, Gesellschaft und im privaten Umfeld kennenzulernen.

Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächstherapie nach Rogers

- April bis August '25 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 850 €; Zertifikat
- Für Trainer*innen, pädagogische Berufe, Berater*innen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DF04-113
- neues lernen

In dieser Ausbildung wird die Kunst des Zuhörens und die Entwicklung der therapeutischen Haltung in einem kontinuierlichen Prozess eingeübt und erfahren.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 27.4. bis Sa. 3.5.2025 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Sonnenhotel Gurschler, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_Gursch_27.04
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Bewegung in und mit der Natur hilft den Teilnehmer*innen die eigene Resilienz zu stärken und somit fitter gegenüber den (beruflichen) Anforderungen zu werden. In diesem Seminar erleben Sie den Wald und die Natur als Seminar- und Erlebnisraum. Dabei tritt die gelaufene Strecke mehr und mehr in den Hintergrund. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Lösungsorientierte Beratung – Einführung – 3tägiger Bildungsurlaub

- Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.LOB.Einf.5
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten. Die aus der Kurzzeittherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz. In diesem Training lernen Sie diesen Gesprächsführungsansatz kennen und anwenden.

Sprachliches Kapital: Sozialwissenschaften sprachsensibel unterrichten

- Mi. 30.4. bis Mi. 11.6.2025
 - Online-Bildungsurlaub in Tagesform
 - Preis: 175 €
 - Infos unter 0234 / 32 25 042
 - Akademie der Ruhr-Universität gGmbH
- Lehrkräfte in Schulen und betrieblicher Bildung, die ihr Verständnis für sprachsensiblen Unterricht im Fach Sozialwissenschaften vertiefen und praktische Methoden für die Umsetzung im Unterricht erlernen möchten.

Ich bin – ich kann!

- So. 4.5. bis Fr. 9.5.2025 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 845 €; inkl. Ü/VP; 1045 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 803725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Alltag bleibt selten Raum und Zeit, sich mit der eigenen beruflichen Rolle und Identität auseinanderzusetzen. Selbst entwickelte Antworten auf diese Fragen machen möglich, dass wir uns unserer Neigungen und Kompetenzen bewusster werden und sie zielgerichteter einsetzen.

Die systemische Aufstellung: ein lösungsorientiertes Instrument in Mediation und Beratung

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 425 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2401251
 → KOBIsseminare

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.

Emotionale Kompetenz – Umgang mit (starken) Gefühlen im Joballtag

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Köln
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 52 • Kursnr.: DY24-113
 → neues lernen

Ein Bildungsurlaub für Menschen, die ihre eigenen Gefühle im Job und Alltag reflektieren lernen möchten. Konzepte aus Transaktionsanalyse, Yoga und Entspannung, Stressforschung und Neurobiologie sind wichtige Eckpfeiler für den gemeinsamen Erkenntnisweg.

Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz – Seminar mit Bogenschießen

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Bengel, Kloster Springiersbach
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 795 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 809925
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Erfolgreich sich selbst und anderen Menschen begegnen zu können – um mehr Zufriedenheit im (Berufs-)Leben entwickeln zu können – ist Thema des Seminars. Selbstsicherheit, die Kunst, sich selbst und andere zu motivieren, mit Stress intelligent umgehen zu können, sind Eigenschaften, die erlernbar sind. Mit Bogenschießen.

Systemaufstellung und Familienaufstellung: Neue Perspektiven erforschen zu beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Anliegen

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Sundern, Altenhellefeld
 → Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 525 €; o. Ü. inkl. Verpflegung / 737 € im EZ / 667 € im DZ inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung
 → Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: AC106-100
 → vhs Arnsberg – Sundern

Mittels 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.

Erfolgreich mit Konflikten umgehen &

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Essen
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 210 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 00 • Kursnr.: 251.3C320B
 → VHS Essen

Fast jeder Mensch hat innere und äußere Konflikte. Die Frage ist, wie wir mit ihnen umgehen. Die Methoden der Gestalttherapie und des Psychodrama helfen uns dabei, sie gewinnbringend umzuwandeln und mit ihnen stärker, souveräner, einfühlsamer und gelassener zu 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

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Wand_Höchst_5.05
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen und beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten. Wir möchten Sie unterstützen, die sieben Schutzfaktoren der Resilienz auf sieben Wandertappen aktiv zu erlernen.

Ausbildung der Ausbilder*innen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs)

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 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.

Mit Sicherheit lernen: Traumasensibler Unterricht

- Di. 6.5. bis Do. 17.7.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Infos unter 0234 / 322 18 45
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Lehrkräfte aller Fächer und Schulformen, sowie angehende Lehrkräfte, die sich hinsichtlich des Umgangs mit einer heterogenen Schülerschaft weiterbilden wollen und/oder mit Lernenden arbeiten, die unter den Folgen traumatischer Erlebnisse leiden.

Fachberater Mobbing – Prävention und Intervention MoPI®

- Di. 6.5. bis Do. 8.5.2025 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 579 €
- Infos unter 0228 / 9 44 90 10 ▪ Kursnr.: 2516250026
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Durch diese Zusatzqualifikation erweitern Sie Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Betreuung von Mobbingfällen in der Schule und in Unternehmen. Zusätzlich positionieren Sie sich als Fachkraft im Umgang mit grenzverletzenden, destruktiv agierenden Menschen. www.kraemer-trainings.de

Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

- Di. 6.5. bis Fr. 9.5.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 392 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2407251
- KOBIsseminare

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).

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.: A6000G
- 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.

Aufbauweiterbildung Systemische Therapie (DGSF)

- Fr. 9.5.2025 bis Sa. 30.5.2026 in Bielefeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 3995 €; inkl. Material, Verpf. und Supervision; mit ÜN im DZ: 4.635 € (im EZ: 4.855 €)
- Vorkenntnisse: Bitte überprüfen Sie Ihre Zulassungsmöglichkeit auf organs-akademie.de
- Für Pädagog:innen und Psycholog:innen mit entsprechender Vorkenntnis
- Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 45629
- Haus Neuland

Systemische Techniken und Methoden, die in der Basisweiterbildung 'systemische Beratung' bereits erlernt wurden, finden auf dem Hintergrund störungsspezifischer Konzepte neue, vertiefte Anwendung bei Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation. Die DGSF-Zertifizierung ist gewährleistet.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 11.5. bis Sa. 17.5.2025 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Sonnenhotel Gurschler, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251 / 78 06 86
- Kursnr.: ResWand_Gurschl_11.05
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Bewegung in und mit der Natur hilft den Teilnehmer*innen die eigene Resilienz zu stärken und somit fitter gegenüber den (beruflichen) Anforderungen zu werden. In diesem Seminar erleben Sie den Wald und die Natur als Seminar- und Erlebnisraum. Dabei tritt die gelaufene Strecke mehr und mehr in den Hintergrund. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit frewilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit – an der Ostsee die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 590 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUC9A
- 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.

Die Schönheit im Alltäglichen – von der Figur zum Comictagebuch – Bildungsurlaub in der Eifel

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Hellenthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1122,50 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU92A
- Freies Bildungswerk Bochum

Die eigene Kreativität trainieren und Spaß haben beim Erfinden eigener Charaktere? Eine Figur aus gekritzelter 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 machen.

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.

Einführung in die Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung & ☎

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-S11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation bietet in politischen, privaten, beruflichen und sozialen Konflikten die Chance, Lösungen zu finden. In dieser Einführung lernen Sie das Mediationsverfahren kennen und sammeln erste praktische Erfahrungen. Der Kurs ist der Auftakt unserer sechsstufigen Ausbildung und bildet eine solide Basis.

Entdeckungsreise Stimme

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €; o. Ü. inkl. Verpflegung / 842 € im EZ / 772 € im DZ, inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC213-100
- 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.

Rehabilitationpädagogische Zusatzqualifikation ☎

- Mo. 12.5.2025 bis Mo. 7.12.2026 in Moers
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2398 €; Ratenzahlung mögl.
- Für AusbilderInnen, SozialpädagogInnen, AnleiterInnen, Lehrkräfte, ErzieherInnen
- Infos unter 02841 / 1 40 96 61
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Laut der Verabschiedung der Rahmenregelung für Ausbildungsregelungen für behinderte Menschen gemäß § 66 BBiG/§42M HwO müssen Ausbilder eine reha-päd. Zusatzqualifikation von 320 Stunden nachweisen können. Diese beinhaltet Präsenz- und Selbstlernphasen.

Fachausbildung Hypnose

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Hyp_Höchst_15.05.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressions-therapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Train the Trainer Kompakt Teil 2

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254008
- Bildungswerk Stenden

10-tägige Fortbildung für Seminarleiter/innen. Teil 2: Vor Gruppen sprechen; positive Handlungssprache; Videotrainung zur persönlichen Wirkung vor der Gruppe; Schwierige Situationen im Seminar meistern; Prävention; Integration von Kritik; aus Fehlern und Niederlagen lernen.

Gestaltarbeit – bei sich bleiben, um anderen zu helfen

- Mi. 14.5. bis Fr. 16.5.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Für AN in sozialen und psychologischen Berufen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB03-113
- 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.

Medienkompetenz für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

- Am Do. 15.5.2025 in Herne
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Für Fachkräfte, die medienpädagogisch mit Kindern und Jugendlichen arbeiten möchten
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Digitale Medien sind fester Bestandteil im Leben von Kindern und Jugendlichen. In dieser Fortbildung lernen Sie, Heranwachsende für Datenschutz, fairen Umgang im Netz und bewussten Medienkonsum zu sensibilisieren. Entdecken Sie praxisnahe medienpädagogische Tools wie Quizze und Greenscreen!

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.

Aus dem Vollen schöpfen für Frauen

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 835 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt; 1035 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 881125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Weibliche Präsenz und Kreativität sind im Umgang mit beruflichen Herausforderungen und Konflikten nicht nur hilfreich, sondern auch erfrischend innovativ. Weibliche Stärken als solche zu erkennen und zu nutzen ist notwendiger und wichtiger Teil eines gesellschaftlichen Wertewandels und geht weit über die Entwicklung eines individuellen weiblichen Selbst-Bewusstseins hinaus. In dieser Woche haben Sie Zeit, einen Blick auf die eigenen Ressourcen zu werfen und mit allen Sinnen und verschiedenen Ausdrucksformen ins intuitive, schöpferische Handeln einzutauchen.

Ein Resilienz Training für Beruf und Alltag unter Segeln in der dänischen Südsee

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Kiel/PEGASUS, Segelschiff im Hafen von Kiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1180 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU45A
- Freies Bildungswerk Bochum

An Bord eines komfortablen, historischen Plattbodenbootes werden Sie Ihre Widerstandskraft gegen die Herausforderungen des täglichen Lebens und gegen Schicksalsschläge stärken. Der geschützte Raum eines Segelbootes ist ein großartiger Ort an dem Sie die Konzentration auf sich selbst und Ihre Bedürfnisse finden.

Spezifische Mehrfachbelastungen von Frauen im Beruf und Alltag erfolgreich meistern – Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Hörselberg-Hainich
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 415 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25UBU7
- Freies Bildungswerk Bochum

Die Entwicklung von Eigenverantwortung, konstruktiver Kommunikation und lösungsorientierten Strategien, um in Krisensituationen handlungsfähig zu sein, sind Ziele dieses Bildungsurlaubes. Achtsamkeits- und Naturerfahrung, sowie Entspannungsübungen als wichtige Ressource und Ausgleich zu den Belastungen des modernen Alltags.

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Selbstmanagement-Training zur selbstbestimmten Gestaltung persönlicher Haltungen- und Handlungsmuster

- Di. 20.5. bis Do. 22.5.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 760 €; (Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können: 620)
- Infos unter 0228 / 2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 20251005
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Entwickelt auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen lernen und erleben Sie ein ressourcenorientiertes Verfahren des Selbstmanagements, entdecken und nutzen Ihre Potenziale, erweitern Ihren persönlichen Handlungsspielraum und stärken Ihre Selbstkompetenz. Anerkannt als Grundkurs für den Zertifikatslehrgang ZRM®-Trainer*in

Achtsamer Umgang mit Zielen im Berufsleben – Seminar mit Bogenschießen

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Bengel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 808625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Was möchte ich in meinem (Berufs-)Leben erreichen? Das Seminar beschäftigt sich damit, mit welchen Zielen und Visionen wir in unserem (beruflichen) Leben unterwegs sind und wie wir uns motivierende Ziele setzen können, die zu unseren Talenten, Ressourcen und Fähigkeiten passen. Mit meditativen, intuitiven Bogenschießen.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 19.5. bis So. 25.5.2025 in Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V Seminarhaus: direkt im Hotel zu buchen
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Tr_Kronsg_19.05.
- 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.

Soll ich, oder soll ich nicht? Mit guten Entscheidungen zu mehr Leichtigkeit und Freude &

- Mi. 21.5. bis Fr. 23.5.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 204 €; Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ 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 in Alltag und Beruf.

Einführung in das professionelle Coaching & ®

- Mi. 21.5. bis Fr. 23.5.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 239 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-501105-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?

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 25.5. bis Sa. 31.5.2025 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_Gursch_25.05
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Bewegung in und mit der Natur hilft den Teilnehmer*innen die eigene Resilienz zu stärken und somit fitter gegenüber den (beruflichen) Anforderungen zu werden. In diesem Seminar erleben Sie den Wald und die Natur als Seminar- und Erlebnisraum. Dabei tritt die gelaufene Strecke mehr und mehr in den Hintergrund. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 26.5. bis Fr. 30.5.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Wand_Höchst_26.5
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen und beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten. Wir möchten Sie unterstützen, die sieben Schutzfaktoren der Resilienz auf sieben Wanderetappen aktiv zu erlernen.

Konflikte – ungeahntes Potenzial für mehr Harmonie

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 320 €; Firmenpreis 420,- €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.KonKon.Emp.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im Seminar haben Sie die Möglichkeit, sich selbst und Ihre Emotionen in Konflikten besser kennen und verstehen zu lernen, sich selbst zu reflektieren, um in Konfliktgesprächen klarer agieren und reagieren zu können. Dafür arbeiten wir mit und an verschiedenen Konfliktsituationen und setzen uns damit auseinander.

Work-Life-Balance – Bildungsurlaub für Frauen ♀

- So. 1.6. bis Fr. 6.6.2025 auf Baltrum, Langschieß
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 65,- € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 806625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt ist im Berufsalltag anspruchsvoll. In dem Seminar erarbeiten wir Strategien, wie der Weg zu einer größeren Einflussnahme auf die alltäglichen Geschehnisse und damit für eine größere Zufriedenheit gelingen kann.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025, Buddh. Kloster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb_Hoch_BW_02.06
- 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.

Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft? ☯

- Mo. 2.6. bis Do. 5.6.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 171 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5C482K
- 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.

Träume zum Leben erwecken – personenzentriert und erlebensbezogen

- Mi. 4.6. bis Fr. 6.6.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 320 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2409251
- KOBISeminare

Die personenzentrierte und erlebensbezogene Traumarbeit verzichtet auf Deutungen und Interpretationen jeglicher Art und setzt stattdessen auf die erlebensnahe Begleitung des individuellen Traumerlebens. „Wer wagt, durch das Reich der Träume zu schreiten, gelangt zur Wahrheit.“ (E.T.A. Hoffmann)

Meine gesunde innere Grenze – Abgrenzung als Beziehungsangebot

- Mi. 4.6. bis Fr. 6.6.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY25-114
- neues lernen

Lernen Sie, Ihre Grenzen bewusster wahrzunehmen und klar zu kommunizieren. Techniken aus der Transaktionsanalyse, Gewaltfreien Kommunikation und Konfliktforschung helfen, das innere Stoppschild ernst zu nehmen und sichtbar zu machen. Ziel ist eine innere Klarheit und äußere Gelassenheit, um Konflikten respektvoll zu begegnen.

Resilienztraining unter Segel (Kiel-Kiel)

- Sa. 7.6. bis Fr. 13.6.2025 in Kiel, Pegasus Segelschiff II
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP 120 €/Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Training_07.06.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: • Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden • Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden • Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen • Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

Selbstaboteure in Beruf und Alltag erkennen und verändern – Mit mehr Gelassenheit professionelle und persönliche Ziele erreichen

- Di. 10.6. bis Fr. 13.6.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-SSB.1
- iag.bochum

Glaubenssätze entstehen bei uns oft schon in frühen Jahren und verankern sich tief in uns. Manchmal entwickeln sie sich zu „Selbstaboteuren“, die uns unbewusst in Beruf und Alltag steuern. In diesem Bildungsurlaub schauen wir uns diese Selbstaboteure an um „selbstbewusst“ unsere Stressfaktoren im Leben zu verändern.

KI verstehen und nutzen – Von den Basics bis zu gezielten Einsatzmöglichkeiten

- Mi. 11.6. bis Fr. 13.6.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 274 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2411251
- KOBISeminare

Der Kurs ist eine Mischung aus ein wenig Theorie und viel Praxis. Sie testen selbst, wie man mit der KI arbeitet, welche Ergebnisse dabei herauskommen und wie Sie dabei am besten vorgehen. Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Aufschieben war gestern

- Mi. 11.6. bis Fr. 13.6.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 244 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2515307B8
- VHS Bielefeld

Ein bisschen Aufschieben kennen wir alle. Wiederholtes Aufschieben kann sich zu einer Form der Handlungsblockade ? der Prokrastination ? auswaschen. In diesem Seminar erlernen Sie mithilfe der Trainerin alternative Handlungswege, um dem Aufschieben etwas entgegen zu setzen und reflektieren Ihre persönlichen Verhaltensweisen.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-114
- 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).

ZRM® und Waldbaden: Eine kraftvolle Einheit zur Stärkung der eigenen Ressourcen

- Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY26-114
- neues lernen

Durch Impulse aus der achtsamkeitsbasierten Lehre des Waldbadens finden Sie Entspannung und öffnen sich für innere Bedürfnisse. Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein wissenschaftlich basiertes Selbstmanagement-Training. Ziel ist die Stärkung Ihrer inneren Stabilität in Umbruchsituationen und ein gelassener Umgang mit Stress.

Ausbildung Krisenintervention und Prävention für Laien

- Mo. 16.6. bis Fr. 20.6.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: MHFA_Be_16.06.25
- 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.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 16.6. bis Fr. 20.6.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Glück_BW_16.06.2025
- 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.

Fortbilder - Qualifizierung: Masterclass – 1-3-tägige Fortbildungen und Vorträge für nicht-pädagogische Zielgruppen durchführen können &

- Di. 17.6. bis Mi. 9.7.2025 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 2970 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0228 / 9 44 90 10 ▪ Kursnr.: 2516250028
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Mit dieser Fortbildung wirst du befähigt, eigenverantwortlich eigene 1-3-tägige Fortbildungen für unterschiedliche Zielgruppen anzubieten (Keine Trainerausbildungen!). Mithilfe des entsprechenden „wording“ der Zielgruppe bekommen wir den Zugang, der Vertrauen schafft, unseren Expertenstatus festigt und die Gruppe dazu begleitet, einen praxisrelevanten Gewinn an Kompetenz, Können und Sicherheit erlangen zu können. Du lernst, wie du erfolgreich Vorträge vor großem Publikum meisterst: Aufbau, Einstieg, Choreographie, Spannungsbogen, Humor, Zuschauer fesseln und neugierig machen auf mehr, furioses Finale. Kursvoraussetzungen und inhaltliche Details entnehmen Sie bitte: www.kraemer-trainings.de.

2x2 Tage im Juni/Juli, je 9-16 Uhr.

Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner ®

- Mi. 18.6. bis Sa. 29.11.2025 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.

Die eigene Gangart finden mit dem Pferd als Trainer Ein personenzentrierter Bildungsurlaub im Burgund

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 in Poil, Frankreich
- In Tagesform
- Preis: 1050 €; inkl. Gebühr/Ü/ EZ/VP eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2408251
- KOBISeminare

Theoretische Säulen dieses Bildungsurlaubs sind der Personenzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers und eine erlebnisbezogene Haltung, wie wir sie bei Eugene Gendlin, dem Begründer des Focusing, finden. Vorerfahrungen im Umgang mit Pferden sind für diesen Bildungsurlaub nicht erforderlich.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 22.6. bis Sa. 28.6.2025 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_Gursch_22.06
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Bewegung in und mit der Natur hilft den Teilnehmer*innen die eigene Resilienz zu stärken und somit fitter gegenüber den (beruflichen) Anforderungen zu werden. In diesem Seminar erleben Sie den Wald und die Natur als Seminar- und Erlebnisraum. Dabei tritt die gelaufene Strecke mehr und mehr in den Hintergrund. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Emotionale und soziale Kompetenz für 50+

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1035 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 175,- € insgesamt; 1235 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 802725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie sind in den Fünfzigern, haben ein erfülltes Arbeitsleben hinter sich und verfügen über jede Menge Erfahrung? Vielleicht stellen sich Ihnen die Fragen: Wie geht es weiter, welche Perspektiven habe ich, wie motiviere ich mich? Mit diesen und ähnlichen Fragen beschäftigen Sie sich in dem Seminar.

Innere Stärke und Achtsamkeit: Atem- und Klangarbeit in der Jurte

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Hellenthal
- Mit Übernachtung
- Preis: 595 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUA3
- Freies Bildungswerk Bochum

Natur, meditative Klänge, Stille, Breathwork und Trance im Himmelszelt in der Eifel. In der ruhigen Atmosphäre der Eifel-Jurte Himmelszelt und in der umliegenden Natur werden verschiedene Atemübungen und Klangreisen mit Gongs, Klangschalen, Obertongesang, Gongtrommel, Rasseln, Flöte, Regenstab und Didgeridoo, durchgeführt.

Spezifische Mehrbelastungen von Frauen im Beruf und Alltag erfolgreich meistern – Vertiefungskurs für Frauen im Thüringer Wald ♀

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Luisenthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 415 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUB8
- 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.

Resilienz und Achtsamkeit am Arbeitsplatz – der achtsame Weg zur inneren Widerstandskraft

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Bengel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 812925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Resilienz bezeichnet die innere Stärke, Stress, Krisen oder Schwierigkeiten nicht nur zu meistern, sondern sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Ziel des Seminars ist, den Umgang mit schwierigen beruflichen Situationen zu reflektieren, die Selbstfürsorge zu stärken sowie Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Mit Bogenschießen.

Wofür Grenzen wichtig sind &

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; ermäßigbar
- Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4509
- VHS Duisburg

Die eigenen Grenzen kennen und setzen ist wichtig für unsere persönliche Gesundheit und Entwicklung. Ein Kurs mit viel praktischen Übungen und theoretischen Wissen, um Bewusstsein zu schaffen und Handlungsoptionen zu entwickeln für ein ausbalanciertes Miteinander.

Ausbildung Lachyogaleiter*in

- Mo. 23.6. bis Mi. 25.6.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 349 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Lach_Bens_23.06.2025
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Grundlagen des Lachyoga, Atemtechniken und Meditation, praktische Übungen: Durchführung von Lachyoga-Sitzungen mit Übungen, die Lachen, Spiel und Bewegung kombinieren. Anwendung der Techniken in unterschiedlichen Kontexten (z.B. in Gruppen, Unternehmen, Schulen). Psychologische und gesundheitliche Aspekte: Verständnis der positiven Auswirkungen des Lachens auf Körper und Geist. Besprechung von wissenschaftlichen Studien und Erfahrungsberichten.

Ausbildung Lachyoga

- Mo. 23.6. bis Mi. 25.6.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 349 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Lach_Bens_23.06.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Grundlagen des Lachyoga, Atemtechniken und Meditation, praktische Übungen: Durchführung von Lachyoga-Sitzungen mit Übungen, die Lachen, Spiel und Bewegung kombinieren. Anwendung der Techniken in unterschiedlichen Kontexten (z.B. in Gruppen, Unternehmen, Schulen). Psychologische und gesundheitliche Aspekte: Verständnis der positiven Auswirkungen des Lachens auf Körper und Geist. Besprechung von wissenschaftlichen Studien und Erfahrungsberichten.

Zen – und die Kunst das Berufsleben zu gestalten

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt; 965 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 815925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Was braucht es an aktiver Gestaltung des Berufslebens, um Zufriedenheit und Erfüllung zu fühlen? Der Zen-Weg und weitere Methoden werden für die Beantwortung dieser Fragen Inspiration und Anleitung geben. Im Buddhismus wird unterschieden zwischen dem Ego und dem SELBST und Sie werden erfahren, wie SELBST-Motivation funktioniert.

Erweiterungskurs Mediation – Mediation in Wirtschaft, Betrieb und Kommunen/ Gemeinwesen [®]

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-4
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-S55
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In dieser Fortbildung erweitern Sie Ihre Mediationskenntnisse in Betrieb, Wirtschaft und öffentlichen Institutionen. Der Fokus liegt auf dem Erkennen und Vermeiden von „Mediationsfällen“. Durch praxisnahe Rollenspiele wenden Sie das Erlernete an. Der Kurs entspricht Stufe 5 und bereitet auf anspruchsvolle Bereiche vor.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_23.06.25
 → 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.

Fachberater/in Hochsensibilität

→ Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 698 €
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb_Hoch_Onl_23.06
 → 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.

Was Menschen stark macht – Wandern und Resilienz-Seminar in der Eifel

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Hellenthal
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 880 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU52
 → 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.

Selbstregulation und Koregulation – Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance ☾

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4514
 → VHS Duisburg

Emotionale Regulation ist entscheidend für unsere seelische Gesundheit und unser zwischenmenschliches Wohlbefinden. Der Kurs bietet Raum, um Emotionen zu verstehen und Werkzeuge zu entwickeln, die der Stärkung der Beziehung zu sich selbst und Anderen dienen.

Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) ☾

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 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 wendet sich an Berufseinsteiger und erfahrene Trainer. Lernen Sie einen Pool an Methoden und Techniken kennen.

Positive Psychologie im Alltag

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Datteln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 170 €
 → Für keine spezifische Zielgruppe
 → Infos unter 02363 / 10 73 56 ▪ Kursnr.: Z1510
 → VHS Datteln

Die Positive Psychologie untersucht, was das Leben lebenswert macht. Sie festigt individuelle Stärken und Resilienz und bietet Ansätze zur Förderung von Wohlbe-finden und Glück. Ziel des Seminars ist es, persönliche Ressourcen zu stärken und zu erweitern, um beruflich erfolgreich zu sein und mehr Glück im Alltag zu empfinden.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_30.06.25
 → 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.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Wand_Höchst_30.6
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen und beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten. Wir möchten Sie unterstützen, die sieben Schutzfaktoren der Resilienz auf sieben Wandertapeten aktiv zu erlernen.

Einführung in die systemisch-integrative Gesprächsführung im Coaching: Lösungen finden und Zusammenarbeit stärken ☾

→ Di. 1.7. bis Fr. 4.7.2025 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 193 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5C051K
 → VHS Essen

Coaching als Personalentwicklung & Führung; Themen Berufsalltag, Kompetenzen, Stress, Konflikte; Person berücksichtigen statt nur Problemlösung; nachhaltige Klärung; systemisch-integrativer Ansatz; praktische Übungen; Dozentin ist Führungskraft, Coach & Supervisorin

Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

→ Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 345 €
 → Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-F.O.1
 → iag.bochum

Zwei der interessantesten und fruchtbarsten Methoden der Begleitung anderer Menschen werden in dieser Fortbildung kombiniert. Im Focusing lernen wir, dem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken und in der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir unseren inneren Stimmen Raum.

Innere Balance und Stressreduktion am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit – Seminar mit Bogenschießen

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Bengel, Kloster Springersbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 808525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stress ist für viele Menschen Bestandteil des (Arbeits-)Lebens. In dem Seminar erlernen Sie Methoden, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und damit einen konstruktiven Umgang mit Stress möglich zu machen. Eine wichtige Übung in dem Seminar ist das meditative, intuitive Bogenschießen.

Aufbaukurs Mediation – Vertiefung der Konfliktbearbeitung ⑩

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Einführung in die Mediation
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-S22
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Mediationskenntnisse durch Kleingruppenarbeit, Rollenspiele und Gewaltfreie Kommunikation. Sie wenden das Gelernte an, um Konflikte erfolgreich zu bewältigen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Fähigkeiten in der Konfliktbewältigung erweitern möchten. Er entspricht Stufe 2 der Ausbildung.

Der Wunsch nach Veränderung als natürlicher Wachstumsprozess &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4517
- VHS Duisburg

Veränderungen gehören zum Leben – sie können als Bedrohung oder als Chance begriffen werden. Der Kurs reflektiert die Einstellung zu Veränderungen und entwickelt Methoden, um Ängste abzubauen und den Weg zu Weiterentwicklung und Entfaltung frei zu machen.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Siedelsbrunn, Buddhist. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_07.07.25
- 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.

Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 336 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-3 54 11 ▪ Kursnr.: L-381348-BU
- VHS Köln

Erleben Sie die Kraft des Theaters für Ihre Persönlichkeitsentwicklung und in Ihrer Rolle als Führungskraft oder in der Beratung. Nutzen Sie Theater als Methode im Präsenztraining, durch Inputs, Selbst- und Gruppenreflexion sowie Szenearbeit. Der Fokus liegt auf innerer Haltung, Teamprozessen und Potenzialentfaltung.

Ausbildung Krisenintervention und -prävention für Laien Incl. MHFA-Zertifizierung

Werden Sie in Ihrem Unternehmen Ersthelfer für die „Seele“



in Bensheim (BE)
oder im Kloster Siedelsbrunn (SB)

Termine:

- 31.03. – 04.04.2025 (SB)
- 16.06. – 20.06.2025 (SB)
- 04.08. – 08.08.2025 (BE)
- 06.10. – 10.10.2025 (BE)



Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträsser Institut

(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12
64625 Bensheim



Fachausbildung Hypnose

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Hyp_Höchst_07.07.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressions-therapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

TaKeTiNa – Gelassenheit durch Rhythmus

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 06221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY39-114
- 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.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 14.7. bis So. 20.7.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Kloster
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_BW_14.07.2025
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_14.07.25
- 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.

Train the Trainer (IHK)

- Mo. 14.7. bis So. 20.7.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1990 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: TTT_Höchst_14.07.25
- 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.

Bildungsurlaub am Möhnesee – Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern – Raus aus dem Gedankenstau

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 am Möhnesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 900.00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BU57
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub ist eine Reise zu Dir. Mit erlebnis-orientierten Methoden bist Du eingeladen, in einem geschützten Rahmen eigenverantwortlich Inhalte zu den Themen „Innere Haltung“, Eigenverantwortung, Kommunikation und Selbstwirksamkeit sowie Veränderung zu entdecken.

Resilienztrainer*in für Kinder

- Fr. 18.7. bis So. 20.7.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Resi_Kinder_18.07.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Aktuelle Forschung zur Resilienz – Konzept von Risiko- und Schutzfaktoren, die Resilienz fördern und unterstützen – Methoden und Ansätze Struktur und Inhalte der Unterrichtseinheiten für Kinder (8 x 90 Minuten) – Maßnahmen zur Stärkung von Resilienzfaktoren – Erkennen und Anwenden von Bewältigungsstrategien – Integration in den Alltag – Zusammenarbeit mit den Eltern – Einführung in Kursprogramme – Materialien für Teilnehmer: Kinder und Eltern

Resilienztraining unter Segel (Kiel-Kiel)

- Sa. 19.7. bis Fr. 25.7.2025 in Kiel, Pegasus Segelschiff II
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP 120 €/Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Training_19.07.
- 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

Perspektive 60 – die Herausforderungen im Herbst des beruflichen Lebens kraftvoll und achtsam annehmen

- So. 20.7. bis Fr. 25.7.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 885 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt; 1085 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 808825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Rückt das Ende Ihres Berufslebens näher? Im Seminar bereiten Sie sich auf die nächsten Jahre vor. Wie bleiben Sie bis zum Berufsende motiviert? Was geschieht nach Ende des Berufslebens? Sie machen sich Ihre Ressourcen bewusst und geben Ihren Sorgen und Ihren Visionen Raum. Mit tägliche Meditationen und Aufenthalt in der Natur.

Work-Life-Balance mit Hund – Kreislauf ethischer Lifestyle im Spessart

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Rothenbuch
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BU50A
- Freies Bildungswerk Bochum

Ihr vierbeiniger Liebling darf mit zu diesem beruflichen Bildungsangebot in dem es darum geht, mit und über den Hund durch Langsamkeit, Konzentration und Koordination gemeinsam zu Entschleunigung, Entspannung und einem stressfreien Alltag zu finden. Stress- und Burnout-Prävention stehen im Fokus.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_21.07.25
- 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.

Mut zur Veränderung

- So. 27.7. bis Fr. 1.8.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 985 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt; 1185 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 803625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Leben fordert uns immer wieder. Selbstmotivation, Teamfähigkeit, Empathie und Entscheidungsfähigkeit sind Kompetenzen, die von uns erwartet werden. In dem Seminar entwickeln Sie ein besseres Verständnis für die eigenen Motive und Haltungen und das, was Sie auf dem Weg zu einer Entscheidung im Berufsalltag unterstützt.

Das System im Blick

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt; 965 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 801925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Unbewusste Ursachen für Konflikte, Blockaden und Beziehungsstörungen können mit Hilfe von Aufstellungen aufgedeckt und bewusst gemacht werden. Die neu gewonnene Klarheit setzt Energie für Veränderungen, persönliches Wachstum und Ausrichtung auf lohnende Ziele frei.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_28.07.25
- 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.

Ausbildung Krisenintervention und Prävention für Laien

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: MHFA_Be_04.08.25
- 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.

Aufbau-Fortbildung Theaterpädagog*in BuT® in Vollzeit

- Fr. 8.8.2025 bis Fr. 27.2.2026 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Theaterpädagogik BuT oder dergleichen. Eignungsfeststellung.
- Für Theaterpädagog*innen, Pädagog*innen, Lehrer*innen, Erzieher*innen, Personen mit Schauspiel-, Regie- oder Musical-Ausbildung u.a.
- Infos unter 02131 / 8 33 19 ▪ Kursnr.: 8
- Akademie Off-Theater nrw

Aufbau-Fortbildung in Vollzeit: Umfang 7 Monate. Unterricht Di. – Do 9:00–17:00 Uhr, Fr. 9:00–16:00 Für TN mit theaterpädagogischen Vorkenntnissen. Der Abschluss Theaterpädagog*in BuT® ist eine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung. Start: 05.08.2025

Achtsamer Umgang mit Zielen im Berufsleben – Seminar mit Bogenschießen

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Steinfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 813125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Was möchte ich in meinem (Berufs-)Leben erreichen? Das Seminar beschäftigt sich damit, mit welchen Zielen und Visionen wir in unserem (beruflichen) Leben unterwegs sind und wie wir uns motivierende Ziele setzen können, die zu unseren Talenten, Ressourcen und Fähigkeiten passen. Mit meditativen, intuitiven Bogenschießen.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_11.08.25
- 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Die eigenen Freiheiten gestalten – arbeiten nach Virginia Satir

- Di. 12.8. bis Do. 14.8.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3403251
- KOBIsseminare

Das Modell von Virginia Satir, der Pionierin der syst. Familientherapie, drückt ihre Grundhaltung aus. Ihr Anliegen war es, Menschen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihr „Potenzial“ auch in hindernden Lebensumständen nutzen können, um Wachstum und inneren Frieden zu erlangen.

Resilienztraining unter Segel (Kiel-Kiel)

- Sa. 16.8. bis Fr. 22.8.2025 in Kiel
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP 120 €/Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Training_16.08.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: • Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden • Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden • Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen • Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

Resilienztraining unter Segel (Stralsund_Stralsund)

- Sa. 16.8. bis Fr. 22.8.2025 in Stralsund, Pegasus Segelschiff II
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res-Training_16.08.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: • Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden • Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden • Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen • Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

Tanzen am Strand – Energie tanken beim Tanzen Methoden der Selbstreflexion

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Langeoog, Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 972 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3301251
- KOBIsseminare

Der Bildungsurlaub ist ideal für alle, die Spaß am Tanzen und Bewegungen haben und sich im Tanz kreativ und nonverbal ausdrücken möchten. Es werden keine tänzerischen Vorkenntnisse vorausgesetzt, sondern Offenheit und Neugierde, Neues auszuprobieren.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wand_Höchst_18.8
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen und beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten. Wir möchten Sie unterstützen, die sieben Schutzfaktoren der Resilienz auf sieben Wanderetappen aktiv zu erlernen.

Resilienztraining unter Segel (Stralsund_Stralsund)

- Sa. 23.8. bis Fr. 29.8.2025 in Stralsund, Pegasus Segelschiff II
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP 120 €/Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Training_23.08.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: • Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden • Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden • Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen • Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

Vertiefungskurs Mediation – Konfliktlösung in Trennung, Scheidung und Gruppenmediation ⑥

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 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.: 92-S4
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In dieser Fortbildung vertiefen Sie Ihre Mediationskompetenz, insbesondere in sensiblen Bereichen wie Trennung und Scheidung. Es wird zudem ein Gruppenmediationsverfahren vermittelt. Dieser praxisnahe Kurs fördert das gezielte Anwenden in schwierigen Kontexten und entspricht Stufe 4 unserer sechsstufigen Mediationsfortbildung.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 25.8. bis So. 31.8.2025 in Grünheide OT Störitz, Störizland
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/VP 101,50 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Tr_Stö_25.08.2025
- 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.

wingwave® Coach Ausbildung &

- Do. 28.8. bis So. 31.8.2025 in Köln
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1750 €; USt. befreit, incl. Zertifizierungskosten, Unterlagen & Materialien sowie Pausensnacks und Getränke.
- Vorkenntnisse: abgeschlossene Ausbildung in NLP, Kommunikationspsychologie, Psychotherapie oder vergleichbaren Abschlüssen
- Für Professionelle Trainer, Therapeuten und Coaches
- Infos unter +49 15678 970561 • Kursnr.: wingwave-LZ-28.08.25
- Lionize Yourself

Aufbauqualifikation zum wingwave Coach®. Die wingwave Methode ist eine seit über 20 Jahren erprobte und wissenschaftlich beforschte Methode. Die Anerkennung durch die kKH-Krankenkasse, TÜV- und Iso-Zertifizierung wie Forschung sind Alleinstellungsmerkmale im Coaching – erweitern Sie Ihre Kompetenz in Coaching & Therapie.

Von Alevitin bis Zeugen Jehovas: Religiöse Vielfalt innerhalb der Schülerschaft

- Mi. 27.8.2025 bis Fr. 10.1.25
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 175 €
- Infos unter 0234 / 32 25 042
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Lehrkräfte aller Fächer und Schulformen, sowie angehende Lehrkräfte, die sich hinsichtlich des Umgangs mit einer religiös-heterogenen Schülerschaft weiterbilden wollen und/oder mit neu zugewanderten Schülerinnen und Schülern arbeiten.

It's racism, stupid. Rassismuskritischer Unterricht: Alltagsrassismus in der Schule begegnen

- Fr. 29.8.2025 bis Fr. 10.10.25
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 175 €
- Für Lehrkräfte aller Fächer und Schulformen.
- Infos unter 0234 / 322 18 45
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Es werden grundlegende Kenntnisse in Bezug auf die Entstehung und Weiterverbreitung von Alltagsrassismus in der Gesellschaft vermittelt. Im Fokus stehen die allgemeinen rassistisch-hegemonialen Normen der bundesdeutschen Gesellschaft. Außerdem werden gesellschaftliche Distanzierungsmuster und individuelle Abwehrstrategien bezüglich des Alltagsrassismus fokussiert, sowie gesellschaftliche Machtverhältnisse untersucht.

Fortbildung zum/zur Systemischen Berater/-in

- Fr. 29.8.2025 bis Sa. 13.6.2026 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2678 €, Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3401254
- KOBIseminare

Systemisches Denken ist eine Haltung, die sich um einen angemessenen Umgang mit der Komplexität menschlichen Miteinanders bemüht. Diese Fortbildung vermittelt Basiswissen und -fertigkeiten systemischen Denkens und Handelns mit dem Schwerpunkt lösungsorientierter Beratung.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Fr. 29.8. bis So. 31.8.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB01-114
- 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).

Gestalttherapeutisch-systemisches Ansätze für Coaches und Berater/-innen

- Mo. 1.9. bis Mi. 3.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3407251
- KOBIseminare

Die Kombination beider Ansätze erlaubt auch dem/der Berater/-in neue Sicht- und Herangehensweisen und erleichtert die Arbeit durch die Erweiterung der Fähigkeiten. Coaches und Berater/-innen erlernen in diesem Seminar, zwei eigenständige Perspektiven im Blick auf die Klienten/-innen zu nutzen.

Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- Mo. 1.9. bis Mi. 3.9.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB05-115
- 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.

Resilienz und Empathie durchs Schreiben – wie Worte uns stärken

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 • Kursnr.: DY22-115
- neues lernen

Schreiben ist ein kraftvolles Werkzeug, um Gedanken zu ordnen, innere Klarheit zu gewinnen und Emotionen besser zu verstehen. Entdecken Sie, wie Schreiben Ihre Fantasie anregt, Ihre Wahrnehmung schärft und Empathie fördert. Sie lernen, Selbstwirksamkeit zu erleben, Stress abzubauen und Ihre innere Stimme zu stärken.

„Spontan bin ich immer erst hinterher...“ Theaterpädagogisches Seminar &

- Mo. 1.9. bis Do. 4.9.2025 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 335 €; VP, EZ; Ermäßigung auf Nachfrage möglich
- Infos unter 05644 / 4 00
- 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/Referentin: Axel Münster und Eva Zöllner, Kontaktclowns, Hospizbegleiter und Humorberater (HCDS).

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wand_Höchst_1.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen und beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten. Wir möchten Sie unterstützen, die sieben Schutzfaktoren der Resilienz auf sieben Wandertappen aktiv zu erlernen.

Basisausbildung Transaktionsanalyse – TA-Berater*in

- September '25 bis Juni '26 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3300 €; Zertifikat
- Für Führungskräfte, Personalentwickler, Trainer, Unternehmensberater
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DF12-115
- neues lernen

Die Transaktionsanalyse-Ausbildung bietet eine profunde Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und einen Transfer in die berufliche Praxis. Das Programm umfasst die TA-Theorie mit Praxisbezug Wirtschaft, Organisation und Unternehmensführung. Kostenlose Infoabende.

Resilienztraining unter Segel Enkhuizen _Enkhuizen

- Sa. 6.9. bis Fr. 12.9.2025 in Enkhuizen, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 598 €, Mehrbettkajüte/V 120 €/Nacht
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTraining_Avanti_6
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: • Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden • Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden • Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen • Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

Intuition oder Intellekt?**Wie treffe ich meine Entscheidungen?**

- So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 930 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt; 1130 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 807625
- 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.

Was Menschen stark macht –**Wandern und Resilienz-Seminar in Thüringer Wald**

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Luisenthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU67
- 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.

Work-Life-Balance mit Hund –**Kreislauf ethischer Lifestyle im Spessart**

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Rothenbuch
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BU50B
- Freies Bildungswerk Bochum

Ihr vierbeiniger Liebling darf mit zu diesem beruflichen Bildungsangebot in dem es darum geht, mit und über den Hund durch Langsamkeit, Konzentration und Koordination gemeinsam zu Entschleunigung, Entspannung und einem stressfreien Alltag zu finden. Stress- und Burnout-Prävention stehen im Fokus.

Einführung in die Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung & ☎

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-S1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation bietet in politischen, privaten, beruflichen und sozialen Konflikten die Chance, Lösungen zu finden. In dieser Einführung lernen Sie das Mediationsverfahren kennen und sammeln erste praktische Erfahrungen. Der Kurs ist der Auftakt unserer sechsstufigen Ausbildung und bildet eine solide Basis.

Innere Balance und Stressreduktion am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit – Seminar mit Bogenschießen

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Steinfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 811925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stress ist für viele Menschen Bestandteil des (Arbeits-)Lebens. In dem Seminar erlernen Sie Methoden, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und damit einen konstruktiven Umgang mit Stress möglich zu machen. Eine wichtige Übung in dem Seminar ist das meditative, intuitive Bogenschießen.

Bibelschule zum Verständnis zentraler Glaubensinhalte. Thema 2025: Die Kindheitsgeschichten Jesu &

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 520 €, 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.

Professionelle Wirksamkeit in Konflikten und Veränderungsprozessen – Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediator:in

- Mo. 8.9.2025 bis Fr. 27.2.2026 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 3580 €; für Selbstzahler, Firmenpreis 4.100,- €
- Vorkenntnisse: Teilnahme an einem Basiswochenende
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.KonKon.TABMed.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Diese Fortbildung vermittelt Methoden und ein Verständnis für den Kern von Konflikten und die Interessen/Bedürfnisse der Streitenden. Ziel ist es, Sie zu befähigen Konflikte professionell zu handhaben und zu steuern, ob in Ihrer Rolle als Führungskraft oder in einem Mediationsprozess vom Erstgespräch bis zur Lösung.

Lebendige Moderation:**Interaktive Methoden für Workshops, Meetings und mehr & ☎**

- Mo. 8.9. bis Mi. 10.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506080-BU
- VHS Köln

Auch als Moderator*in von Workshops, Teammeetings, Jour Fixes oder Veranstaltungen haben Sie viele Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden hoch zu halten. Damit die Gesprächsprozesse zielgerichtet, lösungsorientiert und abwechslungsreich ablaufen können, braucht es eine interaktive und klare Moderation.

Online- Seminar: ADHS- Grundlagen der Diagnostik und des sinnvolle Umgang mit den betroffenen Kindern und Jugendlichen

- Do. 11.9. bis Fr. 12.9.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 285 €
- Für Pädagogische Fachkräfte und Interessierte
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Im Online-Seminar erfahren Sie alles Wichtige über ADHS und ADS: Mythen, Symptome und Ausprägungen. Erhalten Sie praxisnahe Hilfestellungen für den Umgang mit betroffenen Kindern und Jugendlichen im pädagogischen Kontext. Melden Sie sich jetzt an und vertiefen Sie Ihr Wissen!

Fortbildung „Das Theater Augusto Boals (OT)“

- Sa. 13.9.2025 bis So. 8.3.2026 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1870 €; Zzgl. 195,- Anmeldegebühr
- Für Theaterpädagog*innen, Supervisor*innen, Coaches und (Unternehmens-)Berater*innen, therapeutisch Tätige, Pädagog*innen, Akteure der politischen Bildung
- Infos unter 02131 / 8 33 19 • Kursnr.: 7
- Akademie Off-Theater nrw

Zusatzqualifikation für Theater, Bildungsarbeit, Coaching und Therapie. Umfang 6 Wochenenden. Die Teilnehmer*innen lernen das Theaterverständnis und theaterpädagogischen Ansatz von Augusto Boal kennen und werden befähigt die verschiedenen Methoden (u.a. Forum-theater) anzuwenden. Start: 13.09.2025

Mit Methoden des Theatertrainings fit für den Beruf

- So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Stadland
- 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.

Resilienz – psychische Widerstandskraft und persönliche Belastbarkeit stärken

- So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Langeoog
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 995 €; inkl. Ü/HP+ | EZ-Zuschlag: 177,50 € insgesamt; 1195 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 806325
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Jeder erlebt im Laufe des Lebens Krisen und Veränderungen. Es gibt Menschen, die scheinbar gelassener mit Stress und Krisen umgehen können, als andere. Resilienz erwächst aus der erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungen und ist nach der aktuellen Resilienzforschung für jeden Menschen in jedem Alter trainierbar.

Psychosoziale Krisenintervention – Kompetent Handeln in akuten Situationen &

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 425 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3402251
- 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!

Körpersprache verstehen und anwenden – Bildungsurlaub am Strand von Renesse

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Renesse, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 445 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU85
- 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.

Entfalten Sie Ihre Potenziale mit Hilfe der Positiven Psychologie

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 745 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt; 945 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 882925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Lernen Sie das PERMA-Modell der Positiven Psychologie kennen, um Ihr Wohlbefinden im Beruf zu stärken. Das Modell stammt von einem der Gründerväter der Positiven Psychologie, Martin Seligmann. Er ergründete fünf Lebensbereiche, die maßgeblich zu persönlichem Wohlbefinden und Lebensglück beitragen.

Fortgeschrittenkurs Mediation – Vermittlung in familiären und schulischen Konflikten ®

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-2
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 • Kursnr.: 92-S3
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die bereits Erfahrungen in der Mediation haben und ihre Fähigkeiten vertiefen möchten. Anhand praxisnaher Beispiele aus Familie und Schule erweitern Sie Ihre Kompetenzen als Mediator:in. Der Kurs ist praxisorientiert und bildet die Stufe 3 unserer sechsstufigen Mediationsausbildung.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResWand_BW_15.09.25
- 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.

Train-the-Trainer*in (IHK)

- Mo. 15.9. bis So. 21.9.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1990 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: TTT_Bens_15.09.2025
- 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.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb_Hoch_Onl_15.09
- 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.

Train the Trainer (IHK)

- Mo. 15.9. bis So. 21.9.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1990 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: TTT_Bens_15.09.25
- 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.

Psychosoziale Onlineberatung in hybriden Settings – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- Mi. 17.9.2025 bis Fr. 23.1.2026 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1790 €; 10 Prozent Alumni-Rabatt (Alumni der TH Köln oder der Wissenschaftlichen Weiterbildung der TH Köln)
- Für Akademische Fachkräfte in der Sozialen Arbeit, in der Personalvertretung, in Gewerkschaften sozialpädagogische Fachkräfte mit Berufsausbildung
- Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ Kursnr.: 116251
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Der berufsbegleitende Zertifikatslehrgang »Psychosoziale Onlineberatung in hybriden Settings« erweitert das Handlungsspektrum von Berater:innen um Methoden der Onlinekommunikation und zeigt Möglichkeiten der Ausgestaltung digitaler Arbeitssettings auf. Der Zertifikatslehrgang ist anerkannt durch die DGOb.

Online- Seminar: Zertifizierte Ausbildung zur/zum Psychologischen Ersthelfer*in

- 17.09-18.09.25, 24.09.-25.09.25
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen
- Preis: 445 €
- Für Mitarbeiter*innen aus dem Elementarbereich, der Jugendhilfe, der Sozialen Arbeit, des Gesundheitswesens, Psychologischen und medizinischen Berufsfeldern, dem Bereich Polizei sowie Interessierte
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Erlernen Sie in unserer Fortbildung, wie Sie traumatisierten Personen gezielt helfen können. Linderung von Schock, Angst und Überforderung ist möglich. Stabilisieren Sie Betroffene und beugen Sie psychischen Folgeschäden vor! Jetzt anmelden und Ihre Fähigkeiten erweitern!

Der neuen Phase (m)einen Sinn geben: Gelingender Übergang in den Ruhestand

- Mi. 17.9. bis Fr. 19.9.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 384 €; o. Ü. inkl. Verpflegung / 469 € im EZ / 434 € im DZ, inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD106-190
- vhs Arnsberg – Sundern

Im Ruhestand 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.

„Therapeutisches Bogenschießen“ – Fortbildung für Fachkräfte aus der pädagogischen und therapeutischen Arbeit

- Fr. 19.9.2025 bis Sa. 6.6.2026 in Detmold
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1825 €; zzgl. Verpf.
- Vorkenntnisse: Bogenschießkenntnisse
- Für Pädagogen, Trainer und Coaches aus dem Bildungsbereich, psychosoziale und therapeutisch-medizinische Berufe
- Infos unter 05231 / 9 77 80 23 ▪ Kursnr.: 252-D5183
- VHS Detmold – Lemgo

Die Fortbildung vermittelt Möglichkeiten/Methoden therapeutisches Bogenschießen mit versch. Zielgruppen sinnvoll & effizient anzuwenden. Integriert sind Elemente der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT), 15 Kurstage in 4 Modulen mit abschl. praxisorientierter Prüfung, Leitungsteam

Mediation – Ausbildung zum/zertifizierten Mediator:in & ®

- Fr. 19.9.2025 bis So. 12.7.2026 in Menden
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 2100 €
- Infos unter 02373 / 94 71 30 ▪ Kursnr.: 252-3333Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Professionell Konflikte lösen – Die fachübergreifende Ausbildung nach den Standards des Bundesverbandes Mediation vermittelt eine solide Basis für die Durchführung professioneller Konfliktberatung. 6x WE + 2x BU-Termine: 15.-19.12.2025 + 04.-08.05.2026 Infos: www.vhs-mhb.de

Fortbildung Systemische/-r Mediator/-in (zertif. MedG)

- Mo. 22.9.2025 bis Di. 9.6.2026 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2492 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3402254
- 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!

Aufbruch zu neuen Wegen. Wandernd.

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inklusive Fahrtkosten (zu Wanderungen)
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB29-115
- 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.

Spezifische Mehrbelastungen von Frauen im Beruf und Alltag erfolgreich meistern – Bildungsurlaub für Frauen an der Ostsee ♀

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 415 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU22B
- Freies Bildungswerk Bochum

Im Dialog zwischen Bewegung, Berührung, Tanz und bildnerischer Gestaltung entdecken wir Kreativität als Resource im Umgang mit belastenden Situationen und das Embodiment, welches uns Freude an der Bewegung, innerer Beweglichkeit und Flexibilität schenkt.

Kraftquelle Stimme – Die tragfähige Stimme im Beruf

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Hellenenthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1022,50 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUA4
- Freies Bildungswerk Bochum

Die Stimme ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Um die Anforderungen an Ihre Stimme zu erfüllen, können Sie an diesen Bildungsurlaub zur Stimmbildung teilnehmen. Mit einer ausgebildeten Stimme gewinnen Sie an Selbstsicherheit, Präsenz, persönlichem Ausdruck und einer insgesamt natürlichen Ausstrahlung im Beruf und Alltag.

Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit – an der Ostsee die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 590 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUC9B
- 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.

Selbst in Aktion – Begegnung mit dem Inneren Kind

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3406251
- 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.

Empathisches Selbstmanagement im Beruf – Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 540 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.IE.E.6
- 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.

Achtsam und gelassen zum Ziel – Vertiefungsseminar mit Bogenschießen

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Bengel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 812825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar setzt Erfahrung im intuitiven Bogenschießen und der Meditation voraus. Es bietet den Raum, achtsam die eigenen Ziele und Bedürfnisse zu erforschen, einschränkende Glaubenssätze und Bewertungen zu erkennen und konstruktiv damit umzugehen. So stärken Sie Ihre berufliche Belastbarkeit und Eigenverantwortung.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Wand_Höchst_22.9
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen und beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten. Wir möchten Sie unterstützen, die sieben Schutzfaktoren der Resilienz auf sieben Wandernetappen aktiv zu erlernen.

Der Ruhestand als Chance – den Übergang in die Rente erfolgreich gestalten & ☺

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184926-BU
- VHS Köln

Der Übergang in den Ruhestand ist ein gravierender Umbruch, eine Zeit der Veränderung und der Neuorientierung. Das Seminar soll Sie dabei unterstützen, die letzte Phase Ihres Berufslebens bewusst zu gestalten und bietet Hilfestellung für eine systematische Vorbereitung auf die nachberufliche Phase.

Zertifikatskurs Medienberater*in in der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

- 22-23.09, 20-21.10, 17-18.11, 15-16.12.25 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1625 €
- Für Mitarbeiter*innen der Kinder- und Jugendhilfe aus dem stationären und ambulanten Setting sowie Interessierte.
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Werden Sie Medienberater*in in der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe! In unserem Zertifikatskurs erhalten Sie Einblicke in die Medienwelten von Kindern und Jugendlichen. Lernen Sie, Chancen und Risiken zu erkennen und medienpädagogische Konzepte praxisnah anzuwenden. Erhalten Sie das „Praxishandbuch Medienberatung“!

Einführung in die Transaktionsanalyse &

- Di. 23.9. bis Do. 25.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3404251
- 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.

Digitalen Unterricht kompetenzorientiert gestalten – Workshop der TH Köln

- Do. 25.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln
 - In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 - Preis: 760 €; 10 Prozent Alumni-Rabatt (Alumni der TH Köln oder der Wissenschaftlichen Weiterbildung der TH Köln)
 - Für Lehrende aus Rettungsdienst- und Notfallsanitäter:innenschulen,
 - Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ Kursnr.: 118251
 - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Teilnehmer:innen tauchen mit diesem Workshop in die Welt der modernen, digital unterstützten Lehre ein. Unter fachkundiger Anleitung lernen sie, Lernziele strategisch zu setzen und innovative Lehr- und Lernszenarien zu entwickeln.

„Im Annehmen gestalten“ Workshop nach dem Veto–Prinzip nach Maïke Plath®. Ein Workshop für alle, die in einer Verantwortungsposition gegenüber anderen Menschen sind &

- Fr. 26.9. bis So. 28.9.2025 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 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 / 4 00
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

In diesem Workshop werden wir uns inhaltlich mit gesellschaftlichen Machtstrukturen und unserem Auftreten in dieser Welt beschäftigen. Gleichzeitig bietet der Workshop eine Einführung in die Grundkoordinaten des Veto-Prinzips®.

DGSF zertifizierte Aufbauweiterbildung „Systemische Therapie“ (1jährig) ®

- Sa. 27.9.2025 bis So. 27.9.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2500 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: sozial-humanwissenschaftl. HSA & Praxiserfahrungen & Syst. Beraterweiterbildung
- Infos unter 02233 / 92 31 92 ▪ Kursnr.: AbWTh 14
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Therapeut*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektiven-erweiternd nutzen.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 29.9. bis Fr. 3.10.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Wand_Höchst_29.9
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen und beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten. Wir möchten Sie unterstützen, die sieben Schutzfaktoren der Resilienz auf sieben Wandertappen aktiv zu erlernen.

Focusing – Entdecken Sie die Kraft der inneren Wahrnehmung

- Mo. 29.9. bis Do. 2.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 308 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3408251
- 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.

Resilienztraining

- Mo. 29.9. bis Fr. 3.10.2025 in Reichenau, Bodensee
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 113,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Training_Reich
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Ergebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Lösungsorientierte Beratung – Einführung – 3tägiger Bildungsurlaub

- Di. 30.9. bis Do. 2.10.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.LOB.Einf.6
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten. Die aus der Kurzzeittherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz. In diesem Training lernen Sie diesen Gesprächs-führungsansatz kennen und anwenden.

Beruflicher Erfolg durch verbesserte Ausstrahlung – ein Charisma-Training

- Mi. 1.10. bis Fr. 3.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DB02-115
- 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.

DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (2jährig) ®

- Sa. 4.10.2025 bis So. 17.10.2027 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4900 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss & psychosoziale Praxiserfahrung o. 3jährige Berufsausbildung
- Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: SystBtg 38
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Berater*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektivenerweiternd nutzen.

Systemisches Coaching kompakt

- Sa. 4.10.2025 bis Do. 5.3.2026 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1512 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4402254
- KOBISeminare

Im systemischen Coaching geht es nach unserem Verständnis darum, mit kurzen Interventionen Prozesse resourcenorientiert mit Herz und Verstand zu begleiten. Dabei liegt die Verantwortung für die Inhalte beim Klienten. Den Rahmen stellt der Coach zur Verfügung.

Heldin, Powerfrau... oder ich selbst? – authentisch Auftreten im Beruf ?

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 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), Halbpension
- Für Frauen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-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.

Bildungsurlaub auf Ameland – Bring Deine Vision ins Leben – Gestalte Deine Zukunft – Klarheit, Fokus, Führung

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Hollum, Stichting de Plaats, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1035 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU73
- 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 sichtbarer. Ein stabiler innerer Zustand wird gefördert.

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUB6
- 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.

Gestaltarbeit – bei sich bleiben, um anderen zu helfen

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Für AN in sozialen und psychologischen Berufen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB03-115
- 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.

BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNGEN

- Personenzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers – Basismodul
FEB – NOV 2025 2393EUR
- Weiterbildung in Transaktionsanalyse
FEB – DEZ 2025 2800EUR
- Fortbildung zum/zur Systemischen Berater/-in
AUG 2025 – JUNI 2026 2678EUR
- Systemische Moderationskompetenz
SEPT – NOV 2025 1400EUR
- Fortbildung Systemische/r Mediator/-in (zertif. MedG)
SEPT 2025 – MAI 2026 2492EUR
- Heilpraktiker/-in für Psychotherapie
SEPT 2025 – FEB 2026 918EUR
- Systemisches Coaching kompakt
OKT 2025 – MÄRZ 2026 1512EUR
- Fortbildung Systemische Führungskompetenz
OKT 2025 – MÄRZ 2026 2240EUR
- Weiterbildung Traumapädagogik (DeGPT-zertifiziert) 4250EUR

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



Ausbildung Krisenintervention und Prävention für Laien

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: MHFA_BW_06.10.2025
- 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.

Impulscoaching – Kleine Anstöße für große Veränderungen

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Wangerland
- In Tagesform
- Preis: 970 €; inkl. Ü/EZ/HP+ eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4405251
- 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.

NLP Practitioner Ausbildung (Society of NLP®) &

- Mi. 8.10. bis Sa. 25.10.2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1890 €; USt. befreit und incl. Zertifizierungskosten, Unterlagen & Materialien sowie Pausensnacks und Getränke.
- Für Fach- und Führungskräfte, Privatpersonen
- Infos unter 015678 970561 ▪ Kursnr.: NLP_Prac-LZ-08.10.25
- Lionize Yourself

Eine NLP-Ausbildung fördert gezielt Kommunikation und Soft Skills und stärkt das eigene Zustandsmanagement. Sie unterstützt den Umgang mit Stress (im Beruf) und fördert die Resilienz. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, verbessern den sprachlichen Ausdruck und erkennen Manipulation. Mehr Freiheit im Denken und Handeln.

Einführung in das professionelle Coaching & @

- Mi. 8.10. bis Fr. 10.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 239 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-501106-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?

Online-Seminar: Psychologische Deeskalation im Umgang mit Wut und Bedrohung

- Do. 9.10. bis Fr. 10.10.2025
- Preis: 245 €
- Für AN aus der stationären Kinder- und Jugendhilfe, Erziehungsberatungsstellen, Frühförderung, des Jugendamtes, Schulen, der Praxis sowie Interessierte
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Lernen Sie in unserem Seminar zur psychologischen Deeskalation, wie Sie wütende und bedrohliche Personen ansprechen. Erfahren Sie, wie Sie Eskalationen frühzeitig erkennen und stoppen. Entwickeln Sie effektive Gesprächstechniken und Verhaltensstrategien für mehr Sicherheit am Arbeitsplatz.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 12.10. bis Sa. 18.10.2025 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_Gursch_12.10
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Bewegung in und mit der Natur hilft den Teilnehmer*innen die eigene Resilienz zu stärken und somit fitter gegenüber den (beruflichen) Anforderungen zu werden. In diesem Seminar erleben Sie den Wald und die Natur als Seminar- und Erlebnisraum. Dabei tritt die gelaufene Strecke mehr und mehr in den Hintergrund. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Ein Resilienz Training für Beruf und Alltag unter Segeln in der dänischen Südsee

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Kiel, PEGASUS, Segelschiff
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1180 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU45B
- Freies Bildungswerk Bochum

An Bord eines komfortablen, historischen Plattbodenbootes werden Sie Ihre Widerstandskraft gegen die Herausforderungen des täglichen Lebens und gegen Schicksalsschläge stärken. Der geschützte Raum eines Segelbootes ist ein großartiger Ort an dem Sie die Konzentration auf sich selbst und Ihre Bedürfnisse finden.

Kreativtherapie am Meer Ressourcenpools erweitern

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 auf Spiekeroog
- In Tagesform
- Preis: 798 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/HP) eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4412251
- KOBIseminare

In diesem Bildungsurlaub bekommen die Teilnehmer/-innen einen Einblick in verschiedene Methoden der Kreativtherapie und werden eingeladen, auszuprobieren und neugierig zu sein, auf das, was sich zeigt – und was sie vielleicht überraschen könnte.

Innere Orientierung und äußere Präsenz

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bengel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 808725
- 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.

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 154 €
- Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 25B 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?

Resilienztrainer BE

- Mo. 13.10. bis So. 19.10.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTrain_Bensh_13.10
- 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. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Bildungsurlaub „The Nervous System Work“. Bringen Sie Ihre Selbstentwicklung auf die nächste Stufe, setzen Sie Ihr Wachstumspotential frei und lassen Sie Stress los.

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-NSW.1
- lag.bochum

Dieser Bildungsurlaub verbindet Theorie mit praktischen Werkzeugen und körperorientierten Übungen. Am Ende dieses Seminars haben Sie ein besseres Verständnis über Ihr Nervensystem, mehr Selbstmitgefühl und einfach anzuwendende Werkzeuge an der Hand, um die Arbeit mit dem Nervensystem in Ihren Alltag zu integrieren.

Work-Life-Balance – Bildungsurlaub an der Nordsee

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 auf Norderney e.V.
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 945 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1145 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 806725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenem Energiehaushalt ist im Berufsalltag anspruchsvoll. In dem Seminar erarbeiten wir Strategien, wie der Weg zu einer größeren Einflussnahme auf die alltäglichen Geschehnisse und damit für eine größere Zufriedenheit gelingen kann.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 19.10. bis Sa. 25.10.2025 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung durch Teilnehmende
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_Gursch_19.10
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Bewegung in und mit der Natur hilft den Teilnehmer*innen die eigene Resilienz zu stärken und somit fitter gegenüber den (beruflichen) Anforderungen zu werden. In diesem Seminar erleben Sie den Wald und die Natur als Seminar- und Erlebnisraum. Dabei tritt die gelaufene Strecke mehr und mehr in den Hintergrund. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 20.10. bis So. 26.10.2025 in Grünheide OT Störitz
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/VP 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Stö_20.10.25
- 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.

DGSF zertifizierte Aufbauweiterbildung „Systemische Kinder- und Jugendlichenherapie“ (1jährig) ®

- Sa. 25.10.2025 bis So. 22.11.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2500 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: sozial-humanwissenschaftl. HSA & Praxiserfahrungen & Syst. Beraterweiterbildung
- Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: AbWTh KiJu 04
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Therapeut*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektiven-erweiternd nutzen.

Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen

- So. 26.10. bis Fr. 31.10.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 812525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie reflektieren Aspekte für eine gute Balance von Arbeit und Privatleben und erfahren über eine Ressourcenaktivierung wieder mehr Zufriedenheit und Motivation im Arbeitsleben. Anhand persönlicher Beispiele beschäftigen wir uns mit Ihren Ressourcen und lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ressourcen aktivieren können.

Den Dreh finden und neue Perspektiven erzeugen Systemisches Praxisseminar

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 300 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4403251
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub eignet sich für ehemalige Teilnehmer/-innen aus früheren systemischen Fortbildungen, die ihr Wissen auffrischen, erweitern und teilen wollen. Herzlich eingeladen sind auch alle interessierten Fachkräfte, die das systemische Denken und Handeln, sozusagen „systemisch schnuppernd“, kennenlernen wollen.

Kunst kann! Kraftquellen für Beruf und Alltag

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Hellenthal
- Mit Übernachtung
- Preis: 1015 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU09B
- Freies Bildungswerk Bochum

Um Ihnen selbst neue Handlungsfelder zu erschließen, gehen wir in dieser Woche mit natürlichen Materialien ins Atelier, wir arbeiten intensiv mit Malerei, Zeichnung, Improvisation sowie performativ-künstlerischen Methoden. Es entwickeln sich neue Blickwinkel und wir können eine Fülle von Möglichkeiten entdecken.

Wald erleben, erlernen und erkunden – wildes Waldwissen in Nationalpark Hainich

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Hörselberg-Hainich
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU07B
- Freies Bildungswerk Bochum

Unser Seminarhaus in Nationalpark Hainich bietet einen guten Startpunkt für unsere 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.

Zufrieden im Beruf – Glücklicher Leben – MEIN NEUES ICH auf Wangerooe

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 auf Wangerooe
- 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.: 25BU29B
- 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.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_27.10.25
- 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.

Ausbildung Lachyogaleiter*in

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 349 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Lach_Höch_27.10.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Grundlagen des Lachyoga, Atemtechniken und Meditation, praktische Übungen: Durchführung von Lachyoga-Sitzungen mit Übungen, die Lachen, Spiel und Bewegung kombinieren. Anwendung der Techniken in unterschiedlichen Kontexten (z.B. in Gruppen, Unternehmen, Schulen). Psychologische und gesundheitliche Aspekte: Verständnis der positiven Auswirkungen des Lachens auf Körper und Geist. Besprechung von wissenschaftlichen Studien und Erfahrungsberichten.

Mit Leichtigkeit das Gedächtnis verbessern!

- Mi. 29.10. bis Fr. 31.10.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 395 €; Kneipp-Mitglieder: 345 €
- Infos unter 0201 / 2 48 72 82 ▪ Kursnr.: G2025-221-97306
- Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.

Sie erhalten einen Einblick in die Arbeitsweise des Gehirns und lernen, Ihre Gedächtnisleistung zu verbessern. Theorie und Praxis (alltagstaugliche Übungen) gehen hierbei Hand in Hand. Das Kennenlernen von Lernhilfen und Einüben von Mnemotechniken runden das Übungsangebot ab.

Systemisches Denken und Handeln: Systemische Denkanstöße in den Alltag integrieren

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 368 €; o. Ü, inkl. Verpflegung / 453,- € im EZ / 418 € im DZ inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD506-140
- vhs Arnsberg – Sundern

Wir alle bewegen uns in einem Geflecht von Beziehungen. Mit einer ergebnisoffenen und systemischen Haltung an Themen heranzugehen, führt uns zu guten Lösungen für komplexe berufliche wie private Fragestellungen. Im Seminar beschäftigen wir uns praxisnah und interaktiv mit systemischem Denken und lernen so den Perspektivwechsel.

Große Basisqualifikation zur Ressourcen Aktivierenden Trauerbegleitung (BVT) ®

- Fr. 31.10.2025 bis Do. 12.11.2026 in Alfter, Campus I
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 3690 €; Zusatzkosten: Übernachtung und Verpflegung
- Vorkenntnisse: siehe Website
- AN aus pflegerischen und psychosozialen Berufen, Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Seelsorgende, Psychotherapeut:innen, Berater:innen, Coaches und Bestatter:innen.
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.076
- Alanus Werkhaus gGmbH

Die bewährte Langzeitweiterbildung für alle Menschen in sozialen Arbeitsfeldern: Hier lernen Sie Trauernde kompetent durch und in ihrem Trauerprozess zu begleiten. Entwickelt und durchgeführt von der Trauerexpertin Chris Paul, zertifiziert durch den Bundesverband Trauerbegleitung e.V.

Im Herbst des Berufslebens – Perspektive 60 – Den Berufsalltag mit Flexibilität, Motivation und Gelassenheit gestalten

- So. 2.11. bis Fr. 7.11.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 885 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt; 1085 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 817925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das (Berufs-)Leben ist wie eine Reise, die zu einer reifen Persönlichkeit führen kann. Das Seminar beleuchtet diese Reise und orientiert sich an der Frage, wie wir uns mit unseren Fähigkeiten und Fertigkeiten im (Berufs-)Leben einbringen können. Wir arbeiten mit den 12 Archetypen. Mit tägliche Meditationen und Naturaufenthalten.

Erfolg und Erfüllung im Beruf durch Biodanza

- So. 2.11. bis Fr. 7.11.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 815 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1015 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 820825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Was ist Biodanza? Biodanza ist eine körper- bewegungs- und erlebnisorientierte Methode, die durch Musik, Tanz und Begegnungen in der Gruppe die Entfaltung der menschlichen Potentiale fördert sowie den Zugang zu einem zufriedeneren und ausgeglicheneren Leben ermöglicht. Die Tänze in Biodanza folgen keiner festen Schritt- abfolge, sondern sind ein freier, spontaner Ausdruck des persönlichen Erlebens. Es gibt Tänze für sich selbst, zu zweit oder in der Gruppe. Lebendigkeit, Kreativität, sowie Handlungs- und Umsetzungskompetenz können als essenzielle Qualitäten des Lebens erfahren werden und dadurch Ihren beruflichen Erfolg stärken.

Wer bin ich in meiner Arbeitswelt? Entdecken Sie Ihren Standpunkt und Ihr Potential mit Elementen aus der Gestalttherapie

- So. 2.11. bis Fr. 7.11.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 855 €; 5 ÜN/DZ mit Halbpension, Hotel (EZ 75 € Aufpreis)
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-230
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Wir nehmen unsere Werte, Bedürfnisse und Stärken in den Fokus. Wo sind unsere Herausforderungen? Was prägt uns? Methoden aus der Gestalttherapie helfen uns, unsere Stimmung und Wirkungsfähigkeit im beruflichen Kontext wahrzunehmen. Durch Praktizieren von Achtsamkeitsübungen entdecken wir Neues.

Klarheit, Gelassenheit und innere Balance im beruflichen Alltag

- So. 2.11. bis Fr. 7.11.2025 in Wangerland-Schilling
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 815 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt; 1015 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 813725
- 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).

Grundlagen der Personenzentrierten Beratung nach Carl R. Rogers

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 825 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4407251
- 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.

Aus dem Vollen schöpfen

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Paris
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 975 €; inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1175 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 880325
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie können wir unsere Kreativität wecken, um die beruflichen Herausforderungen zu meistern? Wie können wir uns vor Überforderung schützen? Wie finden wir Kraft und Zuversicht? In dieser Woche entdecken Sie Ihre Ressourcen (wieder) und tauchen mit allen Sinnen und verschiedenen Ausdrucksformen ins schöpferische Handeln ein.

Die Rente steht vor der Tür. Wie gestalte ich meine neue Freiheit? Wie gehe ich meinen Weg weiter? & ☺

- Mo. 10.11. bis Mi. 12.11.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161 €
- Infos unter 0221 / 221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-184930-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.

Grundlagen der Traumatherapie – Eine Methodenwoche

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 482 €; ermäßigter Preis: 396 €
- Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen u. psychologischen Berufen
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Der Bildungsurlaub führt in zwei wesentlichen Methoden traumaorientierter Arbeit zur Reduktion belastender Rück Erinnerungen ein: die imaginativ ausgerichtete Kinetik und die verbale und körperbezogene narrative Expositionstherapie.

Weiterbildung Systemische Traumapädagogik (DeGPT/GPTG)

- Fr. 7.11.2025 bis Sa. 10.10.2026 in Bielefeld, Sennestadt
- In Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 3950 €; inkl. Verpf. / mit UN+VP im DZ: 4.685 € / mit ÜN im EZ + VP: 4.960 Dieser Frühbucherpreis gilt bis zum 31.05.25
- Vorkenntnisse: Die Zugangsvoraussetzungen finden Sie auf unserer Webseite oder bei www.organs-akademie.de
- Für Fachkräfte aus pädagogischen und psychotherapeutischen Arbeitsfeldern
- Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 48697
- Haus Neuland

In unserer Weiterbildung „Systemische Traumapädagogik“ verbinden wir traumapädagogische Konzepte und Methoden mit dem systemischen Ansatz und vermitteln Ihnen grundlegendes Wissen und eine gefestigte Handlungssicherheit für Ihre Tätigkeit in pädagogischen und psychologischen Arbeitsfeldern.

Ausbildung der Ausbilder*innen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs)

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 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.

Fachausbildung Hypnose

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/VP ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Hyp_Höchst_10.11.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressions-therapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Train the Trainer Kompakt Teil 1

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211 / 86 28 10 ▪ Kursnr.: 254008
- Bildungswerk Stenden

10-tägige Fortbildung für Seminarleiter/innen. Teil 1: Seminare optimal gestalten – Methoden von Anfang bis Ende; Gehirngerechtes Lernen; Medieneinsatz; Erlebnis-aktivierende Methoden; Gruppenprozesse steuern; Moderieren und Visualisieren; Rolle, Aufgabe, Verantwortung

Train-the-Trainer*in (IHK)

- Di. 11.11. bis Mo. 17.11.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1990 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: TTT_Bens_11.11.2025
- 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.

Berufsbegleitende zertifizierte Weiterbildung Sexualpädagogik

- Startdatum: 14.11.25 Enddatum: 11.07.26 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2995 €
- Für Pädagogische Fachkräfte aus dem Bereich der stationären Kinder- und Jugendhilfe
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Starten Sie Ihre Weiterbildung in Sexualpädagogik! Schwerpunkt ist die stationäre Kinder- und Jugendhilfe. Entwickeln Sie eine respektvolle Haltung zur Sexualität und erwerben Sie praxisnahe Kompetenzen zu Sexualisationsprozessen sowie zur Prävention sexualisierter Gewalt. Zertifikat der Hochschule Merseburg inklusive.

Den eigenen Weg gehen

- So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 in List, auf Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 756 €; Ü/VP, (EZZ 100 €)
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 224000
- VHS Schaumburg

Im Focus: Mein beruflicher Weg – Wo will ich hin? Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken

Kreativ zur Lösung – Mach mal Pause vom Problem

- So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 auf Baltrum, Langscheid
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 803125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Mach mal Pause vom Problem! Wir laden Sie ein, neue Wege zu gehen, mehr über sich zu erfahren und spielerisch Talente, Ressourcen und Stärken zu entdecken. Lernen Sie Ihre Ressourcen und Talente besser zu nutzen und zu integrieren. Das Ziel ist es, in den Flow zu kommen – und die Arbeit mit Leichtigkeit und Freude tun zu können.

Online-Bildungsurlaube

sind als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Ich fü(h)r mich: Selbstführung und Selbstfürsorge

- So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 935 €; inkl. Ü/HP+ | EZ-Zuschlag: 172,50 € insgesamt; 1135 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 809325
- 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 des Seminars ist, das Bewusstsein für sich selbst zu finden, um erfolgreich und gelassen sich und andere führen zu können.

Energetische Psychotherapie – Nach Dr. Fred Gallo, Level 1 + 2

- Mo. 17.11. bis Sa. 22.11.2025 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.

Systemaufstellung und Familienaufstellung: Neue Perspektiven erforschen zu beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Anliegen

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 632 €; o. Ü. / 737 € im EZ / 676 € im DZ inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD106-100
- vhs Arnsberg – Sundern

Mittels 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.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V: ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Glück_Höchst_17.11.
- 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.

online: Starterpaket Systemische Beratung. Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsaltag neu bestückt

→ Di. 18.11. bis Do. 20.11.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 295 €

→ Infos unter 0521 / 51 35 85

→ 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.

Stärken erkennen und nutzen – Unterschiedlichkeiten wertschätzen

→ Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Bengel, Kloster Springiersbach

→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen

→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 810925

→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Enneagramm ist ein Persönlichkeitsmodell, das uns Stärken, Schwächen und Entwicklungswege aufzeigt und zum Perspektivwechsel einlädt. Durch Ihr Enneagrammwissen schaffen Sie ein Klima des Vertrauens, des Verständnisses und einen verbesserten Umgang miteinander.

Starterpaket Systemische Beratung – online

→ Mo. 24.11. bis Mi. 26.11.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 212,40 €; Ermäßigung mögl.

→ Für Fachkräfte & Führungskräfte aus sozialen, pädagogischen und therapeutischen Bereichen

→ Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 24-81203D

→ VHS Dortmund

Erweitern Sie Ihr Wissen mit systemischen Methoden für den Berufsalltag! Dieser Kurs führt praxisnah in systemisches Denken ein und vermittelt Techniken wie paradoxe Interventionen, Reframing und das 5-Phasen-Modell zur zielgerichteten Gesprächsführung. Jetzt anmelden und Ihr Methodenspektrum erweitern!

Die Rente steht vor der Tür.

Wie gestalte ich meine neue Freiheit?

Wie gehe ich meinen Weg weiter? ☺

→ Mo. 24.11. bis Mi. 26.11.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 161 €

→ Infos unter 0221 / 221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-184930-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.

Mediation von Gruppen im (politischen) Ehrenamt

→ Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Düsseldorf

→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 24 Teilnehmende

→ Preis: 295 €; ohne Übernachtung / Verpflegung

→ Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254004

→ Bildungswerk Stenden

Dieser Bildungsurlaub bietet eine erste Einführung in Mediation als strukturiertes und konstruktives Konfliktlösungsverfahren. Für alle Phasen der Mediation werden Methoden für unterschiedliche Gruppengrößen und -konstellationen vorgestellt. In Übungen und Rollenspielen werden die Tools erprobt und angewandt.

Dem Stress im JETZT begegnen – mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben

→ Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg

→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 765 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt; 965 € für Einrichtungen/Firmen

→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 816025

→ 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 überfordern 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.

Ausbildung Resilienztrainer/in

→ Mo. 1.12. bis So. 7.12.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)

→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 998 €; Ü/VP ab 99 € /Tag im EZ

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr_Höchst_01.12.

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Resilienztrainer*in für Kinder

→ Fr. 12.12. bis So. 14.12.2025 in Bensheim

→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 340 €

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪

Kursnr.: Resi_Kinder_12.12.25

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Aktuelle Forschung zur Resilienz – Konzept von Risiko- und Schutzfaktoren Faktoren, die Resilienz fördern und unterstützen – Methoden und Ansätze Struktur und Inhalte der Unterrichtseinheiten für Kinder (8 x 90 Minuten) – Maßnahmen zur Stärkung von Resilienzfaktoren – Erkennen und Anwenden von Bewältigungsstrategien – Integration in den Alltag – Zusammenarbeit mit den Eltern – Einführung in Kursprogramme – Materialien für Teilnehmer: Kinder und Eltern

Energy Psychology Practitioner nach Dr. Fred Gallo Teil 3 und 4 – Durch Klopfen Lösungen finden

→ Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 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.



Rhetorik und Kommunikation

Qualifizierung zum Konflikt-Coach & Berater*in (VHS)

→ Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2025 in Iserlohn
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 495 €
 → Vorkenntnisse: NLP-Practitioner und NLP-Master
 → Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 251_51680
 → VHS Iserlohn

Zielgruppe: z.B. Personalverantwortliche in unterschiedlichen Funktionen. Modulübersicht: (1) Professionelle Kommunikation, (2) Was sind Konflikte?, (3) Rollen in der Konfliktklärung, (4) Übungen anhand von Fallbeispielen aus der Unternehmenspraxis und Evaluation, (5) Konfliktprävention in Unternehmen und Organisationen.

Heute schon kreativ gewesen? Sprachförderung durch kreatives Schreiben

→ Di. 4.2. bis Di. 18.3.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform
 → Preis: 175 €
 → Infos unter 0234 / 322 18 45
 → Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Lehrerinnen und Lehrer aller Schulstufen, die mit mehrsprachigen, gern auch mit neuzugewanderten Schülerinnen und Schülern arbeiten und sich für das kreative Schreiben begeistern (lassen möchten).

Das Feuer wieder wecken! – Mit Humor gelöst und ermutigt wieder in Berufsalltag

→ So. 16.2. bis Fr. 21.2.2025 auf Borkum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 885 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1085 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 818825
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Gerade im Beruf erleben nicht wenige Menschen, dass eine einstmals hohe Motivation sich verbraucht hat und dass das innere Feuer nur noch wenig oder gar nicht mehr brennt. Ein lösender Humor gibt einem die Kraft wieder, frisch anzufangen und neue Energie zu schöpfen.

NLP-Basic, DVNLP

→ Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Arnberg
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 495 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbuche erhalten Rabatt.
 → Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AC506-155
 → vhs Arnberg – Sundern

Kommunikative Kompetenz als Schlüsselqualifikation ist neben Fachkompetenz ausschlaggebend für beruflichen Erfolg. NLP – Neurolinguistisches Programmieren – liefert Ihnen einen Werkzeugkasten mit hilfreichen Tools, die die zwischenmenschliche Kommunikation effektiver gestalten.

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: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus 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.)

NLP im beruflichen Alltag &

→ Di. 18.2. bis Fr. 21.2.2025 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F122130
 → 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.

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Intensiv-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

→ So. 23.2. bis Fr. 28.2.2025 in Reichenau, Haus Insel Reichenau
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 985 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 82,50 insgesamt; 1185 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 801325
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zeigt Stolpersteine der Sprache auf. Sie vermittelt eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen. Wir können einen wertschätzenden Umgang entwickeln, Streit in konstruktive Gespräche umwandeln, partnerschaftliche Arbeitsverhältnisse aufbauen.

Intensivwoche: Wofür Grenzen wichtig sind

→ Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 251-3419
 → VHS Mülheim an der Ruhr

Mit vielen praktischen Übungen und theoretischem Input nehmen wir uns Zeit für unsere physischen, mentalen, emotionalen und sozialen Grenzen und sensibilisieren unser Bewusstsein dafür.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & 10

→ Mo. 24.2. bis Mi. 26.2.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 213 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570378-BU
 → VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und non-verbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

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

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.

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 zurecht kommen will, braucht ein großes Verhaltensrepertoire.

NLP-Basic-Kurs DVNLP &

→ Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 565 €; Unterrichtsmaterialien im Preis enthalten
 → Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-81001D
 → VHS Dortmund

Der NLP-Basic-Kurs (DVNLP) unterstützt Sie beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten und fördert Widerstandskraft (Resilienz). Sie gewinnen zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

Rhetorik, Souveränität und Selbstsicherheit im Beruf &

→ Di. 11.3. bis Fr. 14.3.2025 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 175 €
 → Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F110310
 → 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.

Konfliktlösung

→ Mi. 12.3. bis Fr. 14.3.2025 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 188,50 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-50103D
 → VHS Dortmund

Konflikte gehören zum Alltag, besonders in Beruf und sozialen Kontexten. In diesem Seminar lernen Sie, verschiedene Konflikttypen und ihre Ursachen zu erkennen und Ihre Wirkung auf andere besser einzuschätzen. Durch Reflexion und Video-Analysen erweitern Sie Ihre Fähigkeiten zur Konfliktlösung und verbessern Ihre Rhetorik.

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Intensiv-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

→ So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 in Bernried am Starnberger See
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 955 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120 € insgesamt; 1155 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 803325
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt Stolpersteine der Sprache auf. Sie vermittelt eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen, einen wertschätzenden Umgang zu entwickeln und Streit in konstruktive Gespräche zu wandeln.

Schreibwerkstatt

→ So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Norderney, /Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 710 €
 → Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ 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.

Konflikte als Chance nutzen – konstruktiv und nachhaltig –

→ So. 16.3. bis Fr. 21.3.2025 auf Baltrum, Langscheid
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 885 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45 € insgesamt; 1085 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 805925
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In Konflikten eine gute und nachhaltige Lösung zu finden erfordert Selbstreflexion und eine klare Haltung zum Streit. Ziel dieses Seminars ist, dass Sie in Zukunft gestärkt in Konfliktsituationen hineingehen, da Sie sich selbst und auch die Situation besser einschätzen können.

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.

Gewaltfreie Kommunikation

→ Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 745 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt; 945 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 801025
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Umgang mit Menschen und uns selbst stolpern wir immer wieder in Situationen, die uns überfordern, Wut und Ärger auslösen oder uns ratlos zurücklassen. Diese Situationen trennen nicht zwischen Beruf und Alltag. Gewalt freie Kommunikation lehrt, klar für sich einzu stehen und in gleicher Weise anderen empathisch zu begegnen.

Xpert personal business skills: Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen / erfolgreich verhandeln und argumentieren & ☼

→ Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 235,90 €; inkl. 2 Lehrbücher
 → Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F110320
 → 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.

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

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.)

Trainer/in Kommunikation

→ Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → 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.

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance / Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation & ☼

→ Mo. 17.3. bis Do. 20.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 284 €
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570353-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.

Soft Skills als Erfolgsfaktor – Im KI-Zeitalter durch Persönlichkeit glänzen ☺

- Mo. 17.3. bis Mi. 19.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570440-BU
- VHS Köln

Die Entwicklung dieser Fähigkeiten ist entscheidend für langfristigen Erfolg und Zufriedenheit. Soft Skills werden umso bedeutsamer, weil technische Entwicklungen wie KI zunehmen, und lassen sich durch Maschinen nicht ersetzen. In diesem Seminar lernen Sie, was sich unter diesen besagten „Soft Skills“ alles verbergen kann.

4 Tage INTENSIV Rhetorik und Präsentationstraining

- Di. 18.3. bis Fr. 21.3.2025 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1885 €; inkl. 19 % MwSt
- Infos unter 030 / 39 88 68 90
- sprechbar in berlin

Lernen Sie, vor Publikum sicher und überzeugend zu sprechen – ob vorbereitet oder spontan. Inhalte: Atmung, Stimme, Lampenfieber-weg-Training, Präsenz, Auftritt und Rhetorik. Kleine Gruppen (max. 6 Pers.) mit Kamera-feedback garantieren individuelles, praxisnahes Training.

Intensivkurs praktische Rhetorik ☺

- Di. 18.3. bis Fr. 21.3.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5C009K
- VHS Essen

Selbstmanagement, Sprechunsicherheiten, Sprechdruck, Architektur der Rede, Körperhaltung, Mimik & Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen & Pannen, stillischer & gelassener werden, Debattieren als Königsdisziplin rhetorischer Übungen

Kommunikation mit Herz am Rhein – wertschätzend und gewaltfrei im beruflichen Alltag – 3tägiger Bildungsurlaub

- Mi. 19.3. bis Fr. 21.3.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.GFK.EF-BU1.1
- IndiTO 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.

Advanced NLP-Master – Führung (DVNLP und IN)

- Do. 20.3. bis So. 7.9.2025 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1590 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner und NLP-Master
- Infos unter 02371 / 2 17 19 44 ▪ Kursnr.: 251.51637
- VHS Iserlohn

Qualifizierung auf NLP-Master-Niveau zum Thema Führung. Inhalte: Rolle u. innere Haltung einer Führungskraft, innere u. äußere Konflikte in der Vorgesetztenposition, Führung u. Gesundheit, Stressmanagement, Strategien, Analyse u. Optimierung von Regeln. Mo – So jeweils 9 – 17 Uhr

NLP Master Ausbildung (Society of NLP®) ☺

- Fr. 21.3. bis So. 27.4.2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2490 €; Unsere NLP-Ausbildungen sind von der USt. befreit und beinhalten die Zertifizierungskosten, Unterlagen & Materialien sowie Pausensnacks und Getränke.
- Vorkenntnisse: NLP Practitioner Ausbildung (Society of NLP)
- Für Fach- und Führungskräfte, Privatpersonen
- Infos unter +49 15678 970561 ▪ Kursnr.: NLP_Mas-LZ-21.03.25
- Lionize Yourself

Eine NLP-Ausbildung fördert gezielt Kommunikation und Soft Skills und stärkt das eigene Zustandsmanagement. Sie unterstützt den Umgang mit Stress (im Beruf) und fördert die Resilienz. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, verbessern den sprachlichen Ausdruck und erkennen Manipulation. Mehr Freiheit im Denken und Handeln.

Systemische Beratung – Berufsbegleitende Fortbildung 2025/2026 ☺

- Fr. 21.3.2025 bis Sa. 14.3.2026 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-184228
- 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.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 825 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 25 € ges.), Halbpension, 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.

Schreibreise

- So. 23.3. bis Fr. 28.3.2025 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 945 €; inkl. Ü/P | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1145 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 815825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In unserer gemeinsamen Schreibwoche erhalten Sie Tipps, Tricks sowie Übungen aus dem Schreibcoaching und Storytelling. Sie lernen, Ihre Texte im Arbeitsumfeld sinnvoller zu strukturieren, lebendiger zu schreiben und dabei Ihre individuelle Schreibstimme einzusetzen.

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 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.

Intensivwoche: Der Wunsch nach Veränderung als natürlicher Wachstumsprozess

→ Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 251-3417
 → VHS Mülheim an der Ruhr

Dieses Seminar basiert auf der Idee, dass Veränderung ein natürlicher Bestandteil des Lebens ist und oft der Schlüssel zu neuen Möglichkeiten und Erfahrungen darstellt.

Reden. Können.

→ Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Bielefeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 324 €
 → Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 251500488
 → 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

Gewaltfreie Kommunikation Vertiefungsseminar

→ Mo. 24.3. bis Fr. 14.11.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → 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)
 → 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.

Selbstsicher auftreten – Position vertreten & ☎

→ Mo. 24.3. bis Do. 27.3.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 284 €
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570433-BU
 → VHS Köln

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen.

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.

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.

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), Halbpension, 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.

Meer Aussichten – wertschätzende Gesprächskultur für Alltag und Beruf

→ So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 auf Spiekeroog
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Kinderbetreuung möglich
 → Preis: 620 €
 → Für ANArbeitnehmende mit Kindern zwischen 5-6 Jahren
 → Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2504
 → aktuelles forum e.V.

In diesem Seminar am Meer nutzen wir erfahrungsorientierte Übungen, um Dich auf eine Reise der Verständigung und des Respekts mitzunehmen. Die Themen sind vielfältig: Gelingen/ Scheitern in der Erziehung, Potenziale von Eltern/Kindern, Vertrauen in die eigene Intuition, Entdecken der eigenen Stärken für berufliche Kontexte. Eine wertschätzende Gesprächskultur mit dialogischen Kreisgesprächen ist interaktiv und dynamisch, kann Spaß machen, irritieren und eröffnet neue Perspektiven auf den erzieherischen Alltag und auch unser demokratisches Miteinander. Es geht um ein anderes Erleben, Reflektieren und Begreifen. Es wird ein Raum für einen ehrlichen Austausch geschaffen. Grundlage dafür bildet die dialogische Gesprächshaltung nach David Bohm.

Kreisgespräche als Kraftquelle für den Berufsalltag

→ So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Langeoog
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 970 €
 → Für Arbeitnehmende, Fachkräfte/ Multiplikator*innen der (politischen) Bildungsarbeit, interessierte (junge) Erwachsene
 → Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2504
 → aktuelles forum e.V.

Erkennen Sie Stärken und Potenziale bei sich und anderen

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 965 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120 € insgesamt; 1165 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 818425
- 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.

Mit der Stimme in Balance

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Reichenau, Haus Insel Reichenau
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 915 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 82,50 € insgesamt; 1115 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 820625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Stimme ist unser ureigenes und wichtigstes Instrument, beruflich wie privat. Sie erleben wie die Entwicklung der Qualitäten Tragfähigkeit, Resonanz und Stimmvolumen mit einer differenzierten Klang- und Körperwahrnehmung einhergehen. Dies verleiht Ihnen Präsenz, Überzeugungskraft und Gelassenheit.

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.

Intensivwoche: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 455 43 34 ■ Kursnr.: 251-3405
- VHS Mülheim an der Ruhr

In dieser Woche werden Sie mit den zentralen, grundlegenden Komponenten der GfK nach Rosenberg vertraut gemacht. Sie lernen anhand von Beispielen Ihr Kommunikationsverhalten kennen und entdecken Wege, wie Sie Ihre bisherigen Denk- und Verhaltensmuster in der Kommunikation verändern können.

Intensivwoche: Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance – Selbstregulation und Koregulation

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 455 43 34 ■ Kursnr.: 251-3416
- VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem Seminar entdecken Sie, wie die Fähigkeiten der Selbstregulation und Koregulation Ihr Leben und Ihre Beziehungen transformieren können.

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:
dgb-bildungswerk-nrw.de/bu

DGB BILDUNGS
WERK NRW

Systemische Beratung

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP 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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02306 / 3 78 93 15 ▪ Kursnr.: 251-BU 1
- Bildungswerk Multi Kulti

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen. Themen sind: 1. Miteinander umgehen: Wie gestalten wir unser Zusammenleben? 2. Aufrichtig kommunizieren: Die 4 Schritte der GFK: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. 3. Zuhören lernen: Das 4-Ohren-Modell und Empathie.

3-tägiger Online-Bildungsurlaub: Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten – Durchführungsgarantie

- Di. 1.4. bis Do. 3.4.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 251-L5015
- VHS Detmold – Lemgo

Seminarinhalte: • spontan mit Sprache umgehen • sicher und überzeugend argumentieren • eigene Betroffenheit überwinden • Einwände schlagfertig behandeln • Wortschatz erweitern • souverän auftreten, auch in Stress-situationen

Neugier trifft Vielfalt – Ein Einführungsseminar in den Dialog nach David Bohm

- Fr. 4.4. bis So. 6.4.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; incl. Getränke sowie Obst und Gebäck
- Für Fachkräfte/ Multiplikator*innen der (politischen) Bildungsarbeit, interessierte (junge) Erwachsene
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2412
- aktuelles forum e.V.

Im Dialog erleben wir eine kreative Kommunikationskultur, bei der das Miteinanderreden u. das Bemühen um ein Verstehen der Anderen möglicherweise die Sicht auf Themen, auf Situationen u. 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 u. Erkunden können unterschiedliche Aspekte wahrgenommen werden, sich neue Perspektiven erschließen und neue Gedanken entstehen. Die Gleichwertigkeit zu sehen von unterschiedlichen Empfindungen, Herangehensweisen u. Meinungen bereichert das Miteinander in Partnerschaft, Freundschaft, Familie u. in der Arbeitswelt.

Konfliktmanagement

- Mi. 2.4. bis Fr. 4.4.2025 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1200 €; inkl. 19% MwSt
- Infos unter 030 / 39 88 68 90
- sprechbar in berlin

Lernen Sie, Konflikte effektiv zu lösen und auf verbale Angriffe zu reagieren. Inhalte: gewaltfreie Kommunikation, Konflikttypen, Eskalationsstufen, Killerphrasen und das 5-Schritte-Modell zur Konfliktlösung. Wir üben die Reaktion auf Killerphrasen mit einem Seminarschauspieler.

Neugier trifft Vielfalt

- Fr. 4.4. bis So. 6.4.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; incl. Getränke sowie Obst und Gebäck
- Für Fachkräfte/ Multiplikator*innen der (politischen) Bildungsarbeit, interessierte (junge) Erwachsene
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2512
- aktuelles forum e.V.

Im Dialog erleben wir eine kreative Kommunikationskultur, bei der das Miteinanderreden u. das Bemühen um ein Verstehen der Anderen möglicherweise die Sicht auf Themen, auf Situationen u. 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 u. Erkunden können unterschiedliche Aspekte wahrgenommen werden, sich neue Perspektiven erschließen und neue Gedanken entstehen. Die Gleichwertigkeit zu sehen von unterschiedlichen Empfindungen, Herangehensweisen u. Meinungen bereichert das Miteinander in Partnerschaft, Freundschaft, Familie u. in der Arbeitswelt.

Wirksam visualisieren mit Freude und System

- So. 6.4. bis Fr. 11.4.2025 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1025 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 177,50 € insgesamt; 1225 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 880725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieser Bildungsurlaub bietet Raum und Zeit, Visualisierung mit Freude und System kennenzulernen und für den beruflichen Einsatz zu erlernen. Dabei sind keine Vorkenntnisse notwendig – nur Neugier und Lust am Gestalten.

NLP-Basic, DVNLP &

- Mo. 7.4. bis Sa. 24.5.2025 in Düsseldorf
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F122140
- VHS Düsseldorf

Die Ausbildung NLP-Basic vermittelt als erste Stufe der NLP-Ausbildungen die Basisfähigkeiten des NLP. Auf diesen bauen alle fortgeschrittenen Techniken auf. Umfang: 2x3 Unterrichtstage.

Schwarze Rhetorik: Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft & ⑩

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572566-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.

Lebendige Informationen – Storytelling als Kommunikationsform & 10

- Mo. 7.4. bis Mi. 9.4.2025 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-570302-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.

Der Witz mit dem Humor – wie er funktioniert und wer am Ende lacht

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Reichenau, Haus Insel Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 64,- € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 812225
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Humor ist eine Kunst, die erlernbar ist. Dabei hat jeder Mensch eine eigene Auffassung, was Humor ist. In dem Seminar beschäftigen Sie sich mit den Grundfertigkeiten des Ausdrucks und der Clown-Wahrnehmung, dem Clownspiel, der Mechanik der Komik, Fantasie und Wirkung, dem Spiegel des Narren, der Bühne als Werkzeug.

Intensivwoche: In sich ruhen, Halt finden, loslassen

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 251-3437
- 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.

Überzeugen statt überreden – Kommunikation und Rhetorik, die überzeugt

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 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-250079-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Der Mensch als soziales Wesen ist auf Kommunikation angewiesen. Viel zu selten beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten, die zwischenmenschliche Interaktion uns bietet um unsere Welt zu gestalten. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns deshalb mit der Frage, was es braucht um überzeugend zu kommunizieren.

Körpersprache, Auftreten und Präsentation in Beruf &

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 245 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 11 ▪ Kursnr.: 251.2J109G
- VHS Essen

Sie möchten entspannt im Rampenlicht stehen? Anhand konkreter Beispiele aus ihrem Alltag und Beruf üben Sie mit theaterpädagogischen Methoden, unterstützt durch Video-Feedback, sich selbstsicher zu präsentieren. In angenehmer Atmosphäre können Sie sich ausprobieren und eine individuelle Körpersprache finden, die zu Ihnen passt.

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen &

- Di. 8.4. bis Do. 10.4.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0241 / 4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 251-21450
- 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

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & 10

- Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570373-BU
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und non-verbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 14.4. bis Fr. 18.4.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/VP ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_14.04.25
- 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.

Rhetorik und Verhandlungsführung &

- Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 171 €
- Infos unter 02064 / 4 13 50 ▪ Kursnr.: 50608
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Klare Argumente und ein sicheres Auftreten sind Voraussetzung für erfolgreiche Verhandlungen. Diese setzen eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur voraus. Hier werden Strategien, Taktiken und Techniken der Rhetorik & professioneller Verhandlungsführung praktisch dargestellt und trainiert.

Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf

- Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Schleiden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 209 €; inkl. Materialkosten
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 251-28001
- 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.

Lösungsfokussierte Gesprächsführung – klar, angemessen, zielführend &

→ Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Löhne
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 90 €; 45,- € erm.
→ Infos unter 05732 / 10 05 88 ■ Kursnr.: 251-53107
→ 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.

4 Tage INTENSIV Rhetorik und Präsentationstraining

→ Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Berlin
→ In Tagesform ■ max. 6 Teilnehmende
→ Preis: 1885 €; inkl. 19 % MwSt
→ Infos unter 030 / 39 88 68 90
→ sprechbar in berlin

Lernen Sie, vor Publikum sicher und überzeugend zu sprechen – ob vorbereitet oder spontan. Inhalte: Atmung, Stimme, Lampenfieber-weg-Training, Präsenz, Auftritt und Rhetorik. Kleine Gruppen (max. 6 Pers.) mit Kamerafeedback garantieren individuelles, praxisnahes Training.

Textlandungen – Inspiration, Schreibhandwerk und Leichtigkeit

→ Mo. 28.4. bis Fr. 2.5.2025 in Reichenau, Haus Insel Reichenau
→ Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 925 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 66 € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
→ Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 815325
→ Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Mit vielfältigen Techniken aus dem kreativen und professionellen Schreiben bearbeiten Sie Themen wie Klarheit, Spannung und Spannungsbogen, Cliffhanger, Perspektivwechsel, Metaphern, Klischees oder anschauliches und lebendiges Schreiben. Im Vordergrund steht unmittelbares sich Ausprobieren.

„Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg &

→ Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Düsseldorf
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 120 €
→ Infos unter 0211/8 99 53 33 ■ Kursnr.: F121110
→ VHS Düsseldorf

Sie möchten anderen Ihre Gefühle mitteilen und sagen, was Sie brauchen. Sie möchten andere dabei nicht verletzen und kritisieren. Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie, Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) & ®

→ Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 213 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-570401-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?

Souverän, sympathisch und gelassen vortragen – Damit Sprechkompetenz und Expertise im Gleichschritt gehen. & ®

→ Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 213 €; Rabatt möglich
→ Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-572630-BU
→ VHS Köln

Besser Schreiben im Beruf

→ Mo. 28.4. bis Mi. 30.4.2025 in Essen
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 146 €
→ Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ■ Kursnr.: 251.5D015K
→ 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

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
→ Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: Ab 845 €; ÜN im DZ (EZ 35,20 € Aufpreis, Balkon 30,80 € Aufpreis, DZ als EZ 50 € Aufpreis), Halbpension
→ 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.

Erfolgsfaktor Stimme &

→ Mo. 5.5. bis Mi. 7.5.2025 in Köln
→ In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 244 €
→ Infos unter 0221 / 221-3 54 11 ■ Kursnr.: A-381117-BU
→ VHS Köln

Besprechungen, Mitarbeitergespräche, Telefonate, Präsentationen – das ist der Alltag in vielen sprachintensiven Berufen. Doch was tun, wenn die Stimme mehr Kraft, mehr Überzeugung, mehr Fitness, mehr Selbstvertrauen braucht? In diesem leistungsorientierten Bildungsurlaub erhalten Sie einen soliden Einstieg in die Stimmarbeit. Zielgruppe: Menschen in sprachintensiven Berufen, die auf eine qualifizierte und überzeugende Sprechstimme als Schlüsselkompetenz angewiesen sind.

Betzavta Grundkurs 1a: Demokratische Prinzipien

→ Mo. 5.5. bis Mi. 7.5.2025 in Königswinter
→ Fortbildung mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 250 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
→ Für Pädagog/innen und Lehrkräfte, Führungskräfte, Studierende und Forschende im Bereich Sozialwissenschaften
→ Infos unter 02223/7 31 61 ■ Kursnr.: 25.6.630.0
→ Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Betzavta-Seminar bietet eine einzigartige Gelegenheit, demokratische Prinzipien wie Freiheit, Gleichheit, Wahlrecht und die Rechte von Minderheiten durch interaktive Übungen und Diskussionen zu erleben und zu verstehen.

Schreib dich frei – Kreative Schreibwoche

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Bonn
- In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Firmenpreis 560,- €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ■ Kursnr.: 25.IE.Schr.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Entfesseln Sie Ihre Kreativität! In dieser inspirierenden Schreibwoche lassen Sie all das hinter sich, was Sie bisher beim Schreiben blockierte: alte Schulweisheiten, einschränkende Glaubenssätze und den lähmenden inneren Kritiker. Sie erwartet ein Methodenkoffer voller Tricks und Tipps für berufliches und kreatives Schreiben.

Rhetorik I+II

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Hagen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ■ Kursnr.: 251-4010
- VHS Hagen

Sie lernen typisches Kommunikationsverhalten kennen und stärken Ihre Redekompetenz. Zunächst geht es um Themen wie Vortrag, Rede, Präsentation, Selbstdarstellung, Planung und Durchführung von Vorträgen sowie den Einsatz von Medien. Anschließend lernen Sie erfolgreich zu diskutieren und zu verhandeln.

Systemische Beratung

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: Syst_Ber_Onl_05.05.
- 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.

Mediation & Konfliktmanagement

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: Deutsch C2
- Infos unter 02306 / 3 78 93 15 ■ Kursnr.: 251-BU 2
- Bildungswerk Multi Kultu

Konflikte sind Teil des Alltags und oft überfordern sie uns. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie als vermittelnde Person zur Deeskalation beitragen können. Sie erlernen theoretische Grundlagen zu Konflikten und Mediation sowie praktische Techniken, die beruflich und auch privat anwendbar sind.

Intensivkurs Mindset und Perspektivenwechsel

- Mo. 5.5. bis Do. 8.5.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 178,50 €
- Infos unter 0208 / 455 43 34 ■ Kursnr.: 251-3424
- VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem 4-tägigen Intensivkurs lernen die Teilnehmer*innen, wie sie durch gezielte Mindset-Arbeit ihre Denkmuster erkennen und verändern können.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Online texten – professionell & @

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 283 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ■ Kursnr.: A-525008-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 nutzen Sie das Web.

Die Macht der Stimme:

Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag

- Mo. 5.5. bis Do. 8.5.2025 in Essen
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ■ Kursnr.: 251.5C013K
- VHS Essen

Stimme als Werkzeug für Kommunikation; bewusster Einsatz sprecherischer Mittel wie Tempo, Pausen, Betonung; andere von sich überzeugen; Haltung, Atmung, Stimm lage, Artikulation & Bewältigen von Stress; Stimme pflegen & schonen für Vielsprechende

Kommunikative Kompetenz – gelingende Kommunikation bewusst gestalten

- Mo. 5.5. bis Mi. 7.5.2025 in Köln
- In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB10-113
- neues lernen

Um die kommunikativen Herausforderungen im Beruf zu meistern, ist eine eindeutige und respektvolle Kommunikation wichtig. In diesem dreitägigen Seminar lernen Sie, Muster und Strategien wirkungsvoller Kommunikation vor allem aus dem NLP in Theorie und Praxis anzuwenden.

Sprich es an.

Kommunikationsmodelle beruflich anwenden &

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ■ Kursnr.: 25A4165
- VHS Herne

In diesem Seminar lernen Sie eine Reihe hochwertiger Werkzeuge aus den Bereichen Kommunikationspsychologie, NLP und Konfliktmanagement kennen. Jedes Thema wird durch Beispiele lebendiger und wir werden viele Übungen machen, um die Wirkungsweisen zu testen und zu erleben.

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 975 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 801525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt dabei, uns und anderen einfühlsam zu begegnen, indem wir lernen, uns darauf zu konzentrieren, was wir wahrnehmen, fühlen, brauchen und wünschen. Dies unterstützt die Gestaltung einer wertschätzenden Kommunikation im Arbeitsleben mit Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl.

Rhetorik:**Souveräner Umgang mit schwierigen Personen** ☾

→ Di. 6.5. bis Fr. 9.5.2025 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 175 €
 → Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F110311
 → VHS Düsseldorf

Im Arbeitsalltag ist es oft nicht möglich, unangenehmen Gesprächssituationen und Charakteren dauerhaft aus dem Weg zu gehen. Dies führt nicht selten zu einer hohen individuellen Belastung. In praktischen Übungen werden Fertigkeiten zum souveränen und gelasseneren Umgang mit schwierigen Kollegen und Vorgesetzten trainiert.

NLP-Master (DVNLP und IN)

→ Do. 8.5.2025 bis Sa. 14.3.2026 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.: 251_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

Schreibwerkstatt

→ So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 auf Norderney
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 749 €
 → Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 224900
 → VHS Schaumburg

Diese Weiterbildung richtet sich an Texter mit Erfahrung im beruflichen Umfeld. Lernen Sie professionelles und nachhaltiges Schreiben für Blogs, Pressemitteilungen und Social Media. Praxisorientiertes Training in Zweier- und Gruppenübungen, Interviews, Laptop-Sessions. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mit.

Das Feuer wieder wecken! – Mit Humor gelöst und ermutigt im Berufsalltag

→ So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 in Benediktbeuern
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 925 €; inkl. Ü/VP im EZ ohne Dusche/WC | mit Dusche/WC: 50,- € Zuschlag insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 818925
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Gerade im Beruf erleben nicht wenige Menschen, dass eine einstmals hohe Motivation sich verbraucht hat und dass das innere Feuer nur noch wenig oder gar nicht mehr brennt. Ein lösender Humor gibt einem die Kraft wieder, frisch anzufangen und neue Energie zu schöpfen.

Schreiben als Ressource – wie Worte uns resilient machen

→ So. 11.5. bis Fr. 16.5.2025 in Langeoog, Langscheid
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 985 €; inkl. Ü/HP+ | EZ-Zuschlag 177,50 € insgesamt; 1185 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 896125
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wir alle sind Leistungsansprüchen ausgesetzt, sei es im Beruf, in der Gesellschaft oder in unseren Beziehungen. Wie wir das Schreiben als Mittel nutzen, Forderungen kreativ und konstruktiv zu begegnen und Kraft für gewinnbringende und von Empathie geprägte Auseinandersetzungen zu erhalten, ist das Ziel dieses Bildungsurlaubes.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

→ Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 490 €
 → Infos unter 0611 / 3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-08.05
 → Galli Training Center

Es gibt keine schönere Möglichkeit, eine eigene Erfahrung mitzuteilen, als sie in einer Geschichte zu erzählen. Lebendig, spannend, überzeugend, fesselnd und ergreifend erzählen, ist eine Kunst, die nur dem gelingt, der seine Gefühlswelt zum Erzählen dazuschaltet. Um das Ziel des dynamischen Erzählens zu erreichen, führen wir Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen mit ausgewählten Texten durch.

Gewaltfreie Kommunikation

→ Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Stadland-Seefeld, Kunzehof
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 875 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 100 € insgesamt; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 890725
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

„Gewaltfreie Kommunikation“ ist nicht nur ein Modell, sondern eine mit klaren Entscheidungen verbundene innere Haltung. Mit der GFK im Gepäck gestalten Sie einen sowohl wertschätzenden als auch konstruktiven Umgang im Arbeitsleben, minimieren stressverschärfende Denkweisen und erhalten Ihre Leistungsfähigkeit leichter.

Kommunikation- & Konfliktkompetenz : Gewaltfreie Kommunikation und diskriminierungssensible Sprache

→ Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 295 €; ohne Übernachtung / Verpflegung
 → Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254002
 → Bildungswerk Stenden

Seminarinhalte sind: • Idee, Konzept und Grundannahmen von GFK nach M. Rosenberg • Eigene Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche erkennen und kommunizieren • Konflikte erkennen, entschärfen, ansprechen und lösen • Reflexion eigener Privilegien, Diskriminierung erkennen • Orientierungshilfen zu diskriminierungssensibler Sprache

Intensivwoche: Neue Wege – Stress reduzieren, Balance finden!

→ Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 251-3408
 → VHS Mülheim an der Ruhr

In dieser Woche 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.

Überzeugende Reden und erfolgreiche Verhandlungsführung ☾

→ Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 306 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-50105D
 → VHS Dortmund

Lernen Sie, Ihre Interessen in Verhandlungen durchzusetzen und mit Reden zu überzeugen! Dieser Kurs vermittelt Verhandlungsstrategien, Argumentationstechniken und den Umgang mit schwierigen Verhandlungspartnern*innen. Durch Rollenspiele und Video-Analysen verbessern Sie Ihre Rhetorik und Struktur.

Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184121-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 (GfK) 2025 &

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Hille, Oberlütbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €, incl. Verpflegung
- Infos unter 0571 / 8 37 66 16 ▪ Kursnr.: 25M20203
- 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.

Nonverbales Selbstmarketing – Mit Nuancen Weichen stellen

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bückeburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 05721 / 7 03 71 14 ▪ Kursnr.: 225002
- 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!

Ab in die Praxis – Kommunikationstechniken für Beruf und Alltag &

- Mo. 12.5. bis Do. 15.5.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25A4167
- VHS Herne

Möchten Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf das nächste Level bringen und in jeder Situation souverän auftreten? Der Bildungsurlaub ist entwickelt für Arbeitnehmer, die täglich mit unterschiedlichen Kommunikationssituationen und Akteuren zu tun haben und bietet eine perfekte Mischung aus Theorie und Praxis.

Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern &

- Di. 13.5. bis Fr. 16.5.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.C033K
- VHS Essen

Einzel- oder Gruppengespräche souverän meistern; Standpunkte gekonnt vertreten; ganzheitliches Rede- & Kommunikationskonzept; Selbstbewusstsein, Standfestigkeit & konstruktive Selbstbehauptung steigern; Gesprächsgeschehen wahrnehmen, gelassen sowie angemessen reagieren

Stimmtraining für Ihren Beruf: Fitness, Durchsetzungskraft, Überzeugung &

- Mi. 14.5. bis Fr. 16.5.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; inkl. Arbeitsmaterial
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F111160
- VHS Düsseldorf

Dieses intensive Kompakt-Seminar bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für alle Berufsbeiriche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme unabdingbar ist.

Niemand wird als Entertainer geboren

- Do. 15.5. bis Sa. 17.5.2025 in Werdohl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 02392 / 9 18 30 ▪ Kursnr.: 25F51000
- VHS Lennetal

Präsentieren gehört heute zu den beruflichen Selbstverständlichkeiten. Wichtig sind Selbstvertrauen auf der einen Seite, eine inhaltlich gute Präsentation auf der anderen Seite.

Schlagfertigkeit, Argumentation und Smalltalk – Fit für berufliche Gespräche, Diskussionen und Meetings

- So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Stadland
- 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.

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Intensiv-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Bad Utrach, Bad Urach
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 985 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 58 € insgesamt; 1185 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 800725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt Stolpersteine der Sprache auf. Sie vermittelt eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen, einen wertschätzenden Umgang zu entwickeln und Streit in konstruktive Gespräche zu wandeln.

Klares, achtsames und authentisches Miteinander im Beruf – ein Seminar mit Pferden

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Bad Salzungen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/F, Mittagssnack | EZ-Zuschlag: 20,- € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 813925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In der Arbeitswelt ist es heute unabdingbar, dass Menschen die Fähigkeit haben, eine klare und ehrliche Kommunikation führen sowie sich in Team authentisch einbringen zu können. Doch wie geht das in der Praxis? Diesen Fragen und weiteren Themen werden wir in dem Seminar nachgehen. Dazu ist die Arbeit mit Pferden hervorragend geeignet. Pferde sind Fluchttiere und so in der Lage, sehr sensibel auf die Umgebung zu reagieren. Dabei sind sie offen und authentisch. Sie reagieren direkt und klar auf unsere Fähigkeiten, Kompetenzen, Gefühle und Schwierigkeiten.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_19.05.25
- 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.

Konflikte konstruktiv lösen – Besprechungen erfolgreich moderieren

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 251-4039
- VHS Hagen

Sie analysieren, reflektieren und erweitern Ihre Möglichkeiten, in Konfliktsituationen konstruktiv zu handeln. Durch verschiedene Wege zur Konfliktlösung erleben Sie, wie Sie schwierige Gespräche ziel- und lösungsorientiert managen und Besprechungen erfolgreich moderieren.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Praxistraining &

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5C047K
- 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

Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen &

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W191166
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Sie werden im Arbeitsleben nicht richtig wahrgenommen oder gerne auch einmal überhört? Durchbrechen Sie zurückhaltende Kommunikationsmuster und lernen Sie, wie Sie Ihre Stimme einsetzen, um die richtige Wirkung zu erzeugen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Markt e.V.)

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5C043K
- 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 und Kommunikation

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB04-113
- 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.

Besser schreiben im Beruf – Worte mit Wirkung und treffende Texte &

- Mo. 19.5. bis Do. 22.5.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 100 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25A4161
- 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.

4 Tage INTENSIV Rhetorik und Präsentationstraining

- Di. 20.5. bis Fr. 23.5.2025 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1885 €; inkl. 19 % MwSt
- Infos unter 030 / 39 88 68 90
- sprechbar in berlin

Lernen Sie, vor Publikum sicher und überzeugend zu sprechen – ob vorbereitet oder spontan. Inhalte: Atmung, Stimme, Lampenfieber-weg-Training, Präsenz, Auftritt und Rhetorik. Kleine Gruppen (max. 6 Pers.) mit Kamera-feedback garantieren individuelles, praxisnahes Training.

Systemischer Berater*in_2025/2026

- Sa. 24.5.2025 bis So. 8.3.2026 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 2398 €; Ü/V: ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Syst_Berat_Hyp_25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildung in 6 Modulen, z.T. online

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ⑩

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570374-BU
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und non-verbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Stand.Punkt! Ganzheitliche Rhetorik im Yoga-Stil – für den Beruf &

- Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5C011K
- 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

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 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.

NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €; inkl. Zertifikat DVNLP
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-114
- 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.

Humor hilft – gerade, wenn es ernst wird

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü/VP; 1065 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 818725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Beruf 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.

Erfolgreich mit Zielen arbeiten – Im Team und als Individuum

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Lambrecht/Pfalz
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 885 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 90,- € insgesamt; 1085 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 813825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar hat zum Ziel, folgende Kompetenzen für den Berufsalltag zu erhalten und zu erweitern: Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeitskompetenz, Belastungskompetenz, Methodenkompetenz, Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit. Die genannten Kompetenzen üben Sie zusätzlich im Praxisanteil Mountainbike-Fahren.

Intensivwoche: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Vertiefungswoche

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: Teilnahme an der Veranstaltung „Intensivwoche: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg“ oder vergleichbare Grundkenntnisse in der GfK
- Infos unter 0208 / 455 43 34 ▪ Kursnr.: 251-3406
- VHS Mülheim an der Ruhr

Diese Intensivwoche richtet sich an Interessierte, die bereits über theoretische Grundkenntnisse verfügen. Eine kurze Auffrischung von GfK-Grundlagen bildet die ersten Inhalte.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Kommunikation richtig lernen – auf dem Segelboot**unterwegs in der Ostsee**

ab Kiel:

07.06. – 13.06.2025
19.07. – 25.07.2025
16.08. – 22.08.2025

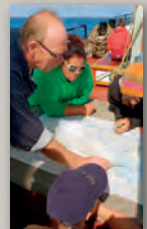
ab Stralsund:

16.08. – 22.08.2025
23.08. – 29.08.2025

unterwegs in der Nordsee

ab Enzhuizen:

28.06. – 04.07.2025
26.07. – 01.08.2025
06.09. – 12.09.2025

**Informationen & Anmelden unter**

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut

(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12
64625 Bensheim



Lösungsorientierte Kommunikation mit NLP &

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 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.

Betzavta Grundkurs 1b: Diversity und Gleichheit

- Mo. 2.6. bis Mi. 4.6.2025 in Königswinter
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Für Pädagog/innen und Lehrkräfte, Führungskräfte und Mitarbeitende in Unternehmen und Non-Profit-Organisationen, Studierende und Forschende im Bereich Sozialwissenschaften
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.6.631.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Erleben Sie ein intensives und praxisorientiertes Seminar, das sich mit den Themen Diversity und Gleichheit auseinandersetzt. Basierend auf der Betzavta-Methode, die vom Adam Institute for Democracy and Peace in Israel entwickelt wurde.

Rhetorik und der richtige Umgang mit Kritik &

- Di. 3.6. bis Fr. 6.6.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F110315
- VHS Düsseldorf

Sie möchten Ihre beruflichen Ziele erreichen und auch schwierige Situationen souverän meistern. Dazu trainieren Sie intensiv Ihre Kommunikationskompetenz und überprüfen Ihr Verhalten in wichtigen Gesprächssituationen. Der Fokus liegt hier auf dem richtigen Umgang mit Kritik – unterschiedliche Meinungen und Dissens gehören dazu.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

- Mi. 4.6. bis Fr. 6.6.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 286 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2410251
- KOBIsseminare

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die Wege und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation mit vielen praktischen Übungen für Ihr Berufsleben.

Resilienz und Stimme

- Mo. 9.6. bis Fr. 13.6.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 725 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt; 925 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 821025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Mit gezielten Stimm- und Atemübungen arbeiten Sie Ihre Stärken heraus, um auch bei (Arbeits-)Belastung ausgeglichen und gelassen zu bleiben. Bewusste Atmung, eine deutliche Aussprache und eine ausdrucksvolle Stimme tragen dazu bei, ihr gesamtes Ausdruckspotenzial ressourcenschonend zu nutzen.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 9.6. bis Fr. 13.6.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_09.06.25
- 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.

Rhetorik: Telefontraining &

- Mi. 11.6. bis Fr. 13.6.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: F110140
- VHS Düsseldorf

Am Telefon professionell und zielgerichtet auftreten: Melde-/Begrüßungs- und Schlussformeln, Stimmwirkung, *Aktives Zuhören*, mit den *richtigen* Fragen zum Ziel, hilfreiche Formulierungen, Missverständnisse und Irritationen vermeiden, mit Kritik, Beschwerden und Reklamationen umgehen, Verbindlichkeit und Sicherheit vermitteln.

Mit Widerstandsfähigkeit zur Schlagfertigkeit & ☺

- Mi. 11.6. bis Fr. 13.6.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0221 221-25990 ▪ Kursnr.: L-182413-BU
- VHS Köln

Schlagfertigkeit bedeutet nur vordergründig die Kenntnis irgendwelcher Techniken. Es geht erst einmal um die individuellen Glaubenssätze, die mit der eigenen Schlagfertigkeit verbunden sind. Und es geht um eine gewisse Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt.

Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!

- Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 244 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2515006B8
- 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.

Konfliktmanagement – Konflikte erkennen und konstruktiv lösen &

- Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 440 €; inkl. Begleitmaterial
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 60725
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, um Konflikte frühzeitig zu erkennen, einzuschätzen und mit passenden Strategien zu lösen. Sie trainieren praxisnah in Übungen den konstruktiven und lösungsorientierten Umgang mit Konflikten. Unterrichtszeit: 9.00-16.00 Uhr. Weitere Termine finden Sie im Programm.

So machen Sie Eindruck:**Stimme – Sprechen – Körpersprache &**

- Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 126 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5C017K
- VHS Essen

Einüben gesunder Ruhe- & Sprechatmung; individuelle Resonanzräume; Lampenfieber & Stress; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Training von Elementen wie Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vortragsübungen mit Feedback

Charisma durch Stimme –**Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf**

- So. 22.6. bis Fr. 27.6.2025 in Stadland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 835 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis), Vollpension, 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.

**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg –
entspannt kommunizieren im Arbeitsleben &**

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 32 31 ▪ 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.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184665-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.

Rhetorik und Präsentation –**Ein Praxis-Seminar & ⑩**

- Mo. 23.6. bis Mi. 25.6.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572501-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.

Wie Gespräche besser gelingen:**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation &**

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 251W191222
- 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.)

**4 Tage INTENSIV Rhetorik und
Präsentationstraining**

- Di. 24.6. bis Fr. 27.6.2025 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1885 €; inkl. 19 % MwSt
- Infos unter 030 / 39 88 68 90
- sprechbar in berlin

Lernen Sie, vor Publikum sicher und überzeugend zu sprechen – ob vorbereitet oder spontan. Inhalte: Atmung, Stimme, Lampenfieber-weg-Training, Präsenz, Auftritt und Rhetorik. Kleine Gruppen (max. 6 Pers.) mit Kamerafeedback garantieren individuelles, praxisnahes Training.

**Kommunikationstraining unter Segel
Enkhuizen – Enkhuizen**

- Sa. 28.6. bis Fr. 4.7.2025 in Enkhuizen, Naupar Avanti, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Kommtr_Avanti_28.06
- 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.

Schreibreise

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 835 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 1035 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 815725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In unserer gemeinsamen Schreibwoche erhalten Sie Tipps, Tricks sowie Übungen aus dem Schreibcoaching und Storytelling. Sie lernen, Ihre Texte im Arbeitsumfeld sinnvoller zu strukturieren, lebendiger zu schreiben und dabei Ihre individuelle Schreibstimme einzusetzen.

NLP-Basic-Kurs DVNLP &

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 565 €; Unterrichtsmaterialien im Preis enthalten
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-81003D
- VHS Dortmund

Der NLP-Basic-Kurs (DVNLP) unterstützt Sie beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten und fördert Widerstandskraft (Resilienz). Sie gewinnen zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

Selbstsicher auftreten – Position vertreten ☞

- Mo. 30.6. bis Do. 3.7.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 284 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570431-BU
- VHS Köln

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen.

Beziehungsmanagement – gemeinsam mehr erreichen

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-BM.1
- iag.bochum

Ob beruflich oder privat – die Qualität unserer Beziehungen bestimmt die Qualität unseres Lebens. Wie können wir Beziehungen verbessern? Wie können wir einfach mit neuen Menschen in einen guten Kontakt kommen? Dieser Bildungsurlaub zeigt Ihnen verschiedene Techniken, authentischer und sympathischer zu wirken.

Mit NLP erfolgreicher kommunizieren im Beruf ☞

- Di. 1.7. bis Fr. 4.7.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5C031K
- 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.

Rhetorik und Verhandlungsführung ☞

- Di. 1.7. bis Do. 3.7.2025 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 129 €
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 251-28002
- vhs Kreis Euskirchen

Dieses Seminar hilft Ihnen Ihre Überzeugungskraft zu steigern und selbstbewusster zu werden. Erfolgreiche Verhandlungen setzen eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur voraus. Sie trainieren, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen.

Vertiefung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- Mi. 2.7. bis Fr. 4.7.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-114
- neues lernen

Gewaltfreie, verbindende Kommunikation in den Alltag zu integrieren braucht Training und Gewohnheiten. Alle, die bereits Vorkenntnisse in der GfK haben, können in diesem Bildungsurlaub üben, Gespräche in der Haltung der GfK so zu führen, dass ein empathisches Verständnis und damit eine Basis für passende Lösungen entstehen.

Kraft der Gewaltfreiheit:**Aktionen für den Alltag und die Demokratie**

- Mi. 2.7. bis Fr. 4.7.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 300 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-G1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erlebe gewaltfreies Handeln in Köln! In diesem Bildungsurlaub besuchst du Orte, an denen Gewaltfreiheit aktiv gelebt wird. Reflektiere deine Haltung durch Körperübungen und Gespräche. Zudem beschäftigen wir uns mit dem Edelweißpiraten Festival in Köln als Beispiel für Widerstand und ziviles Engagement.

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Do. 3.7. bis So. 6.7.2025 in Hellenthal/Eifel
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1700 €; zzgl. U/Verpfl., Frühbucherrabatt und Ermäßigung verfügbar
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar GfK
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2025/4
- 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.

Die Galli Methode® als Konfliktlösung

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 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 Märchenspiel.

Klares, achtsames und authentisches Miteinander im Beruf – ein Seminar mit Pferden

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Bad Salzuflen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/F, Mittagssnack | EZ-Zuschlag: 20,- € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 814125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In der Arbeitswelt brauchen wir die Fähigkeit, eine klare und ehrliche Kommunikation zu führen sowie sich in Team authentisch einbringen zu können. Die Arbeit mit Pferden ist hervorragend geeignet, dies zu lernen. Pferde reagieren sehr sensibel auf die Umgebung. Dabei sind sie offen und authentisch.

Moderation und Konfliktklärung in Gruppen

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 316,90 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-50107D
- VHS Dortmund

Erlernen Sie die Kunst der Moderation und den Umgang mit Konflikten in Teams. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Techniken, um Gruppenprozesse zu moderieren, Konflikte zu lösen und ein produktives Arbeitsklima zu fördern. Durch Übungen und Video-Analysen stärken Sie Ihre Moderations- und Kommunikationsfähigkeiten.

Die 3 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität und Smalltalk &

- Mo. 7.7. bis Mi. 9.7.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182407-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 nach M. Rosenberg

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_07.07.25
- 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.

„Mitreden können!“ Rhetorik und Gesprächsführung &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 251-28003
- 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 Pegasus (Kiel-Kiel)

- Sa. 12.7. bis Fr. 18.7.2025 in Kiel, Pegasus Segelschiff II
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Kommtrain_Pega_12.07
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Lebendiges, authentisches und selbstsicheres Auftreten im Berufsalltag – ein Seminar mit Singen

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 425 €; zzgl. Übernachtung und Verpflegung; 625 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 810625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stimme kann faszinieren und überzeugen – egal, ob Sie einen Vortrag halten oder mit einem Kunden telefonieren. Mit Singen trainieren Sie Ihre Stimme. Eine bewusste Atmung und Artikulation verbessert Ihre stimmliche Fähigkeiten. Das gemeinsame Singen stärkt Ihre Teamfähigkeit.

Schwarze Rhetorik: Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft & @

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 365 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572567-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 Basicausbildung

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 690 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: NLP_Basic_14.07.25
- 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.

Kommunikation mit Herz im Kloster – Wertschätzend und gewaltfrei im beruflichen Alltag

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. ÜVP p.P./Tag EZ ca. € 125 gehobener Standard, ca. € 96 einfacher Standard, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.GFK.BU-Woche.3
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Dieser Bildungsurlaub ist für Sie interessant, wenn Sie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kennenlernen, ausprobieren und in naturnaher Umgebung erleben möchten. Sie probieren anhand eigener Beispiele aus Beruf und privatem Alltag eine empathische und bewusste Kommunikation zur Konfliktlösung aus.

3-tägiger Online-Bildungsurlaub: Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten – 100% Durchführungsgarantie

- Di. 15.7. bis Do. 17.7.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 251-L5016
- 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

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 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.

Kommunikationstraining unter Segel Enkhuizen – Enkhuizen

- Sa. 26.7. bis Fr. 1.8.2025 in Enkhuizen, Naupar Avanti, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: KommTr_Vriend_26.07.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Mein sicherer Auftritt – Präsentationen und Ansprachen wirkungsvoll gestalten

- Mo. 28.7. bis Do. 31.7.2025 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 160 €; Ab 10 Personen beträgt die Gebühr: 96,- €.
- Infos unter 02133 / 2 57 41 71 ▪ Kursnr.: 251-20803
- VHS Dormagen

Techniken aus Schauspiel und Theater helfen dabei, die eigene Wirkung und Präsenz bewusst einzusetzen und auf den „Bühnen des Lebens“ überzeugend aufzutreten. Durch praktische Übungen entwickeln die Teilnehmenden eine authentische Präsenz für Präsentationen und Ansprachen.

Coaching für Vortrag, Rede und andere rhetorische Auftritte: – frei und überzeugend vortragen & 10

- Di. 29.7. bis Do. 31.7.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 263 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572513-BU
- VHS Köln

Dieses Gruppencoaching führt Sie in die Kunst der freien Rede ein, den Königsweg des überzeugenden Darstellens von Inhalten und Positionen.

Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 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.

Mehr Energie durch befreite Atmung – in einem entspannten Körper ruht ein wacher Geist

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Paris
- 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.: 821425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Atemtherapie kann über spezielle Anleitungen das Denken und Fühlen positiv beeinflussen. Es entsteht Ausgeglichenheit, Entspannung, Stressreduktion, Regeneration und das Bewusstsein, wie ungünstige Mechanismen durch günstigeres Verhalten ersetzt werden können.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & 10

- Mo. 18.8. bis Mi. 20.8.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570375-BU
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_18.08.25
- 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 – Souveränitätstraining &

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 177 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AZ10610
- 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.

Gebärdensprache – DGS – Stufe A1.2 &

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AZ42802
- VHS Bornheim – Alfter

Der BU richtet sich an Teilnehmende die einen Vorkurs auf A1.1.-Niveau besucht haben. Das Vorwissen wird aktiviert und die Vorkenntnisse ausgebaut. Sie lernen u.a. einfache Informationen visuell darzustellen, wie z.B. Familienbeziehungen. Sie lernen Gebärdensprache zu den Themen: Freizeit, Familie, Urlaub, Verkehr, Datumsangaben.

Kreisgespräche als Kraftquelle für den Berufsalltag

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 970 €
- Für Arbeitnehmende, Fachkräfte/ Multiplikator*innen der (politischen) Bildungsarbeit, interessierte (junge) Erwachsene
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2504
- aktuelles forum e.V.

Was macht ein „gutes“ Gespräch aus? Wie wird mehr Wertschätzung und Zugewandtheit in Gesprächen möglich? Wie finden wir zu einer vertrauensvollen und sozialen Gesprächsatmosphäre? Der Dialog nach David Bohm und das Format Kreisgespräche bieten Antworten. Dialog ist mehr als ein Gespräch; es ist eine Haltung, die Offenheit, Unvoreingenommenheit, Neugier und Kreativität fördert. Dafür braucht es einen sicheren Raum, in dem eigene Annahmen und fremde Sichtweisen erforscht werden können. Ruhe und Entschleunigung begleiten uns. Durch Übungen, Reflexionen und dialogische Kreisgespräche wird die dialogische Haltung als grundlegendes Arbeits- und Lebensprinzip lebendig. Dadurch erleben wir wertschätzenden Umgang, echte Partizipation und Demokratie.

Sicher auftreten – selbstbewusst und wertschätzend argumentieren

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 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.: 811725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sicher auftreten und erfolgreich kommunizieren bedeutet, sachlich, klar und wertschätzend zu sein. Das Seminar beschäftigt sich u.a. mit den Fragen: Wie können wir Gespräche klarer gestalten? Was braucht es, um souverän zu argumentieren? Wie schaffen wir es, auch in schwierigen Gesprächssituationen gelassen zu sein?

NLP-Basic-Kurs DVNLP &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 565 €; Unterrichtsmaterialien im Preis enthalten
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-81005D
- VHS Dortmund

Der NLP-Basic-Kurs (DVNLP) unterstützt Sie beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten und fördert Widerstandskraft (Resilienz). Sie gewinnen zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ®

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1700 €; 1.600 € Frühbucherrabatt, 1.300 € ermäßigt für Geringverdienende
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GFK
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2025/3
- Forum Demokratie Düsseldorf

Das 15 Tage Intensivtraining in Gewaltfreier Kommunikation: Mich und meine Werte kennenlernen * anderen echt & empathisch begegnen * Lösungen für alle finden. Die Auseinandersetzung mit GFK nährt eine Haltung von Wertschätzung und Freiheit, im Konfliktfall und darüber hinaus. Eine CNVC-zert. Trainerin begleitet den Kurs.

Betzavta Grundkurs 1c: Demokratische Konfliktregelung

- Mo. 1.9. bis Mi. 3.9.2025 in Königswinter
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Für Pädagog*innen und Lehrkräfte, Führungskräfte und Mitarbeitende in Unternehmen und Non-Profit-Organisationen, Studierende und Forschende im Bereich Sozialwissenschaften
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.6.632.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Tauchen Sie ein in ein praxisorientiertes Seminar, das sich mit der demokratischen Konfliktregelung beschäftigt. Basierend auf der Betzavta-Methode, die vom Adam-Institut für Demokratie und Frieden in Israel entwickelt wurde.

Erfolgreiches Moderieren & ®

- Mo. 1.9. bis Mi. 3.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 275 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572702-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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5C045K
- 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.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) &

- Di. 2.9. bis Do. 4.9.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AZ10611
- VHS Bornheim – Alfter

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) gehört seit Jahren zu den international erfolgreichsten Coaching- und Konfliktlösungsmethoden. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, einander in einer empathischen Haltung zu begegnen und selbst in angespannten Situationen einen achtsamen Umgang mit sich und anderen zu pflegen.

Wertschätzung – für sich selbst und andere

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt; 965 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 800925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wertschätzung – was bedeutet das? Wertschätzend und authentisch zu kommunizieren impliziert eine Haltung sowohl anderen als auch sich selbst gegenüber. Am Ende dieses Bildungsurlaubs werden Sie deutlich zwischen Eigenlob und Lob auf der einen Seite und Wertschätzung und Selbstwertschätzung auf der anderen unterscheiden können.

Entscheidungen treffen

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Bad Salzuflen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/F, Mittagssnack | EZ-Zuschlag: 20,- € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 815525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In dem Seminar geht es um Entscheidungen. Wie treffen Sie die richtigen Entscheidungen? Dazu nutzen wir die pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung. Pferde reagieren unmittelbar und ehrlich auf unsere Körpersprache, unsere Emotionen und unsere Energie. Sie fordern uns heraus, klar, präsent und verantwortungsvoll zu sein.

Überzeugend Auftreten – Ein pferdegestütztes Kommunikationstraining

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 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-250075-025
- 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.

Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184122-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.

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: 190 €; inkl. Besuch des Salzhauses Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191188
- 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.)

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_08.09.25
- 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.

NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Soest, Gebäude Kükelhaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbuche erhalten Rabatt.
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD506-155
- vhs Arnsberg – Sundern

Kommunikative Kompetenz als Schlüsselqualifikation ist neben Fachkompetenz ausschlaggebend für beruflichen Erfolg. NLP – Neurolinguistisches Programmieren – liefert Ihnen einen Werkzeugkasten mit hilfreichen Tools, die die zwischenmenschliche Kommunikation effektiver gestalten.

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: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191188
- 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/in Kommunikation

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: KommTR_BW_08.09.2025
- 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.

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg mit Sonja Nowakowski & Tanja Bunzel

- Fr. 12.9.2025 bis So. 26.4.2026 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1950 €; € 2.050,- NGO/gemeinnützige Organisationen € 2.200,- Firmenzahlende
- Vorkenntnisse: 2-3tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.GFK.GA.6
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, dass wir in Kontakt bleiben, auch wenn es Meinungsverschiedenheiten und Konflikte gibt. Die GFK hilft, einvernehmliche und kreative Wege zu finden, um in Konfliktsituationen die Anliegen und Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen. Zudem bietet die GFK wirkungsvolle Instrumente für Mediation und Streitbeilegung sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext. In dieser Ausbildung haben Sie über einen Zeitraum von mehreren Monaten, einen sicheren Rahmen für Ihre berufliche und persönliche Weiterentwicklung. Berufsbegleitende Grundausbildung in 5 Modulen. 12. – 14.09.25 14. – 16.11.25 16. – 18.01.26 20. – 22.02.26 24. – 26.04.26

Stimme wirkt!

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 300 €; ermäßigt 246 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die Stimme ist ein wichtiges Kriterium für das eigene Wohlbefinden und die berufliche Karriere. Mit Hilfe von Stimm-, Körper- und Wahrnehmungsübungen werden Ihre Fähigkeiten und Stärken entdeckt und weiterentwickelt. Ziel ist es, Ihnen Ihr Potenzial bewusst zu machen, um damit gezielt zu agieren.

NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €; inkl. Zertifikat DVNLP
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-115
- neues lernen

Diese Ausbildung steht allen an systemischem und wertschätzendem NLP Interessierten offen. Für alle, die sich professionell kommunikativ weiterentwickeln wollen. Die Fortbildung wird vom DVNLP zertifiziert und kann als Grundlage für die weitere NLP-Ausbildung genutzt werden.

Kommunikation und Gesprächsführung im Beruf, Alltag und Familie &

- Mo. 15.9. bis Do. 18.9.2025 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 335 €; VP, EZ; Ermäßigung auf Nachfrage möglich;
- Infos unter 05644 / 4 00
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Wertschätzend zuhören, die Sicht und Bedürfnisse des Gegenübers verstehen, aber auch eigene Positionen und Anliegen mit Worten, Körpersprache und Stimme klar und überzeugend vertreten – dies lässt Gespräche gelingen. In diesem Kurs erwarten Sie Inputs, Selbstreflexion, viele Übungen und Feedback.

4 Tage INTENSIV Rhetorik und Präsentationstraining

- Di. 16.9. bis Fr. 19.9.2025 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1885 €; inkl. 19 % MwSt
- Infos unter 030 / 39 88 68 90
- sprechbar in berlin

Lernen Sie, vor Publikum sicher und überzeugend zu sprechen – ob vorbereitet oder spontan. Inhalte: Atmung, Stimme, Lampenfieber-weg-Training, Präsenz, Auftritt und Rhetorik. Kleine Gruppen (max. 6 Pers.) mit Kamera-feedback garantieren individuelles, praxisnahes Training.

Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- Mi. 17.9. bis Fr. 19.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-115
- 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.

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Intensiv-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Reichenau, Haus Insel Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 985 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 82,50 insgesamt; 1185 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 802325
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt Stolpersteine der Sprache auf. Sie vermittelt eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen, einen wertschätzenden Umgang zu entwickeln und Streit in konstruktive Gespräche zu wandeln.

Entspannt und kompetent in schwierigen Situationen

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 895 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 818525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie sind BeraterIn, Führungskraft, Seminar- oder TeamleiterIn, Coach, LehrerIn oder TherapeutIn, kommunizieren viel, haben Verantwortung und nicht immer bringen Sie Ihre Botschaft erfolgreich rüber. Um bei schwierigen Gesprächen handlungsfähig zu bleiben, braucht es spezielle Techniken und das Wissen um die vier Energiemuster!

Authentisch, entspannt und überzeugend kommunizieren auf Schiermonnikoog – Achtsamkeitstraining mit Schwerpunkt Kommunikation

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1140 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUA8
- 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.

Rhetorik und Schlagfertigkeitstraining

- Mo. 22.9. bis Mi. 24.9.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 246,25 €
- Infos unter 02821 / 8 47 16 ▪ Kursnr.: C621002
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Das Seminar beinhaltet u.a.: mit Angriffen sicher argumentativ umgehen, Gegenargumente entkräften, auf unfaire Strategien geeignet reagieren, Manipulation erkennen und abwehren, Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen, Stresssituationen selbstbewusst bewältigen, im Monolog sicher zu argumentieren.

Online texten – professionell & ®

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 283 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-525010-BU
- VHS Köln

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 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.

Selbstregulation – Wirksam handeln im komplexen und agilen Arbeitsalltag

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Cuxhaven
- Mit Übernachtung
- Preis: 694 €; Ü/V (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.

Sprich es an. Kommunikationsmodelle beruflich anwenden &

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25B4165
- VHS Herne

In diesem Seminar lernen Sie eine Reihe hochwertiger Werkzeuge aus den Bereichen Kommunikationspsychologie, NLP und Konfliktmanagement kennen. Jedes Thema wird durch Beispiele lebendiger und wir werden viele Übungen machen, um die Wirkungsweisen zu testen und zu erleben.

Lebendige Informationen – Storytelling als Kommunikationsform &

- Mi. 24.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Rabatt mögl.
- Für TN aus Marketing, Vertrieb, PR, Betreuung, Beratung und Coaching
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570303-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.

Lebendige Informationen – Storytelling als Kommunikationsform &

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 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-570303-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.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 29.9. bis Fr. 3.10.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_29.09.25
- 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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache &

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570376-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.

Wie Gespräche besser gelingen: Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation &

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar oder Vergleichbares
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191200
- 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 Mark e.V.)

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Do. 2.10. bis So. 5.10.2025 in Hellenthal/Eifel
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1700 €; zzgl. U/Verpfl., Frühbucherrabatt und Ermässigung verfügbar
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar GFK
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2025/5
- 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.

Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bad Tölz
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 825 €; Ü/DZ (EZ 110 € Aufpreis gesamt), Halbpension, Hotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-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.

Führungskompetenz, Menschenkenntnis und Konfliktfähigkeit

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1025 €; inkl. Ü/HP+ | EZ-Zuschlag: 177,50 € insgesamt; 1225 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 818025
- 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.

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 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.

Erfolgreich und wertschätzend kommunizieren leicht gemacht „Der Schlüssel zu einem harmonischen Miteinander“ Kommunikationstraining und Stressmanagement

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bramsche, Kloster Malgarten
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 999 – 1200 €; je nach Teilnehmerzahl
- Infos unter 02336 / 40 03 44 ▪ Kursnr.: 25-2-004
- Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Ob im privaten oder beruflichen Umfeld – wir nehmen die Kommunikation anderer zunächst so wahr, wie sie bei uns ankommt. Mit unserer Reaktion darauf gestalten wir den weiteren Verlauf des Gesprächs aktiv mit. Eine gelungene Kommunikation, die Konflikte vorbeugt und für ein wertschätzendes Miteinander sorgt, beginnt bei uns selbst. In praxisnahen Übungen lernen Sie, Ihre alltägliche Kommunikation im Job und im Privatleben stressfreier und zielgerichteter zu gestalten. Sie üben, sich klar und respektvoll auszudrücken und gleichzeitig wertschätzend auf andere einzugehen. In einer entspannten Atmosphäre erlernen Sie verschiedene Gesprächstechniken, die Ihnen helfen, besser mit anderen Menschen umzugehen.

Nonverbales Selbstmarketing – Mit Nuancen Weichen stellen

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bückeburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 05721 / 7 03 71 14 ▪ Kursnr.: 220102
- VHS Schaumburg

Dieses Seminar ist eine Wissens- und Energietankstelle, an der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrer Selbstwirksamkeit und ihrem beruflichen Erfolg neuen Schwung geben können!

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & 10

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570376-BU
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 12.10. bis Fr. 17.10.2025 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 25 € ges.), Halbpension, Hotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-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.

Präsentieren Sie mal anders!

Visualisieren beruflicher Themen leicht gemacht

- So. 12.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bad Tölz, | Hotel Isarwinkel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 825 €; Ü/DZ (EZ 110 € Aufpreis gesamt), Halbpension, Hotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-211
- 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.

Lebendiges, authentisches und selbstsicheres

Auftreten im Berufsalltag – ein Seminar mit Singen

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 425 €; zzgl. Übernachtung und Verpflegung; 625 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 810725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stimme kann faszinieren und überzeugen – egal, ob Sie einen Vortrag halten oder mit einem Kunden telefonieren. Mit Singen trainieren Sie Ihre Stimme. Eine bewusste Atmung und Artikulation verbessert Ihre stimmliche Fähigkeiten. Das gemeinsame Singen stärkt Ihre Teamfähigkeit.

Coaching für Vortrag, Rede

und andere rhetorische Auftritte: – frei und überzeugend vortragen & 10

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 263 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572514-BU
- VHS Köln

Dieses Gruppencoaching führt Sie in die Kunst der freien Rede ein, den Königsweg des überzeugenden Darstellens von Inhalten und Positionen.

4 Tage INTENSIV Rhetorik und Präsentationstraining

→ Di. 14.10. bis Fr. 17.10.2025 in Berlin
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
 → Preis: 1885 €; inkl. 19 % MwSt
 → Infos unter 030 / 39 88 68 90
 → sprechbar in berlin

Lernen Sie, vor Publikum sicher und überzeugend zu sprechen – ob vorbereitet oder spontan. Inhalte: Atmung, Stimme, Lampenfieber-weg-Training, Präsenz, Auftritt und Rhetorik. Kleine Gruppen (max. 6 Pers.) mit Kamera-feedback garantieren individuelles, praxisnahes Training.

Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräfte-Training auf Basis Gewaltfreier Kommunikation

→ So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 auf Baltrum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 935 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 25 € gesamt), Halbpension, Hotel
 → Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-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.

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 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.

Umgang mit Machtmenschen, Narzissten und dominanten Menschen

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Bengel
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 803025
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Gerade im Beruf gibt es nicht selten Menschen, die nur an sich selbst denken und ein riesiges Ego bzw. Machtstreben besitzen. Womöglich machen sie Ihnen das Leben schwer. Das Seminar möchte aufzeigen, wie Sie mit diesem Typ Mensch umgehen können. Da er sich kaum ändern wird, müssen Sie bereit sein, an sich selbst zu arbeiten.

Sketchnoting – Werkstatt – Mit Zeichnungen Worte ersetzen ☺

→ Mi. 22.10. bis Fr. 24.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 277 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572761-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.

Coaching Ausbildung auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation

→ Do. 23.10.2025 bis Sa. 16.5.2026 in Bonn
 → In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 2250 €; (Selbstz.), 2.450 € (Firmenzahl. NGO bzw. gemeinn.), 2.750 € (Firmenzahl.), Ermäß. auf Anfr., 5 Module
 → Vorkenntnisse: Absolvierung von 10 Tagen Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten Trainer:innen des CNVC
 → Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.GFK.CA.3
 → IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Diese Coaching Ausbildung (5 Module) trägt dazu bei, dass Absolvent:innen in Einzel-, Paar, Gruppen- und Teamsitzungen in der Lage sind, aus der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation heraus zu agieren und Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

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

→ Mi. 29.10. bis Fr. 31.10.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 286 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-572769-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.

Reden kann doch jede! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten (für Frauen) ♀

→ So. 2.11. bis Fr. 7.11.2025 auf Spiekeroog, I Hotel Strandidyll
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 845 €; Ü im DZ (EZ zzgl. 100 € ges.), Frühstück plus, Hotel mit Sauna
 → Für Frauen
 → Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-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.

„Gewaltfreie (Wertschätzende) Kommunikation“ Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – Kommunikationstraining auf Norderney

→ Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 auf Norderney
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 760 €; bei mind. 9 Teilnehmer*innen
 → Infos unter 02336 / 40 03 44 ▪ Kursnr.: 25-2-004
 → Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Die Kommunikationsmethode Gewaltfreie Kommunikation bietet Menschen die Möglichkeit, auf Basis einer empathischen Haltung sich selbst und anderen gegenüber, auch in konfliktbeladenen Situationen selbstwirksam und respektvoll zu bleiben, und die Beziehung zu sich selbst und anderen zu stärken. Die Methode unterstützt die Teilnehmenden (in vier Schritten) darin, sich authentisch, klar und wertschätzend auszudrücken und fördert durch Eindeutigkeit das gegenseitige Verstehen. Das Seminar richtet sich an Menschen, die in ihrem beruflichen und privaten Umfeld auf „gelungene Kommunikation“ Wert legen (bzw. angewiesen sind) und die Gewaltfreie Kommunikation in diesem Zusammenhang kennenlernen möchten.

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Vertiefungs-Seminar zur GfK

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Freiburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 965 €; inkl. Ü/VP | Zu- und ab schläge auf Anfrage; 1165 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 800825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Grundlagen der GfK werden aufgefrischt und gefestigt. Es wird geübt, sich wertschätzend und aufrichtig mitzuteilen und anderen empathisch zuzuhören. Seminarinhalte: u.a. Vertiefung der vier Komponenten der GfK, Bewusstmachung nicht-empathischer Umgangsformen, Umgang mit Unterbrechen und Unterbrochenwerden

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement – Vertiefung

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage; 975 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 801625
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) unterstützt dabei, uns und anderen einfühlsam zu begegnen, indem wir lernen, uns darauf zu konzentrieren, was wir wahrnehmen, fühlen, brauchen und wünschen. Dies unterstützt die Gestaltung einer wertschätzenden Kommunikation im Arbeitsleben. Teilnahmevoraussetzung ist die Teilnahme an einem Einführungskurs zur GfK.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-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.

Souverän, sympathisch und gelassen vortragen – Damit Sprechkompetenz und Expertise im Gleichschritt gehen. ☺☹

- Di. 4.11. bis Do. 6.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572621-BU
- VHS Köln

Konflikte als Chance nutzen – konstruktiv und nachhaltig –

- So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 in Wenningstedt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 895 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 108,75 € insgesamt; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 805825
- 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.



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

Verstrickungen lösen mithilfe systemischer Aufstellungsarbeit

- So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 817725
- 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.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 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.

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance / Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation & ☺

- Mo. 10.11. bis Do. 13.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 284 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 • Kursnr.: A-570352-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.

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

Systemische Beratung

- Mo. 10.11. bis So. 16.11.2025 in Grünheide OT Störitz
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/VP 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Syst_Berat_Störitz_1
- 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.

Systemische Beratung

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Syst_Ber_Onl_10.11.
- 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.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Bochum
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 • Kursnr.: 25B-GFKV.2
- iag.bochum

Nach dem Kennenlernen der Methode der GfK und ersten Erfahrungen in der praktischen Anwendung wird es in dieser Woche darum gehen, ihre Grundprinzipien im Alltag anzuwenden und die der GfK zugrunde liegende Haltung zu vertiefen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Vertiefungsseminar sind ein Bildungsurlaub oder ein mehrtägiges Einführungs- oder Vertiefungsseminar. Vertiefung 1: Empathische Grundhaltung; Umgang mit starken Emotionen; Einschränkende Gedankenmuster; Perspektivwechsel durch die GfK; Verbindende Kommunikation als Entscheidung

Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

- So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 855 €; Ü/DZ (EZ 75 € Aufpreis gesamt), Halbpension, Hotel, Seminargebühr
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 25-B-232
- 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.

Mit Überzeugung und Souveränität auf der Bühne meines BerufsLEBENS handeln

- So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 auf Borkum
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 845 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 814925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Auf der Bühne lernen wir, wie wir unsere Anliegen überzeugend und authentisch nach außen bringen können. Ein bewusster Umgang mit Stimme und Körpersprache vermittelt Authentizität und Überzeugungskraft. Seminarinhalte: Improvisation, Stimmarbeit, Präsenz und Ausdruck. authentisches Auftreten und Achtsamkeit im Umgang mit Sprache

Coaching für Vortrag, Rede und andere rhetorische Auftritte: – frei und überzeugend vortragen & ☺

- Di. 18.11. bis Do. 20.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 263 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 • Kursnr.: A-572518-BU
- VHS Köln

Dieses Gruppencoaching führt Sie in die Kunst der freien Rede ein, den Königsweg des überzeugenden Darstellens von Inhalten und Positionen.

Schreibwege – Leichtigkeit, Freude und Kreativität beim Verfassen von Texten

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Reichenau, Haus Insel Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 66 € insgesamt; 1192 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 815425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie schreiben Sie Texte, die neugierig machen? Wie schreiben Sie lebendig, anschaulich und überzeugend, mit Leichtigkeit und Freude? Sie erproben professionelle Methoden fürs Texten. Ihre Schreibstimme darf sich entfalten. Sie bearbeiten Themen wie Assoziationen, Metaphern, Perspektivwechsel, lebendiges Schreiben.

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Bengel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32 € insgesamt; 995 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 801725
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt dabei, uns und anderen einfühlsam zu begegnen, indem wir lernen, uns darauf zu konzentrieren, was wir wahrnehmen, fühlen, brauchen und wünschen. Dies unterstützt die Gestaltung einer wertschätzenden Kommunikation im Arbeitsleben mit Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl.

Die 3 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität und Smalltalk &

- Mi. 19.11. bis Fr. 21.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-182408-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.

Die Galli Methode® als Konfliktlösung

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 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 Märchenspiel.

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Intensiv-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Freiburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 965 €; inkl. Ü/VP | Zu- und ab schläge auf Anfrage; 1165 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 800325
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zeigt Stolpersteine der Sprache auf. Sie vermittelt eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen. Wir können einen wertschätzenden Umgang entwickeln, Streit in konstruktive Gespräche umwandeln, partnerschaftliche Arbeitsverhältnisse aufbauen.

Das Feuer wieder wecken! – Mit Humor gelöst und ermutigt wieder in den Berufsalltag

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Reichenau, Haus Insel Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 64,- € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 881025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Gerade im Beruf erleben nicht wenige Menschen, dass eine einstmals hohe Motivation sich verbraucht hat und dass das innere Feuer nur noch wenig oder gar nicht mehr brennt. Ein lösender Humor gibt einem die Kraft wieder, frisch anzufangen und neue Energie zu schöpfen.

Selbstsicher auftreten – Position vertreten & ®

- Mo. 24.11. bis Do. 27.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 284 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570432-BU
- VHS Köln

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 24.11. bis So. 30.11.2025 in Grünheide OT Störitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/V 101,50 €/Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Störitz_24.11.25
- 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.

Besser schreiben im Beruf – Worte mit Wirkung und treffende Texte &

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25B4161
- 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.

Online texten – professionell & ®

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 283 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: A-525012-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.

3-tägiger Online-Bildungsurlaub: Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten – Durchführungsgarantie

- Mo. 24.11. bis Mi. 26.11.2025
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 252-L5016
- VHS Detmold – Lemgo

Inhalte: • spontan mit Sprache umgehen • sicher und überzeugend argumentieren • eigene Betroffenheit überwinden • Einwände schlagfertig behandeln • Wortschatz erweitern • souverän auftreten, auch in Stresssituationen

4 Tage INTENSIV Rhetorik und Präsentationstraining

→ Di. 25.11. bis Fr. 28.11.2025 in Berlin
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
 → Preis: 1885 €; inkl. 19 % MwSt
 → Infos unter 030 / 39 88 68 90
 → sprechbar in berlin

Lernen Sie, vor Publikum sicher und überzeugend zu sprechen – ob vorbereitet oder spontan. Inhalte: Atmung, Stimme, Lampenfieber-weg-Training, Präsenz, Auftritt und Rhetorik. Kleine Gruppen (max. 6 Pers.) mit Kamera-feedback garantieren individuelles, praxisnahes Training.

Mit Achtsamkeit und Wertschätzung – Interkulturelle Kompetenzen für den Berufsalltag

→ So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 auf Norderney
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 905 €; Ü/EZ/DZ (Aufpreis DZ als EZ 50 € gesamt), Vollpension, Gästehaus
 → Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-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.

Sicher auftreten – selbstbewusst und wertschätzend argumentieren

→ So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 auf Baltrum, Langscheid
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 875 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 811825
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sicher auftreten und erfolgreich kommunizieren bedeutet, sachlich, klar und wertschätzend zu sein. Das Seminar beschäftigt sich u.a. mit den Fragen: Wie können wir Gespräche klarer gestalten? Was braucht es, um souverän zu argumentieren? Wie schaffen wir es, auch in schwierigen Gesprächssituationen gelassen zu sein?

Humor hilft – gerade, wenn es ernst wird

→ Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Kall-Steinfeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 865 €; inkl. Ü/VP; 1065 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 818625
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Beruf 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.

NLP-Basic-Kurs DVNLP &

→ Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 565 €; Unterrichtsmaterialien im Preis enthalten
 → Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-81007D
 → VHS Dortmund

Der NLP-Basic-Kurs (DVNLP) unterstützt Sie beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten und fördert Widerstandskraft (Resilienz). Sie gewinnen zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

Trainer Training – mit Zertifikatsübergabe

→ Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 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®.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

→ Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 540 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_08.12.25
 → 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 (Wertschätzende) Kommunikation“ Aufbauseminar nach Marshall B. Rosenberg auf Norderney

→ Di. 31.3. bis Do. 2.4.2026 auf Norderney/Jugendherberge
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Auf Anfrage
 → Infos unter 02336 / 40 03 44 ▪ Kursnr.: 26-2-001
 → Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Konfliktfähigkeit und der Umgang mit schwierigen Situationen, wird in dieser Woche mit der Methode und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation vertieft. Anhand von persönlichen Erfahrungen und eigenen Beispielen aus dem beruflichen und privaten Kontext, wird anhand verschiedener Übungen und Settings die Möglichkeit geboten, mit der GFK zu experimentieren. Teilnehmer/innen, die schon ein Einführungseminar in GFK besucht, oder Grundkenntnisse über andere Wege erworben haben, sowie über Menschen, die bereits mit der GFK vertraut sind und diese auffrischen oder vertiefen möchten.

„Gewaltfreie (Wertschätzende) Kommunikation“ Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – Kommunikationstraining auf Norderney

→ Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 auf Norderney/Jugendherberge
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Auf Anfrage
 → Infos unter 02336 / 40 03 44 ▪ Kursnr.: 26-2-001
 → Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Die Kommunikationsmethode Gewaltfreie Kommunikation bietet Menschen die Möglichkeit, auf Basis einer empathischen Haltung sich selbst und anderen gegenüber, auch in konfliktbeladenen Situationen selbstwirksam und respektvoll zu bleiben, und die Beziehung zu sich selbst und anderen zu stärken. Die Methode unterstützt die Teilnehmenden (in vier Schritten) darin, sich authentisch, klar und wertschätzend auszudrücken und fördert durch Eindeutigkeit das gegenseitige Verstehen. Das Seminar richtet sich an Menschen, die in ihrem beruflichen und privaten Umfeld auf „gelungene Kommunikation“ Wert legen (bzw. angewiesen sind) und die Gewaltfreie Kommunikation in diesem Zusammenhang kennenlernen möchten.



Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf

Kulturmarketing

- Fr. 21.2. bis Mo. 30.6.2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2200 €
- Für Absolvent:innen und Studierende höherer Semester aus kultur- und geisteswissenschaftlichen Fächern, freischaffende Künstler:innen, Musiker:innen, ehrenamtliche Verantwortungsträger:innen in Vorständen
- Infos unter 0221 / 1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

In den Themenbereichen Onlinemarketing, Strategisches Marketing und Social Media Management werden Strategien und Methoden zur Umsetzung von erfolgreichen Marketingmaßnahmen erarbeitet und die Perspektive auf eine Kulturvermittlung im digitalen Raum eröffnet.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

- Mo. 24.2. bis Mi. 26.2.2025 in Köln
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 222 €
- Infos unter 0221 / 221-3 54 11 ■ Kursnr.: L-381347-BU
- VHS Köln

Menschen erschließen sich die Welt über Geschichten und Bilder. Daher gilt bei der kreativen Entwicklung von Geschichten, im pädagogischen Bereich und überall dort, wo Menschen Inhalte vermitteln, präsentieren oder überzeugen wollen: Eine spannende Geschichte und ein fesselnder Vortrag binden Zuhörer*innen und Leser*innen.

Method or Madness? / So wird Ihr Spiel persönlich!

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Bochum
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ■ Kursnr.: 25-03-3658
- Figurentheater-Kolleg

Hinter dem Label „method“ verbirgt sich ein System von Übungen, die Zugänge zum ganz persönlichen auch emotionalen Ausdruck des Schauspielenden ermöglichen. Im Zentrum stehen im Kurs körperliche und mentale Entspannung, sensorische Erinnerung, Partnerkontakt und die wache Präsenz im Augenblick.

Theaterpädagogische Szenenentwicklung / Ein Workshop für Übungsleiter:innen, die mit Kindern und Erwachsenen eigene Szenen entwickeln möchten sowie alle Interessierten

- Mi. 5.3. bis Fr. 7.3.2025 in Bochum
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ■ Kursnr.: 25-03-3692
- Figurentheater-Kolleg

Weg vom vorgegebenen Text, hin zur Fantasie: Durch unterschiedliche Impulse wie Requisiten oder Bilder entstehen mit Hilfe theaterpädagogischer Methoden Charaktere und Szenen. Trotz gleicher Ausgangsimpulse sind dabei ganz unterschiedliche Ergebnisse zu erwarten.

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 7.3.2025 bis Mi. 30.9.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ■ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 4299 €; +150 € Materialgebühr, Ratenzahlung mögl. – 250 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Für Personal in schulischen & außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kindergärten & Kitas, Offener Jugendarbeit, Künstler:innen
- Infos unter 0221 / 1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung dient der Qualifizierung zum kunstpädagogischen Arbeiten. Sie ermöglicht außerdem Einblicke in die verwandten Disziplinen Museumspädagogik & Kunsttherapie. Im Zentrum der Ausbildung steht der Einsatz künstlerischer Fertigkeiten im pädagogischen Arbeiten.

Museumspädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Sa. 8.3. bis So. 30.11.2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2890 €; 380€/Monat, Bildungsscheck möglich
- 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.

Erzähl mir MÄR! / Geschichten erzählen – Fantasie wecken – Sprache Fördern

→ Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 300 €
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-03-3684
 → Figurentheater-Kolleg

Das mündliche, freie Erzählen ist eine der ältesten Kulturtechniken der Welt und erlebt in unserer heutigen Zeit eine Renaissance! Es fördert Konzentration und Zuhörfähigkeit, erweitert den aktiven Sprachschatz und die Erzählkompetenz – und es macht auch noch Freude!

Klappmaulpuppenbau / Nach Schnittmustern

→ Mo. 10.3. bis Sa. 15.3.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 360 €; 85 € Materialkosten
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-03-3678
 → Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop können die Teilnehmenden nach eigenen Vorstellungen individuelle Klappmaulpuppen bauen. Dabei werden aus vorgefertigten Schnittmustern Schaumstoffköpfe (Tiere oder Menschen) erstellt, auf die dann individuell (Nase, Stirn, Wangen, Ohren usw.) aufgebaut werden. Danach kommen Arme, Hände und der Körper dazu.

Klangkisten – Mechanische Klangobjekte / Wir bauen ein Musikinstrument

→ Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 330 €; inklusive Materialkosten
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-03-3650
 → Figurentheater-Kolleg

Erschließe neue Klangwelten für Dein nächstes Projekt. Bau mit uns dazu Dein eigenes Musikinstrument – auf kreative und gesetzlose Weise. Mit Deiner selbstgebauten mechanischen Klangkiste erzeugst Du einzigartige Klangwelten!

Experimente auf Papier – den inneren Kritiker überlisten – Bildungsurlaub im Revier

→ Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 540 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU75A
 → Freies Bildungswerk Bochum

Mit Farben und Formen spielen, Linien spazieren führen, Flächen erkunden, Chaos und Ordnung schaffen, Experimentieren mit Material, Werkzeug und Objekten, die Schönheit finden im Detail oder in alltäglichen Gegenständen. Entdecke neue Möglichkeiten zur Bildfindung und lass Dich überraschen!

Der Clown – Das clowneske Spiel / Der Einstieg

→ Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 300 €
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-03-3639
 → Figurentheater-Kolleg

Der Workshop will den Teilnehmer:innen die Chance geben, ihre Schwächen in clowneske Stärken zu verwandeln. An dieses Ziel werden sie vorsichtig herangeführt, etwa mit Hilfe geeigneter Bewegungs- und Vertrauensspiele und Improvisationen. Die Grundlage dieses Workshops ist die der Clown-Kunst.

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.

Erzählen, Sammeln, Ordnen – / Bücher und Papierobjekte aus Modulen

→ Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 300 €; 25 € Materialkosten
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-03-3700
 → Figurentheater-Kolleg

Bei Papierarbeiten in Modulform werden eine Reihe gleicher Teile vorbereitet und zusammengefügt. Im Kurs werden verschiedene Papiermodule ausprobiert und für individuelle Projekte eingesetzt. Die Modelle können auch für die Arbeit in Kita oder Schule genutzt oder zur Unterstützung von Geschichtenerzählungen eingesetzt werden.

Der 3D-Drucker im Figurenbau / Ein pragmatischer Einstieg in den 3D-Druck

→ Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 320 €; inklusive Materialkosten
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-03-3649
 → Figurentheater-Kolleg

Wann ist ein 3D-gedrucktes Körperteil eine interessante Alternative zu den klassischen Methoden und Materialien? Wir wagen einen realistischen Blick auf den Stand der Technik des 3D-Drucks und dessen Relevanz für den Bau von Figuren. Der Kurs enthält viel Raum für eigene Erfahrungen mit TinkerCad, FreeCad, Cura & Co.

Aufbau Theaterpädagog*in BuT® in Teilzeit kompakt 10

→ Sa. 5.4.2025 bis So. 13.12.2026 in Neuss
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: Auf Anfrage; Jubiläumsangebot
 → Preis: Auf Anfrage
 → Für Theaterpädagog*innen, Pädagog*innen, Lehrer*innen, Erzieher*innen, Personen mit Schauspiel-, Regie- oder Musical-Ausbildung u.a.
 → Infos unter 02131 / 8 33 19 ▪ Kursnr.: 2
 → Akademie Off-Theater nrw

24 Wochenenden, 2 Intensivwochen (Mo-Fr), 4 Tage Abschluss Block (Do-So), 12–16 Jour Fixe (z.T. online). Theaterpädagogischen Vorkenntnisse vorausgesetzt. Inhalte: Schauspielpraxis, Regie, Dramaturgie, Einblicke in div. Kunstformen. Der Abschluss Theaterpädagog*in BuT® ist eine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung.

Nähen und Schneidern

→ Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 300 €; 12 € Materialkosten
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-04-3596
 → Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneidens erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

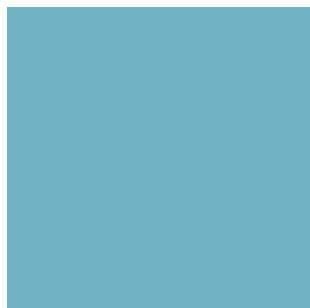
**Kunst
Persönlichkeit
Beruf
Gesundheit
Natur**



**BUCHEN
SIE IHREN
KURS!**



MIT KUNST NEUE PERSPEKTIVEN ERÖFFNEN



Weiterbildungen

Seminare

Kurse

Workshops

Fortbildungen

Bildungsurlaube



werkhaus.alanus.edu

Pantomime /**Eine ausdrucksstarke Körperkunst neu entdeckt**

→ Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 225 €
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-04-3669
 → Figurentheater-Kolleg

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die mittels Körpersprache einen starken Ausdruck erlernen möchten, z.B. darstellende Künstler:innen wie Schauspieler:innen oder Tänzer:innen. Auch Berufsgruppen, die vor Publikum präsentieren müssen wie Lehrer:innen, Referent:innen etc., profitieren von den Techniken der Pantomime.

**Das ABC des Nähens –
 Theoretische Grundlagen und praktische Tipps
 und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes**

→ Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Köln
 → 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.

**Ein Jahr für die Kunst –
 Malerei und Zeichnung (Grundlagenkurs)**

→ Fr. 11.4.2025 bis So. 29.3.2026 in Alfter, Campus I
 → In Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 2510 €; Frühbucherpreis
 → Vorkenntnisse: Bringen Sie nur Offenheit für Arbeitsimpulse und die Lust zu experimentieren und auszuprobieren mit.
 → Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.016
 → Alanus Werkhaus gGmbH

Dieser Kurs ist eine fundierte künstlerische Basisausbildung in Malerei und Zeichnung für interessierte Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die ihre Grundlagen entwickeln, auffrischen oder erweitern wollen.

Emaillieren – alte Kunst in modernem Gewand

→ Mo. 14.4. bis Fr. 18.4.2025 in Köln
 → 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

Bildgeschichten für Comics, Manga und Graphic Novel

→ Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Hürth
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 170,50 €
 → Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 251-3970
 → VHS Rhein-Erft

Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Comic-Stile von Comic bis Manga. Sie entwickeln eine eigene Figur. Vom Storyboard bis zur Sprechblase erwerben Sie die Figur zum Leben. Sie erlernen Techniken wie Outlines, Koloration und Bewegung sowie Grundlagen der visuellen Darstellung und des Geschichtenaufbaus.

Zeichnen

→ Mo. 14.4. bis Mi. 16.4.2025 in Brühl
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 90,50 €
 → Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 251-3971
 → VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub werden die Grundlagen des Zeichnens vermittelt. Themen sind u.a. Licht und Schatten, Perspektive, Landschaftsteile und Figuren, Bildkomposition, sowie das Motiv erkennen, definieren und umsetzen. Gearbeitet wird mit verschiedenen Materialien und Techniken.

**Improvisationstheater – Basics /
 Die Kunst der Improvisation**

→ Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-04-3754
 → Figurentheater-Kolleg

Spontan, überraschend und authentisch – das ist die Improvisation. Diese Trainingsmethoden finden immer mehr Anklang in allen Bereichen des (Arbeits-) Lebens, bei denen es um Kommunikation geht.

**How to educate a puppet /
 Figuren im pädagogischen Alltag**

→ Mi. 23.4. bis Fr. 25.4.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 135 €; 5 € Materialkosten
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-04-3680
 → Figurentheater-Kolleg

In diesem Seminar werden Sie mit der Technik und der Charakteristik des Figurenspiels anhand von Handpuppen und Klappmaulpuppen vertraut gemacht. Welche unterschiedlichen Handführungstechniken gibt es und wie „belebe“ ich als pädagogische Fachkraft meine Handpuppe?

Maske unterwegs / Die Kunst der Verwandlung

→ Sa. 26.4. bis Fr. 2.5.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-04-3472
 → Figurentheater-Kolleg

Die Masken formen Spielende zu neuen Individuen; die Verbindung von Maske und Körperausdruck formt die Charakterfigur. Einsatzmöglichkeiten im öffentlichen Raum und Einbeziehung von Publikum werden erprobt und mit einem öffentlichen Auftritt am 1. Mai im Rahmen der Ruhrfestspiele abgeschlossen.

**„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 keine Zeichenkünstler:in sein – jeder:r kann überzeugende Flipcharts gestalten.

Mechatronik: Augen – Drive-by-wire / Ein Einstieg in die Mechatronik mit einem Fokus auf Mechanismen zur Steuerung von Augen

- Mo. 28.4. bis Fr. 2.5.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €; inklusive Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-04-3652
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs geht es um die Mechatronik fernsteuerbarer Augen und die verschiedenen Lösungswege, diese zu bewerkstelligen. Die Teilnehmenden erlernen Augen zu steuern, auch wenn sie für das Spiel der Puppe bereits beide Hände benötigen.

Masterclass Clown*in

- Sa. 3.5. bis So. 7.9.2025 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1075 €; zzgl. 185,- Euro Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: Absolvierung des Grundkurs Clownrie / Klinikclown beim Off-Theater (mit insgesamt 150 UStd.) o. vergleichbare Kenntnisse
- Für Pädagog*innen, Sozial- und Kulturpädagog*innen, Lehrer*innen sowie Mitarbeiter*innen aus (inter)kulturellen, sozialen oder therapeutischen Berufen
- Infos unter 02131 / 8 33 19 ▪ Kursnr.: 3
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Masterclass mit Umfang von 4 Intensivwochenenden in 5 Monaten. Die Teilnehmer*innen arbeiten an der Festigung der inneren Haltung als Clown*in und an der Weiterentwicklung der eigenen Spielerpersönlichkeit. Starttermin am 03.05.2025.

Die kreativen Ressourcen entdecken

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W8332B
- 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.

Zertifikatskurs Künstlerische Prozessbegleitung – Teil I – Praxis und Reflexion von Schaffensprozessen

- Do. 8.5.2025 bis So. 12.7.2026 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 2270 €
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.082
- Alanus Werkhaus gGmbH

Lernen Sie in unserem Zertifikatskurs zur Künstlerischen Prozessbegleitung wie Sie künstlerisches Handeln zur Gestaltung von nachhaltigen und wirksamen Lernsituationen und zum Kompetenzerwerb einsetzen können. Die Weiterbildung besteht aus zwei Teilen mit je fünf bzw. drei Modulen.

Kulturmanagement – Zertifikatsfortbildung

- Do. 8.5.2025 bis Sa. 31.1.2026 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 Weiterbildungs-konzept erlangen die Teilnehmenden die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Arbeit in Kultureinrichtungen.

Aufbaustufe Tanzpädagogik

- Sa. 10.5.2025 bis Sa. 16.5.2026 in Köln, in der Tanzschule Auftakt
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1750 €; Ratenzahlung möglich
- Vorkenntnisse: einen oder mehrere Tanzschwerpunkte,
- Für Pädagogen*innen aus Kita, OGS und aller Schulformen, Sozialpädagog*innen, Therapeuten*innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0221 / 68 36 91 ▪ Kursnr.: 25/A 26
- 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. www.tanzimpulse.de

Fortbildung Clownrie / Klinikclownrie

- Sa. 10.5.2025 bis So. 19.4.2026 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Für Pädagog*innen, Sozial- und Kulturpädagog*innen, Lehrer*innen sowie Mitarbeiter*innen aus (inter)kulturellen, sozialen oder therapeutischen Berufsfeldern
- Infos unter 02131 / 8 33 19 ▪ Kursnr.: 9
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung mit einem Umfang von 10 Wochenenden. Die Teilnehmer*innen lernen die Grundlagen der Clownrie kennen und entwickeln eine eigene Clownsfigur, die in verschiedenen Kontexten z.B. als Klinikclown*in zum Einsatz kommen kann. Start: 10.05.2025

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART – intuitives Malen im Schloss Schmidheim – Kreativität entdecken mit VEDIC ART

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Dahlem, Schloss Schmidheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1270 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU70A
- Freies Bildungswerk Bochum

Mitten in der Eifel, in der besonderen Atmosphäre von Schloss Schmidheim 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.

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.

Kreatives Schreiben – Der Sinn im Unsinn, der Unsinn im Sinn / Offene Werkstatt für Anfänger:innen und Fortgeschrittene – online

→ Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 225 €

→ Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-05-3767

→ Figurentheater-Kolleg

Das Gefühl, dass die Welt aus den Fugen geraten ist, haben viele. Wie kann man es in Worte fassen? Wir werden fiktive Episoden & Gattungen untersuchen, um Ideen & Anregungen zu bekommen. Es wird mit Mischformen zu experimentiert, um eine verkehrte Welt bildlich darzustellen.

Tipps und Tricks für den beruflichen Alltag

→ Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Alfter, Campus I

→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende

→ Preis: Ab 1200 €; Frühbuche Preis

→ Für Das Intensivseminar richtet sich an etablierte und beginnende Künstler:innen sowie an Solo-Selbstständige aus der Kreativwirtschaft und dem Kultursektor

→ Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.025

→ Alanus Werkhaus gGmbH

Optimieren Sie Ihre Selbstorganisation als Künstler:in! Finanzen, Angebote, Rechnungen und effektive Arbeitsstrukturen – wir bringen Licht ins Dunkel und begleiten Sie auf dem Weg zu einem erfolgreichen und organisierten Künstler:innenleben.

Plöner See – Kreativitätstraining. Durch prozessorientierte Kreativität zur beruflichen Problemlösungskompetenz.

→ So. 18.5. bis Fr. 23.5.2025 in Plön

→ 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.: FB25059

→ 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.

Improvisierte Figurenspieltechniken / Spielwelten begleiten Lebenswelten

→ Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Bochum

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 335 €; inklusive Materialkosten

→ Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-05-3765

→ Figurentheater-Kolleg

Einfache Methoden des Figurenspiels für die therapeutische/pädagogische Arbeit mit Hilfe verschiedener Spielmethoden und Spielansätzen werden kennengelernt. Es wird mit unterschiedlichen Materialien wie Papier, Holz, Knete, Spielzeug und Figuren improvisiert sowie einfache Inhalte dargestellt.

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

Ein Jahr für die Kunst – Malerei und Zeichnung (Aufbaukurs) Ⓢ

→ Fr. 23.5.2025 bis So. 26.4.2026 in Alfter, Campus I

→ In Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende

→ Preis: 2710 €; Frühbuche Preis

→ Vorkenntnisse: Malerische und zeichnerische Grundkenntnisse

→ Für Fortgeschrittene Maler:innen und Zeichner:innen,

Kunsttherapeut:innen, Kunstlehrer:innen und Gestalter:innen aller Art.

→ Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.029

→ Alanus Werkhaus gGmbH

Als fortgeschrittene Maler- und Zeichner:innen arbeiten Sie selbstständig im Atelier und werden von regelmäßigen Arbeitsimpulsen begleitet. Hierbei tauschen Sie sich in der Gruppe aus und profitieren von der individuellen Begleitung durch die Dozierenden beim Beantworten Ihrer künstlerischen Frage.

Steine aufwecken – Intuitives Arbeiten mit Marmor

→ Do. 29.5. bis So. 1.6.2025 in Alfter, Campus I

→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende

→ Preis: Ab 540 €; Frühbuche Preis

→ Für Künstler:innen, Kunstpädagog:innen und -therapeut:innen,

Waldorflehrer:innen sowie Interessierte ab 16 Jahren.

→ Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.032

→ Alanus Werkhaus gGmbH

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!

Achtsame Fotografie für Frauen – Kreativität und innere Balance durch bewusstes Sehen ♀

→ Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Alfter, Campus I

→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende

→ Preis: Ab 495 €; Frühbuche Preis

→ Vorkenntnisse: Technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind in diesem Kurs die meiste Zeit unterwegs. Daher sollten einige Stunden Stehen und Gehen kein Problem für Sie darstellen.

→ Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.034

→ Alanus Werkhaus gGmbH

In diesem Kurs nutzen Sie die Möglichkeiten der achtsamen Fotografie, um Ihre Kreativität zu entdecken und eine innere Balance durch bewusstes Sehen zu finden. Sie schulen Ihre Aufmerksamkeit durch den achtsamen Umgang mit dem Medium Fotografie als ein elementares Instrument zur visuellen Reflexion Ihrer Selbst und Ihrer Umwelt.

Figuren zeichnen / Vom Charakterdesign zu Geschichten

→ Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Bochum

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 300 €

→ Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-06-3763

→ Figurentheater-Kolleg

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Zeichnen von Figuren und die Illustration von Geschichten erlernen möchten. Dabei stehen sowohl zeichnerische Techniken als auch konzeptionelle Inhalte wie der Einsatz eines Storyboards im Mittelpunkt.

Siebdruck – Vielseitig ohne umfangreiche Ausstattung

- Fr. 6.6. bis Mo. 9.6.2025 in Alfter, Campus I
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 460 €; Frühbucherpreis
- Für Designer:innen, Künstler:innen, Pädagog:innen, Kunstlehrer:innen und kreative Menschen
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.035
- Alanus Werkhaus gGmbH

Lernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen und vielseitigen Möglichkeiten der Siebdrucktechnik kennen. Erfahren Sie, wie Sie den Siebdruck mit minimaler Werkstatteinrichtung für die künstlerische Gestaltung einsetzen, um spannende und professionelle Ergebnisse zu erzielen.

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 6.6.2025 bis Do. 31.12.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 4299 €; +150 € Materialgebühr, Ratenzahlung mögl. – 250 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Für Personal in schulischen & außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kindergärten & Kitas, Offener Jugendarbeit, Künstler:innen
- Infos unter 0221 / 1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung dient der Qualifizierung zum kunstpädagogischen Arbeiten. Sie ermöglicht außerdem Einblicke in die verwandten Disziplinen Museumspädagogik & Kunsttherapie. Im Zentrum der Ausbildung steht der Einsatz künstlerischer Fertigkeiten im pädagogischen Arbeiten.

Kulturvermittlung – Zertifikatsfortbildung

- Sa. 7.6.2025 bis Sa. 28.2.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 2200 €; 2.250,- € in 2 Raten à 1.125,- € oder 2.340,- € in 9 Raten à 260,- € / Monat, Bildungsscheck mögl.
- Für Fachkräfte aus öffentlichen Einrichtungen, Ämtern, Museen und Theatern, als auch in der Freien Szene, der Kultur- und Kreativwirtschaft sowie pädagogischen und soziokulturellen Einrichtungen
- Infos unter 0221 / 1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung Kulturvermittlung ist ein Angebot, das die zentrale Rolle der Kulturvermittlung in der Bildung hervorhebt. Sie verknüpft Theorie und Praxis, um künstlerisches Schaffen und kulturelle Bildung zu vereinen.

Show Control / Bühne und Requisiten fernsteuern

- Mo. 16.6. bis Fr. 20.6.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-06-3645
- Figurentheater-Kolleg

In dieser Woche lernen wir verschiedene Methoden zur (Fern-)Steuerung der Bühnentechnik kennen. Dabei geht es um mehr als nur Licht und Ton: Wir steuern auch Video und kinetische Bühnenelemente.



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

Fotografieren lernen – Mit Licht gestalten (Bildungsurlaub) ☒

→ Mo. 16.6. bis Mi. 18.6.2025 in Kamp-Lintfort
→ In Tagesform
→ Preis: 126 €
→ Infos unter 02841/20 15 65 • Kursnr.: F21105L
→ vhs Moers

Im Fokus steht, die Fotografie im beruflichen und alltäglichen Umfeld praktisch einzusetzen – z. B. für die Präsentation auf einer Webseite. Fotografische Themen und Bildmotive in dieser Veranstaltung, sind überwiegend Architektur, Stillleben und Naturfotografie. Eigene Kamera oder Smartphone mitbringen.

Kreatives Schreiben in der Natur: Neue Impulse für Job und Alltag

→ Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Horn-Bad Meinberg, Kurgastzentrum
→ In Tagesform
→ Preis: 200 €
→ Infos unter 05231 / 9 77 80 10 • Kursnr.: 251-D2362
→ VHS Detmold – Lemgo

Entdecken Sie die Kraft und Vielfalt des kreativen Schreibens in der Natur. Am Rande des Teutoburger Waldes bringen Sie inspirierende Impulse federleicht ins Schreiben eigener Texte, helfen Job und Alltag zu reflektieren und zu neuen Ideen zu finden. Geschrieben wird bewusst mit der Hand.

Flipchart-Profi: Kreative Präsentationen mit „Hallo-Effekt“ erstellen! ☒

→ Mo. 23.6. bis Do. 26.6.2025 in Essen
→ In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 209 €
→ Infos unter 0201 / 8 84 32 02 • Kursnr.: 251.5C021K
→ 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

Hybride Aufführungsformate / synchron- asynchron, online-offline, virtuell-haptisch

→ Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Bochum
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 300 €
→ Infos unter 0234 / 28 40 80 • Kursnr.: 25-07-3646
→ Figurentheater-Kolleg

In diesem Wochenkurs erkunden wir Projekte, die das „normale“ Muster herausfordern: Dramaturgien, die anderen zeitlichen Regeln folgen, virtuelle Räume, Bühnen in der physischen Welt, aber ohne die „Black Box“, Szenografien, die mehr Sinnesorgane ansprechen, als die Augen und die Ohren.

Zertifikatskurs Künstlerische Prozessbegleitung – Teil I ☒

→ Di. 8.7.2025 bis Mo. 19.1.2026 in Alfter, Campus I
→ Fortbildung in Intervallen • max. 15 Teilnehmende
→ Preis: Ab 2270 €; Frühbucherpreis
→ Infos unter 02222 / 93 21-17 00 • Kursnr.: 25.083
→ Alanus Werkhaus gGmbH

Lernen Sie in unserem Zertifikatskurs zur Künstlerischen Prozessbegleitung wie Sie künstlerisches Handeln zur Gestaltung von nachhaltigen und wirksamen Lernsituationen und zum Kompetenzerwerb einsetzen können. Die Weiterbildung besteht aus zwei Teilen mit je fünf bzw. drei Modulen.

36. Sommerakademie Alfter ☒

→ So. 13.7. bis Sa. 9.8.2025 in Alfter
→ 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 34 Kurse im Bereich Musik, Malerei, Bildhauerei, Tanz, Literatur, Fotografie, Schauspiel ein Kinderkurs und neu ein Jugendatelier. Mit Übernachtungsmöglichkeit z.B.: Zelt/Gästehaus/priv. Wochenweise buchbar In jeder Woche finden ca 8 Kurse parallel statt. Ein reichhaltiges Rahmenprogramm vom Tageseinstieg, über kleine Vorträge und einem freitäglichen Rundgang mit festlichem Ausklang machen jede Woche zu einem Gesamtwerk. In diesem Sommer wird uns das Thema „Firmamental“ durch die 4 Wochen ... begleiten ... inspirieren...

Sommer-Akademie – verschiedene Maltechniken

→ Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Köln
→ In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 280 €; zzgl. 30 € Material
→ Infos unter 0221 / 221-9 35 76 • Kursnr.: A-330205-BU
→ VHS Köln

Während der intensiven Arbeit an fünf Wochentagen hintereinander probieren Sie die verschiedenen bildnerischen Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik. Entwickeln Sie ihre kreativen Fähigkeiten auf den Spuren Ihrer individuellen Erkenntnisse.

Garantiert zeichnen lernen und mehr...

→ Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Köln
→ In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 210 €; zzgl. 20 € Material
→ Infos unter 0221 / 221-9 35 76 • Kursnr.: A-330207-BU
→ VHS Köln

Auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung basierend, beschreibt Betty Edward eine neue Methode, um das Zeichnen leichter zu erlernen. Wir erlernen an den fünf Wochentagen, welche unserer Hirn-Hemisphären wir betätigen wollen, um bestimmte Aufgaben zu erledigen.

Der Clown I – Das clownske Spiel / Der Einstieg

→ Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Bochum
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 300 €
→ Infos unter 0234 / 28 40 80 • Kursnr.: 25-07-3640
→ Figurentheater-Kolleg

Der Workshop will den Teilnehmer:innen die Chance geben, ihre Schwächen in clownske Stärken zu verwandeln – wie es jeder große Clown getan hat. An dieses Ziel werden sie vorsichtig herangeführt, etwa mit Hilfe geeigneter Bewegungs- und Vertrauensspiele und Improvisationen. Die Grundlage dieses Workshops ist die der Clown-Kunst.

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.

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

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €; inklusive Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-07-3655
- Figurentheater-Kolleg

Sensoren können auf Druck, Berührung, Bewegung, Gesten und vieles Andere reagieren. Wir schließen sie an einen Mikrocontroller an und erzeugen/steuern damit Sound und Licht. Die dazu erforderlichen Kenntnisse in Elektronik und Programmierung erarbeiten wir uns anhand der Beispiele.

Maskenbau

- Mo. 14.7. bis Sa. 19.7.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €; inklusive Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-07-3773
- Figurentheater-Kolleg

Bau einer theatertüchtigen Maske. Themen: Kennenlernen verschiedener Maskenformen; Erstellen eines Gipspositivs; Gestaltung eines Maskenmodells; Abkaschieren des Modells; Ausgestalten, Bemalen, Anpassen, Endfertigung.

Meine Stimme / Resilienz durch Stimme und Klang

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-07-3757
- Figurentheater-Kolleg

Im Kurs können die Teilnehmenden ihre eigene Stimme neu kennenlernen und sie unter anderem auch als Ressource für die Gesundheit entdecken. Sie lernen, wie Stimme funktioniert, wie sie sie pflegen können und wie sie in Beziehung zum gesamten Körper und auch der Gefühlswelt steht.

Nähen und Schneidern

- Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 312 €; inklusive Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-07-3597
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger:innen und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

Nähen und Schneidern

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 312 €; inklusive Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-08-3598
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger:innen und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

Kopf-Schulter-Marionette / Bau

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inklusive Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-08-3766
- Figurentheater-Kolleg

Diese Marionettenform ist der ideale Einstieg in das Spiel und den Bau der Figur am Faden. Wichtige technische Grundlagen des Marionettenbaus werden erarbeitet ohne in der Umsetzung zu schwierig zu sein.

Vedic Art ®

- Mo. 25.8. bis Do. 28.8.2025 in Alfter, Campus I
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 470 €; Frühbuche Preis
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.040
- Alanus Werkhaus gGmbH

Vedic Art® wurde vom schwedischen Künstler Curt Källman (1938 – 2010) entwickelt und ist eine Methode für Kunst, Kreativitäts- und Persönlichkeitsentwicklung. Erfahren Sie, wie Vedic Art® Ihnen helfen kann, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Privat- und Berufsleben zu finden.

Land Art

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Alfter, Campus I
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 550 €
- Vorkenntnisse: Sie bringen Freude am Draußensein und wetterfeste Kleidung mit.
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.041
- Alanus Werkhaus gGmbH

Der Landschaftsraum als kreativer Rahmen und Impulsgeber: Landart ist eine Kunstform, die viele ungewohnte Gestaltungsmittel miteinbezieht wie Zeit, Bewegung, Zufall und Rhythmus. Landart ist als kreativer Prozess eine tiefgehende Form der Selbsterfahrung.

Magische Moorlandschaften im Fokus – Fotografie-Seminar in den Loisch-Kochelsee- Mooren

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Benediktbeuern
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 645 €; zzgl. Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.U.Foto.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Erleben Sie, wie Moore zur Leinwand werden und die Kamera zur Brücke in eine atemberaubende, oft verborgene Welt. Lernen Sie die Bedeutung dieses wertvollen Ökosystems für das Klima und den Wasserkreislauf kennen. Ein Seminar für alle Sinne, das nachhaltiges Wissen, fotografisches Know-How und kreative Inspiration vereint!

Kommunikation im Fokus

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Alfter, Campus I
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 1200 €; Frühbuche Preis
- Für Das Intensivseminar richtet sich an etablierte und beginnende Künstler:innen sowie an Solo-Selbstständige aus der Kreativwirtschaft und dem Kultursektor.
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.046
- Alanus Werkhaus gGmbH

Selbstvermarktung für Künstler:innen und Selbstständige aus dem kulturellen Bereich. Üben und Erlernen Sie wirkungsvolle Kommunikationsstrategien, mit denen Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und zielorientiert kommunizieren, mit klarer Sprache und ausdrucksstarker Gestik zum Erfolg.

Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur (Modul 2)

- Fr. 12.9. bis So. 14.12.2025 in Alfter, Campus I
- In Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 1060 €; Frühbucheispreis
- Für Menschen mit ersten Erfahrungen im künstlerischen Arbeiten
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.048
- Alanus Werkhaus gGmbH

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.

GottesdienstWerkstatt &

- Di. 16.9. bis Do. 18.9.2025 in Willebadessen/Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 325 €; 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 / 4 00
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Mit Dr. Bernward Konermann nähern wir uns zeitgemäßen Formen des ChristSeins und KircheSeins. Wir reflektieren den Ist-Zustand unseres gottesdienstlichen Lebens. Davon ausgehend entwickeln wir eine Vision und begeben uns in einen Prozess der Erneuerung von Liturgie und Kirche.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART –**intuitives Malen im Schloss Schmidtheim – Kreativität entdecken mit VEDIC ART**

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Dahlem, Schloss Schmidtheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1270 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU70B
- 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.

Kreatives Schreiben im Kloster – Für mehr Klarheit und Kreativität

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Detmold
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; Übernachtung im einfachen EZ/Vollpension, WC und Dusche auf dem Flur. Gebühr ohne Übernachtung: 280,- € inkl. 4x Mittagessen
- Infos unter 052319778010 ▪ Kursnr.: 252-D2364
- VHS Detmold – Lemgo

In der Ruhe und Abgeschiedenheit der missionsbenediktinischen Gemeinschaft St. Bonifatius finden Sie Schreibend zu neuer Kraft, Klarheit und Kreativität. Gezielte Schreibimpulse, Wortspiele und die inspirierende Atmosphäre helfen, Beruf und Alltag aus neuen Perspektiven zu sehen. Geschrieben wird bewusst mit der Hand.

Experimente auf Papier – den inneren Kritiker überlisten – Bildungsurlaub im Revier

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 540 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU75B
- 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!

Coachen mit Kunst –**Ausbildung zum kunstbasierten Coach ®**

- Do. 25.9.2025 bis Sa. 7.3.2026 in Alfter, Campus I
- In Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 4700 €; Frühbucheispreis
- Vorkenntnisse: Wir empfehlen mind. drei Jahre Berufserfahrung
- Für Therapeut:innen, Psycholog:innen, Pädagog:innen, Coaches, Berater:innen und Mediator:innen, die künstlerisches Arbeiten als Interventionsmethode kennenlernen wollen, sowie Künstler:innen
- Infos unter 02222 / 93 21-17 43 ▪ Kursnr.: 25.054
- Alanus Werkhaus gGmbH

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

Lichttechnik / Lichtdesign

- Mo. 29.9. bis Fr. 3.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-09-3760
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop wird in erster Linie der gestalterische Umgang mit Licht thematisiert. An einer konkreten Idee aus den Bereichen Schauspiel oder Präsentation wird der theoretische und praktische Umgang mit künstlerisch eingesetztem Licht erarbeitet. Die Teilnehmenden greifen tief in die Trickkiste.

Performance Art (OT)

- Mi. 1.10.2025 bis Di. 30.6.2026 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Für Theater-, Tanz-, Kunst-, Musik- und Kulturpädagog*innen, Künstler*innen und Kulturvermittler*innen jedweder Art, Fachkräfte aus der Bildungs- und Sozialarbeit.
- Infos unter 02131 / 8 33 19 ▪ Kursnr.: 3
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung: 8 Wochenenden.

Abschluss: Ausführliches Zertifikat. Inhalte: Geschichte der Performance Art, Praxis in verschiedenen Feldern der Performance Art. Start: Oktober 2025

Steine aufwecken – Intuitives Arbeiten mit Marmor

- Do. 2.10. bis So. 5.10.2025 in Alfter, Campus I
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 540 €; Frühbucheispreis
- Für Künstler:innen, Kunstpädagog:innen und -therapeut:innen, Waldorflehrer:innen sowie Interessierte ab 16 Jahren.
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.032
- Alanus Werkhaus gGmbH

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!

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

Kulturgeragogik – Zertifikatsfortbildung

- Mo. 13.10.2025 bis Sa. 31.10.2026 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.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART – intuitives Malen an der Ruhr

- Mo. 20.10. bis Di. 21.10.2025 in Hattingen/Birschel-Mühle, Veranstaltungsbereich Business & Art
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 520 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUB2
- 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.

Intensivwoche Malerei und Zeichnung

- Mo. 20.10. bis So. 26.10.2025 in Alfter, Campus I
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 590 €; Frühbucherpreis
- 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.: 25.065
- Alanus Werkhaus gGmbH

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 Übungsangeboten, orientiert an den individuellen Themen der Teilnehmenden

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 24.10.2025 bis Fr. 30.4.2027 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 4299 €; +150 € Materialgebühr, Ratenzahlung mögl. – 250 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Für Personal in schulischen & außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kindergärten & Kitas, Offener Jugendarbeit, Künstler:innen
- Infos unter 0221 / 1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung dient der Qualifizierung zum kunstpädagogischen Arbeiten. Sie ermöglicht außerdem Einblicke in die verwandten Disziplinen Museumspädagogik & Kunsttherapie. Im Zentrum der Ausbildung steht der Einsatz künstlerischer Fertigkeiten im pädagogischen Arbeiten.

Diplom in Tanzpädagogik

- Sa. 1.11.2025 bis Di. 30.11.2027 in Solingen
 - Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
 - Preis: Auf Anfrage
 - Vorkenntnisse: Grundlagen in Tanz oder Bewegung
 - Für Tanz-, Sport-, Gymnastik- und Musiklehrer*innen, therapeutisch Tätige, Sozialpädagog*innen
 - Infos unter 02131 / 8 33 19 ▪ Kursnr.: 54
 - Akademie Off-Theater nrw
- Berufsbegleitende Fortbildung (2 Jahre), bestehend aus 21 Wochenenden und einem Intensivblock. Abschlusszertifikat: „Tanzpädagoge*in – Diplom in Tanzpädagogik“. Inhalte: Anleitung von Tanz- und Bewegungsarbeit (Grund-, Aufbau- und Diplomstufe in einem). Anleitung tanzpädagogischer Projekte. Start: November 2025.

Fotografie und Poesie

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025 in Alfter, Campus I
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 330 €; Zusatzkosten: Übernachtung und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Fotografische Grundkenntnisse sind von Vorteil. Bitte bringen Sie eine manuell einstellbare Kamera, gerne makro-tauglich, ggf. Graufilter und ein Notebook/Laptop mit.
- Infos unter 02222 / 93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 25.071
- Alanus Werkhaus gGmbH

Feine Bilder, sinnliche Verse: in diesem Kurs öffnen wir die Fotografie für Poetisches. Es geht um Dichtkunst, die Sie mithilfe Ihrer Kamera in visuelle Kunst übersetzen.

Museumspädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Sa. 8.11.2025 bis Fr. 31.7.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2890 €; 380€/Monat, Bildungsscheck möglich
- 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.

Kulturmanagement – Zertifikatsfortbildung

- Do. 13.11.2025 bis Do. 30.4.2026 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 ausgerichtete Weiterbildungskonzept erlangen die Teilnehmenden die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Arbeit in Kultureinrichtungen.

37. Winterwerkstatt Alfter ⑦

- Sa. 27.12.2025 bis Di. 6.1.2026 in Alfter
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 360 €; Kinderatelier 200, dies sind die geplanten Preise
- Infos unter 02222 / 93 15 95
- Alanus Europäisches Forum e.V. & Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V.

Zum Jahreswechsel Raum für das Abtauchen in die inspirierenden Ateliers und Bewegungsräume der Alanus Hochschule und des Alanus Werkhauses und Aufwachen mit und an den Künsten: Malerei, Bildhauerei, Tanz, Musik und Fotografie, Stille, Kinderatelier. Teil 1: 27.-31.12.2025 Teil 2: 2.-6.01.2026



Sprachen

Englisch

Business English – Intensivwoche „Fit for the Office“ (A2/B1)

→ Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Krefeld
→ In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
→ Preis: 219 €
→ Infos unter 02151 / 86 26 64 ■ Kursnr.: F42091
→ VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

In diesem Kurs geht es neben der Wiederholung wichtiger Grammatikthemen um das Üben von englischen Telefongesprächen und das Schreiben korrekter E-Mails sowie von Briefen und Protokollen. Auch die Bewirtung von Englisch sprechenden Geschäftspartnern und der zugehörige Small-Talk finden im Kurs ihren Platz.

English Refresher – Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)

→ Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Krefeld
→ In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
→ Preis: 219 €
→ Infos unter 02151 / 86 26 64 ■ Kursnr.: F42077
→ VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Sie hatten mindestens 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.

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), Vollpension, Gästehaus
→ Vorkenntnisse: Kenntnisse auf dem Level B1 bis B2 empfohlen / 5-6 Jahre Schulenglisch
→ 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.

Intensivkurs Englisch Auffrischung von Anfang an A1

→ Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Mülheim an der Ruhr
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 175,50 €
→ Infos unter 0208 / 455 43 15 ■ Kursnr.: 251-1305
→ VHS Mülheim an der Ruhr

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und möchten nun wieder einsteigen? Dann ist der Kurs „Englisch Auffrischung von Anfang an A1“ genau das Richtige! Dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, verschüttete Englischkenntnisse aufzufrischen.

A Week of English (B2/C1) &

→ Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 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.: F482821
→ 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 Communication – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 3.3. bis Fr. 7.3.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58351
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs werden bereits erlernte Sprachkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Durch gezieltes Training von Kommunikationssituationen wie Small Talk, Telefongesprächen, Videokonferenzen und Präsentationen wird ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache eingeübt.

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

A Week of English (B1) &

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 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.: F482202
- VHS Düsseldorf

Immerse yourself into English in this intensive course for intermediate learners. Practice your speaking skills and enjoy a week of stimulating conversation, with grammar brush-up when necessary. Materials supplied by the teacher.

Boot Camp – Going on a Business Trip A2/B1 (30 UE)

- Mo. 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.

B1 Englisch für Beruf und Alltag

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €
- Vorkenntnisse: Gutes A2-Niveau
- Infos unter 02323 / 16 31 79 ▪ Kursnr.: 25A5360
- VHS Herne

Die Aktivierung von Grammatik und Wortschatz des Alltags, Redewendungen für relevante Sprechabsichten sowie die Vermittlung/Vertiefung von Kenntnissen zur mündlichen (auch telefonischen) und schriftlichen Kontaktaufnahme mit ausländischen Besuchern werden Lernziele dieses Kompaktseminars sein.

Englische Grammatik A2/B1 &

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €
- Vorkenntnisse: Englisch A2
- Infos unter 0281 / 2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 251-31102
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

In diesem Intensivkurs werden die wichtigsten Aspekte der englischen Grammatik verständlich erklärt, praxisnah und nachvollziehbar präsentiert. Am Ende des Kurses haben Sie die Möglichkeit, Ihre individuelle „Problemzone“ in der englischen Grammatik zu bearbeiten. Schwerpunkte: Gebrauch der Zeiten, Fragen, If-Sätzen und mehr.

Intensive English – B2+

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: Ab gutes Niveau B2
- Infos unter 0241 / 4 79 20 ▪ Kursnr.: 251-15507
- 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.

Communicating with Confidence in English

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B2
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS10-113
- neues lernen

This course is designed to practice your advanced intercultural communication skills in both personal and professional settings. We will be focusing on handling yourself with competence in English including presentation skills, negotiating, leading in meetings etc.

English Refresher (A2)

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Gummersbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse A1+
- Infos unter 02261 / 8 75 40 ▪ Kursnr.: 4210 A
- VHS Gummersbach

Frischen Sie in kurzer Zeit Ihr Englisch auf dem Niveau A2 effektiv und praxisorientiert auf. Wiederholen Sie grammatische Themen und trainieren Sie das sichere Verstehen und Sprechen für Beruf und Alltag. Der Bildungsurlaub richtet sich besonders an Teilnehmende, die vor längerer Zeit Englisch in der Schule gelernt haben.

Confident Conversation B1+/B2

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: Gutes Niveau B1
- Infos unter 0241 / 4 79 20 ▪ Kursnr.: 251-15403
- VHS Aachen

This course is ideal for participants who wish to enhance their confidence in English. Functional language is combined with a range of diverse conversation topics and grammar refreshers. This is the perfect course for students who need the encouragement to speak with less inhibition and respond authentically.

Englisch intensiv für Alltag und Beruf (A2-B2): Sprachtraining und interkulturelle Kompetenz

- 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.

Online-Bildungsurlaub: Grammatik Intensiv und Sprechpraxis (B1/B2) &

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025, auf der Lernplattform der VHS Düsseldorf
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Gute, aber länger nicht genutzte Englischkenntnisse, erworben z. B. in 7-8 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: F480403-D
- VHS Düsseldorf

We are going to have a look at a variety of grammatical structures that often cause problems but are essential for using English in everyday conversation. Ideal for learners looking for more confidence in speaking at intermediate level. Material supplied by the teacher.

English Refresher B2 Business – Boot Camp I &

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 251.4G130E
- VHS Essen

Fit in einer Woche! Sie wiederholen Grammatik, erweitern den Wortschatz u. sprechen zu vielen Themen. Voraussetzung: Englisch bis zum Abitur o. beim B1-Einstufungstest auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis von mind. 70 Prozent. Lehrbuch: In Company 3.0: Intermediate / Student's Book, ISBN 978-3-19-432981-2

Englisch intensiv für den Beruf (A2-B1): Business English und interkulturelle Kompetenz

- 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.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage 10

- Mo. 7.4. bis Fr. 18.4.2025 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

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.

B2 Englisch für Alltag und Beruf mit Vorkenntnissen

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €
- Vorkenntnisse: Gutes B1-Niveau
- Infos unter 02323 / 16 31 79 ▪ Kursnr.: 25A5361
- VHS Herne

Das Wochenseminar behandelt grundlegende Situationen, Sprechanlässe und kommunikative Strukturen aus dem beruflichen Alltag. Wenn Sie über Grundlagen der englischen Sprache auf gehobenem Mittelstufenniveau verfügen sind Sie in diesem Seminar richtig. Lehrmaterial wird im Kurs verteilt und ist im Entgelt inbegriffen.

Intensivkurs Englisch zum Auffrischen B1

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164 €
- Vorkenntnisse: Kenntnisse auf dem Niveau A2/B1 werden vorausgesetzt.
- Infos unter 0208 / 455 43 15 ▪ Kursnr.: 251-1330
- VHS Mülheim an der Ruhr

Sie verfügen über in der Schule erworbene Englischkenntnisse, haben selten Gelegenheit, Englisch zu sprechen und möchten mit Ihren noch vorhandenen Englischkenntnissen wieder sicherer in der Anwendung der Sprache werden? In einer kleinen Lerngruppe bietet dieser Intensivkurs für solche Zielsetzungen die besten Möglichkeiten.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 316 in dieser Broschüre.

Online-Bildungsurlaub: Business English (B1/B2) &

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025, auf der Lernplattform der VHS Düsseldorf
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 238 €
- Vorkenntnisse: Gute Englischkenntnisse, erworben z. B. in 7-8 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: F485136-D
- VHS Düsseldorf

Perform with more confidence in English-speaking business contexts through activating and extending your professional vocabulary and strategies. Topics include giving presentations, discussing products, projects and ideas, socialising, and language and strategies for discussions and negotiations.

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!

Englisch für Anfänger:innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 167 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: A4180
- VHS Waltrop

Grundlagen der englischen Sprache, Einblicke in die englische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen in Alltag, Urlaub und Beruf.

Englische Grammatik B1/B2 &

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €
- Vorkenntnisse: Englisch B1
- Infos unter 0281 / 2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 251-31103
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

In diesem Kurs werden die wichtigsten Aspekte der englischen Grammatik endlich verständlich erklärt. Praxisnah und vor allem nachvollziehbar präsentiert kann Grammatik sogar Spaß machen! In diesem Kurs werden viele Gesprächsanlässe zur Übung der Grammatik angeboten.

English Intensive Refresher Course B1/B2 – Business and Everyday English

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 208 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZI40020BU
- VHS Leverkusen

Would you like to learn English with fun? The course offers a systematic revision and extension of vocabulary, functional language and appropriate grammar. You will learn to express yourself more freely and you will improve your accuracy and fluency when using English at work or in everyday situations at home or abroad.

Englisch Sprechen und Verstehen**in Alltag und Beruf –****Ihr Englisch A2 Intensivkurs in Düsseldorf ⑩**

- Mo. 21.4. bis Fr. 25.4.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A2 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: EN21.04.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Muttersprachliche Trainer unterrichten praxisnah mit Grammatik, Rollenspielen und Medien. Hybridkurse mit max. 9 Teilnehmern, Lehrmaterial inklusive. Kostenlose Einstufungstests online. TÜV-zertifiziert und förderfähig.

Intensivkurs Easy English Conversation B1

- Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164 €
- Infos unter 0208 / 455 43 15 ▪ Kursnr.: 251-1401
- VHS Mülheim an der Ruhr

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und in entspannter Atmosphäre Ihre Sprachfähigkeiten verbessern? Dann ist unser Intensivkurs „Easy English Conversation B1“ genau das Richtige für Sie!

English Refresher Intensive – Kleingruppenintensivkurs Stufe A2/B1

- Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 167 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: A4181
- VHS Waltrop

Dieser Kurs frischt auf und erweitert in sehr kompakter Form und kurzer Zeit Grundkenntnisse der englischen Sprache. Wichtigstes Ziel ist die aktive Kommunikation sowohl für private als auch berufliche Zwecke. Die Gruppenstärke: 5–10 Teilnehmende.

Englisch Intensivwoche (B1)

- Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843 / 9 07 40 17 ▪ Kursnr.: D502726
- 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.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 5.5. bis Fr. 16.5.2025 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

English Communication – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58361
- 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 for the job (A2/B1)

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Gummersbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse A2+
- Infos unter 02261 / 8 75 40 ▪ Kursnr.: 4216 A
- VHS Gummersbach

Sie beherrschen die Grundlagen und möchten Ihr Englisch gezielt für Beruf und Alltag verbessern? Themen wie Smalltalk, Berichte, E-Mails und Briefe schreiben, an Meetings teilnehmen und Kontakte zu englischsprachigen Kund:innen stehen im Fokus. Mit abwechslungsreichen Übungen ist dieser Bildungsurlaub genau richtig für Sie.

Englisch Sprechen und Verstehen

in Alltag und Beruf – Ihr English B1 Intensivkurs in Düsseldorf ⑩

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: EN12.05.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Muttersprachliche Trainer unterrichten praxisnah mit Grammatik, Rollenspielen und Medien. Hybridkurse mit max. 9 Teilnehmern, Lehrmaterial inklusive. Kostenlose Einstufungstests online. TÜV-zertifiziert und förderfähig.

Business English (B1) ⑤

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 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.: F485126
- 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 material provided by the teacher.

Advanced English for Work and Other Places (B1) (30 UE)

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 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.: AB1455E
- VHS Oberhausen

Für den Beruf, die Reise, das Fachgespräch sowie komplexere Alltagsthemen wird der Einstieg in das Sprachlevel B1 vermittelt. In kleiner Gruppe trainieren die Teilnehmer:innen das Les- und Hörverstehen, den mündlichen Ausdruck und die Wiedergabe von Text- oder Gesprächsinhalten. Der Kurs wird als Bildungsurlaub anerkannt.

English Refresher B2 Business – Boot Camp II ⑤

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B2
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 251.4G132E
- VHS Essen

Sie haben die 1. Hälfte des English Boot Camps besucht u. wollen das Lehrwerk zu Ende bearbeiten. Richtig hier ist, wer beim B2-Einstufungstest auf www.vhs-essen.de/einstufung zw. 45 u. 60 Prozent erzielt. Lehrbuch: In Company 3.0: Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3-19-432981-2, ab Lektion 11

Englisch lernen leicht gemacht: mit Suggestopädie

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schul-Englisch oder entsprechende Vorkenntnisse
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS08-113
- neues lernen

Tauchen Sie ein in die Welt der englischen Sprache und erleben Sie, wie einfach und unterhaltsam Sprachenlernen sein kann. Vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse und entwickeln Sie mehr Selbstvertrauen beim Sprechen. Mit der Methode der Suggestopädie entsteht eine entspannte Lernumgebung, in der Sie mühelos und mutig sprechen.

A2 Englisch für Alltag und Beruf

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €
- Vorkenntnisse: Gutes A2-Niveau
- Infos unter 02323 / 16 31 79 ▪ Kursnr.: 25A5362
- VHS Herne

Die Wiederholung ausgewählter Kapitel der Grammatik, relevante Sprechabsichten im Alltag und Small Talk. Die Vermeidung von Fehlerquellen im Gespräch sowie die Vermittlung/Schulung der praxisnahen Lexik sind Lernziel.

English – Confidence in English C1

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Pulheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Vorkenntnisse: B2
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 251-6143
- VHS Rhein-Erft

A course for people with a good knowledge of English. Come along to this „Bildungsurlaub“ and build up your confidence in the English you need for your job and your personal life.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Bis zu 13.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und direkt online buchen.

Intensivwoche Englisch (B1+) ☞

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: F40604L
- 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 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.

Easy English „on the road“ – Intensivwoche (A1/A2)

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42079
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

In diesem Kurs gewinnen Sie Sicherheit in Urlaubs- und Reisesituationen überall dort, wo man Englisch spricht. In intensiver aber stressfreier Lernatmosphäre frischen Sie grammatische Grundstrukturen auf, werden der Wortschatz für die Reise ausgebaut sowie Aussprache und Hörverständnis trainiert.

Heads Up! – Spoken English for Business (B1+) ☞

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 251.4G128E
- VHS Essen

You have reached level B1 in English and want to practise your spoken English for business purposes? Then this intensive course is right for you. If you score at least 80 per cent in the B1 placement test on www.vhs-essen.de/einstufung, you are very welcome to this week full of tips, tricks and communicative activities.

English Intensiv- Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ☞

- Mo. 9.6. bis Fr. 20.6.2025 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

Basic Business English – Meetings, Emails and more – Ihr Intensivkurs in Düsseldorf ☞

- Mo. 16.6. bis Fr. 20.6.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 365 €
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: BEN16.06.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Der Business Englisch Intensivkurs bei GoAcademy! bietet lebendigen, berufsbezogenen Unterricht mit muttersprachlichen Trainern. Schwerpunkte sind Sprechen, Schreiben, Lese- und Hörverstehen. Die Kurse sind Hybridkurse mit max. 9 Personen. Einstufungstest und Lehrmaterialien inklusive. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

Englisch für Business – Kommunikation und Präsentation

- Mo. 16.6. bis Fr. 20.6.2025 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; 750 € mit ÜN / 580 € als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 117/25
- Denkhaus Loccum e.V.

Dieser Workshop befähigt die Teilnehmer, sicher und effektiv in geschäftlichen Umgebungen auf Englisch zu kommunizieren und überzeugende Präsentationen zu halten.

Intercultural Communication in English

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS11-114
- neues lernen

This course is designed to practice your intercultural communication skills in both personal and professional settings. Learn vocabulary, grammar and false friends in a relaxed atmosphere in role plays, small talk, group discussions and various exercises (Level B1/B2).

Bridging Cultures (B2/C1) ☞

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 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.: F485158
- 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Englisch für Wiedereinsteiger

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 130,5 €; bei 6 TN
- Vorkenntnisse: geringe bis mittlere Kenntnisse verfügen
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: W5428B
- 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.

English Communication for Work – B1/B2 – Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (Kleingruppe) &

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 231,50 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 251M60512
- VHS Minden

In this course you will learn to express yourself more fluently and confidently in business or private conversations, meetings and negotiations. Requirements: a good basic knowledge of English (about 5 to 6 years at school).

English Refresher B1 Business – Boot Camp I &

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 251.4G122E
- VHS Essen

Fit in einer Woche! Sie wiederholen Grammatikstrukturen, erweitern den Wortschatz und üben gängige Situationen in Beruf und Alltag. Voraussetzung: B1-Einstufungstest auf www.vhs-essen.de/einstufung mit zw. 20 u. 40 Prozent. Lehrbuch: In Company 3.0: Pre-Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan ISBN 978-3194029811

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (A2/B1)

- So. 29.6. bis Fr. 4.7.2025 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; ÜN im DZ (EZ 35,20 € Aufpreis, Balkon 30,80 € Aufpreis, DZ als EZ 50 € Aufpreis), Halbpension, Hotel
- Vorkenntnisse: Level A1/A2 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 Auffrischung von Anfang an – A1 – Für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (Kleingruppe) &

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 209,10 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 251M60511
- VHS Minden

In dieser Intensivwoche wiederholen wir noch einmal die Grundlagen, reaktivieren und erweitern den Wortschatz, frischen notwendige Grammatik auf und üben praktische Redewendungen für Alltagssituationen, damit Sie im aktiven Sprechen weniger Hemmungen haben.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 6.7. bis Fr. 11.7.2025 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; Ü im DZ (EZ zzgl. 35,20 € ges., Balkon zzgl. 30,80 € ges., DZ als EZ zzgl. 50 € ges.), Halbpension, 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 Intensiv- Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 7.7. bis Fr. 18.7.2025 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

A Creative English Week – B1

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: Ab Niveau B1.1
- Infos unter 0241 / 4 79 20 ▪ Kursnr.: 251-15311
- 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.

Englisch mit Vorkenntnissen (A2.1) &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 25-32502D
- VHS Dortmund

In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

Englisch mit Vorkenntnissen (A2.2) &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 25-32504D
- VHS Dortmund

Im Kurs verwenden Sie unterschiedliche Lehrbücher und Materialien. Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Sprechfertigkeit. In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

Englisch mit Vorkenntnissen (B1.1) ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 25-331000
- VHS Dortmund

Unterschiedliche Lehrbücher und Materialien spiegeln die unterschiedlichsten Interessen der Teilnehmenden wider. Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessernden mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

Englisch Refresher Course Upper Intermediate (B2.2) ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sehr gute Vorkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 25-33607D
- VHS Dortmund

This course offers a wide variety of opportunities to improve communication, grammar and pronunciation skills. It will include correspondence (telephoning and letters), discussions on topics of general and current interest, role-play exercises, group presentations and a language game.

Englische Woche – A1 ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Münster, vhs Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430520
- VHS Münster

Englisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life Beginner. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 22.05.2025

Englische Woche – C1 ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Münster, vhs Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Vorkenntnisse: Englisch: B2
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430524
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmende mit fachkundigen Sprachkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Keynote Advanced. Split Edition A Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 22.05.2025

Englische Woche – B2 ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Münster, vhs Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Vorkenntnisse: Englisch: B1
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430523
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life Upper-Intermediate. Split Edition A Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 22.05.2025

Englische Woche – B1 ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Münster, vhs Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Vorkenntnisse: Englisch: A2
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430522
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life Pre-Intermediate. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 22.05.2025

Englische Woche – A2 ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Münster, vhs Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Vorkenntnisse: Englisch: A1-Niveau
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430521
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life Elementary. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 22.05.2025

English for Your Job ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit soliden Kenntnissen.
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 251-28006
- 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.)

Improve Your English Communication Skills – B2 – Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen (Kleingruppe) ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 231,50 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 251M60513
- VHS Minden

Are you ready to take your communication skills to the next level? Join us for an intensive one-week English course. This course is perfect for those who want to improve their language skills in a professional or general context. Requirements: a good knowledge of general English at B2-level.

English Refresher B1 Business – Boot Camp II ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 251.4G124E
- VHS Essen

Sie haben die 1. Hälfte des English Boot Camps besucht u. wollen das Lehrwerk zu Ende bearbeiten. Oder Sie erreichen beim B1-Einstufungstest auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis von 45 bis 60 Prozent. Lehrbuch: In Company 3.0: Pre-Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3194029811, ab Lektion 11

English Conversation and Grammar Brush-up B1/B2

→ Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Leverkusen, Opladen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 210 €
 → Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZI40030BU
 → 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. If you bring with you at least six years of English-learning experience, this is the right course for you.

Englisch B1

→ Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Heinsberg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Vorkenntnisse: siehe Ausschreibung
 → Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 25F-4111
 → VHS des Kreises Heinsberg

Grammar, vocabulary, listening and reading-comprehension, communication, and writing Lehrwerk: Headway 5th Edition, Intermediate Student's Book

Sommerprogramm: Brush-up Your English! – A2 &

→ Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Wuppertal
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 150 €, inkl. Lehrmaterial
 → Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
 → Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 252W152652
 → Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Dieser Intensivkurs soll helfen, „verschüttete“ Englischkenntnisse aufzufrischen. Durch Rollenspiele, Partner*innenarbeit oder Hör- und Leseverstehensübungen werden hier außerdem wichtige Grundlagen von 'Business English' vermittelt.

Sommerprogramm: English Powercourse – B1 &

→ Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Wuppertal
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 150 €, inkl. Lehrmaterial
 → Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
 → Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 252W152654
 → 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.

**Sommerprogramm:
English for Advanced Learners – C1 &**

→ Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Wuppertal
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 170 €, inkl. Lehrmaterial
 → Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
 → Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 252W152659
 → 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 Kompaktkurs A2 (30 UE)

→ Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Oberhausen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 184 €
 → Vorkenntnisse: Level A1-A2 gemäß GER
 → Infos unter 0208 / 8 25-23 85 od. -20 61 ▪ Kursnr.: AB1446E
 → VHS Oberhausen

Bei diesem Bildungsurlaub handelt es sich um einen Intensivkurs Englisch zur Auffrischung und Erweiterung grundlegender Kenntnisse in Grammatik, Wortschatz und Konversation, um alltägliche Kommunikation wie auch berufliche Situationen auf Englisch meistern zu können.

Sommerprogramm: English Powercourse – B1 &

→ Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Wuppertal
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 150 €, inkl. Lehrmaterial
 → Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
 → Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 252W152655
 → 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.

Sommerprogramm:**English Upper-Intermediate – B2 &**

→ Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Wuppertal
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 150 €, inkl. Lehrmaterial
 → Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
 → Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 252W152657
 → Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Ziel des Kurses ist eine Auffrischung aller wichtigen Grammatikthemen und des Wortschatzes. Inhaltliche Schwerpunkte sind Themen für Beruf und Alltag sowie die Förderung des freien Sprechens. Die Interessen der Teilnehmenden werden im Unterricht berücksichtigt.

Englisch für Urlaub und Reise (A1) &

→ Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.2025 in Moers
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: F40601S
 → 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.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage 10

→ Mo. 4.8. bis Fr. 15.8.2025 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

Business English – Intensivwoche (B1)

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42092
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

In diesem Kurs erarbeiten Englischlernende auf Mittelstufenniveau die sprachlichen Fertigkeiten, sich im beruflichen Kontext (in Meetings und Diskussionen, bei Präsentationen, in Telefonkonferenzen oder im Smalltalk in der Mittagspause) sicher zu bewegen.

Englisch A2 Refresher – Intensivseminar &

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: F40602S
- vhs Moers

Ein kompakter Wiedereinstieg in die englische Sprache. Wiederholt werden Themen wie Zeitenbildung, Steigerungsformen und die Bildung von Bedingungssätzen. Diese Inhalte werden in praktische Übungen eingebunden, damit Sie das Gelernte sofort verwenden und festigen können.

Englisch A2/B1

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: siehe Ausschreibung
- Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 25F-4110
- VHS des Kreises Heinsberg

Grammar, vocabulary, reading and comprehension, communication, and writing Lehrwerk: Headway 5th Edition, Pre-Intermediate Student's Book

Advanced Business English – Meetings, Emails and more – Ihr Intensivkurs in Düsseldorf

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 365 €
- Vorkenntnisse: B2 – C1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: BEN11.08.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Der Business Englisch Intensivkurs bei GoAcademy! bietet lebendigen, berufsbezogenen Unterricht mit muttersprachlichen Trainern. Schwerpunkte sind Sprechen, Schreiben, Lese- und Hörverstehen. Die Kurse sind Hybridkurse mit max. 9 Personen. Einstufungstest und Lehrmaterialien inklusive. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV



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

English Refresher – Intensiv- Auffrischungswoche (A2/B1)

→ Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 219 €
 → Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42081
 → VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

In diesem Intensivkurs frischen Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ab 5 Jahre Schulenglisch bzw. mindestens gutes Niveau A2) ihre (vor längerer Zeit erworbenen) Englischkenntnisse auf. Grammatik wird schwerpunktmäßig wiederholt. Der Fokus liegt auf dem Training der mündlichen Ausdrucks- und Interaktionsfertigkeit.

Brush up your English (Niveaustufe B1/B2)

→ Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Gladbeck
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 220 €
 → Vorkenntnisse: gute solide Sprachkenntnisse – mindestens Niveau B1
 → Infos unter 02043 / 99 24 55 ▪ Kursnr.: 252 0628
 → VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Hier können Sie vorhandenen Sprachkenntnisse auffrischen und festigen und werden in berufsbezogenes Englisch eingeführt. Der Schwerpunkt liegt auf mündlicher und schriftlicher Kommunikation in beruflichen Situationen.

Englisch für die Niveaustufen A2/B1/B2/C1 &

→ Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 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. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 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 berufsrelevanter Wortschatz aufgebaut.

Englisch-Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse &

→ Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 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.

English Refresher – Intensiv- Auffrischungswoche (B1/B2)

→ Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 219 €
 → Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42082
 → VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

In diesem Intensivkurs frischen Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (ab 6 Jahre Schulenglisch bzw. mindestens Niveau B1+) ihre (vor längerer Zeit erworbenen) Englischkenntnisse auf. Grammatik wird schwerpunktmäßig wiederholt. Lerninhalte stammen aus authentischem Material zu aktuellen Themen.

Business/Everyday Situational English A2 Intensiv

→ Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Leverkusen-Wiesdorf
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 208 €
 → Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZI40040BU
 → VHS Leverkusen

Themen sind u. a. Flughafen, Hotel, Arztbesuch, Restaurant, Einkaufen und öffentliche Verkehrsmittel. Zusätzlich üben wir berufliche Kommunikation, z. B. Vorstellungsgespräche und E-Mails. Durch Rollenspiele, realitätsnahe Übungen und praktische Tipps werden Sie sicherer im Umgang mit der englischen Sprache im Alltag.

Englisch Grundkurs | Beginner &

→ Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 310 €; inkl. Unterrichtsmaterial
 → Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
 → Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 40125
 → VSB-Bildungswerk

Ihre in der Schule erworbenen Kenntnisse liegen schon länger zurück? Das Seminar richtet sich an Personen, die schon einmal Kontakt mit der englischen Sprache hatten und sie lange nicht gesprochen haben. Der Kurs bietet Ihnen einen strukturierten Neueinstieg. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

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.), Halbpension, 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.

Englisch Auffrischkurs – Refresher &

→ Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 325 €; inkl. Begleitmaterial
 → Vorkenntnisse: Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre Englisch (in Anlehnung an den europäischen Referenzrahmen Niveau A2)
 → Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 40625
 → VSB-Bildungswerk

Anhand aktivierender Methoden trainieren Sie typische Gesprächssituationen aus Beruf und Alltag, wiederholen und frischen 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 Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 8.9. bis Fr. 19.9.2025 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

English Intensive Starter Course A1

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 208 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZI40010BU
- VHS Leverkusen

Ist Ihre letzte Englischstunde so lange her, dass Sie auch bei Grundlagen unsicher sind? Dann ist dieser Intensivkurs das Richtige! In der Kleingruppe machen Sie in einer Woche erstaunliche Fortschritte. Unsere erfahrene Dozentin Linda Akinyi hilft Ihnen beim (Wieder)einstieg in die englischsprachige Welt.

English Refresher Week

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level A2/B1
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS13-115
- neues lernen

The focus is on actively communicating with others in English while building your self confidence in both personal and business situations. Lively discussions, telephone role plays, group and pair discussions, writing effectively, and expressing opinions will be the focus.

English Powercourse – B1 ⑤

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 252W152666
- 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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 316 in dieser Broschüre.

English for Advanced Learners – C1 ⑤

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 252W152666
- 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 mit Vorkenntnissen (A2.1) ⑤

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 25-32503D
- 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) ⑤

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 25-33101D
- VHS Dortmund

Unterschiedliche Lehrbücher und Materialien spiegeln die unterschiedlichsten Interessen der Teilnehmenden wider. Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessernden mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

English Refresher Course Upper Intermediate (B2+) ⑤

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sehr gute Vorkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 25-33609D
- VHS Dortmund

This course offers a wide variety of opportunities to improve communication, grammar and pronunciation skills. It will include correspondence (telephoning and letters), discussions on topics of general and current interest, role-play exercises, group presentations and a language game.

Let's do it ... in English – Reden, Spielen, Lernen – alles, außer Deutsch!

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; 750,- € mit Übernachtung und Vollverpflegung / 580,- € als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 108/25
- Denkhäus Loccum e.V.

Alles ist dabei: Diskussionen, Textinfos auf Englisch, Spiele, lesen, Filme gucken, Klosterführung auf Englisch und Spaß haben. Eines hat allerdings Pause: Die deutsche Sprache.

Brush-up Your English! – A2 &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 252W152653
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Dieser Intensivkurs soll helfen, „verschüttete“ Englischkenntnisse aufzufrischen. Durch Rollenspiele, Partner*innenarbeit oder Hör- und Leseverstehensübungen werden hier außerdem wichtige Grundlagen von 'Business English' vermittelt.

English Upper-Intermediate – B2 &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 252W152658
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Ziel des Kurses ist eine Auffrischung aller wichtigen Grammatikthemen und des Wortschatzes. Inhaltliche Schwerpunkte sind Themen für Beruf und Alltag sowie die Förderung des freien Sprechens. Die Interessen der Teilnehmenden werden im Unterricht berücksichtigt.

Englisch intensiv für Alltag und Beruf (A2-B2): Sprachtraining und interkulturelle Kompetenz

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 632 €; o. Ü., inkl. Verpflegung / 737 € im EZ / 676 € im, DZ inkl. VP + Sauna-Nutzung für Hotelgäste
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD406-211
- vhs Arnsberg – Sundern

Intensives und kreatives Sprachtraining in Kleingruppen 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 auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 2.11. bis Fr. 7.11.2025 auf Juist, | Hotel Friesenhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 955 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 115,65 € ges.), Halbpension, Hotel mit Wellnessbereich
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-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 Sprachwortschatz.

The Power of Storytelling: Access the Tools of Storytelling to improve your English

- So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 905 €; Ü/DZ/EZ (DZ als EZ Aufpreis 50 € gesamt), Vollpension, Gästehaus
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse Niveau C1/C2
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 25-B-254
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Nothing reaches people like a story! Like any good craft, Storytelling may seem like magic to the listener. However, anyone can learn it. Storytelling in English will give you the tools to use English in a playful yet effective and commanding way.

Englisch intensiv für den Beruf (A2-C1): Business English und interkulturelle Kompetenz

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 632 €; o. Ü., inkl. Verpflegung / 737,- € im EZ / 676,- € im DZ inkl. VP & Wellnessbereich-Nutzung
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD406-212
- 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 Refresher Intensive B2 für Fortgeschrittene

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 191 €
- Vorkenntnisse: Gute Vorkenntnisse
- Für Erwachsene
- Infos unter 05231-977-8024 ▪ Kursnr.: 252-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.

Online-Bildungsurlaube

sind als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.



Spanisch

Spanisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 6.1. bis Fr. 10.1.2025 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151/86 26 64 • Kursnr.: F42553
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der spanischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.1) &

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Dortmund
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse in Spanisch (ca. 3 Jahre)
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 • Kursnr.: 25-38309D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erweitern. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur!

Spanisch – A1 Teil 1

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 oder 221-2 36 44 • Kursnr.: A-460513-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 – A2 Teil 1

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 • Kursnr.: A-460544-BU
- VHS Köln

Der Kurs richtet sich an Personen, die erweiterte Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur erwerben möchten, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8.

Spanisch – Intensivsprachkurs – für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Duisburg
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 37 45 • Kursnr.: SZ8305
- VHS Duisburg

In diesem Kurs erwerben Sie bei ganztägigem Unterricht Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Das Lehrmaterial wird im Kurs gestellt. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

Bildungsurlaub Spanisch Auffrischung B1

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 oder 221-2 36 44 • Kursnr.: A-460748-BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die nach längerer Zeit wieder in die Sprache einsteigen wollen. Neben der Wiederholung der Zeiten und wichtiger Satzkonstruktionen stehen auch weitere Grammatikthemen auf der Tagesordnung, wobei auch die Wünsche der Teilnehmenden Berücksichtigung finden sollen. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1.

Spanisch A1 Teil 2

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 1-2 Semester Spanisch
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 oder 221-2 36 44 • Kursnr.: A-460524-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 Superlearning 3 (A2.1) &

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: 3-4 Semester
- Infos unter 02841 / 20 19 69 • Kursnr.: F42204L
- vhs Moers

Dieses Seminar baut auf dem abgeschlossenen Sprachniveau Spanisch A1 auf. Superlearning ist ein alternativer Lernansatz, der mit Reiz- und Entspannungsphasen arbeitet. Der Unterricht ist sehr kommunikativ, Lern- und Anwendungsphasen gehen fließend ineinander über.

Online: Spanisch B1.2 ☞

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 6-7 Semester Spanisch
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: F533808-D
- VHS Düsseldorf

Möchten Sie Ihr Spanisch verbessern? Unser Online-Kurs bietet praktische Kommunikationsübungen für den Alltag und tiefergehende Grammatikkenntnisse auf dem B1.2-Niveau. Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, ISBN 978-3-12-514684-6, Klett und viel Zusatzmaterial.

Spanisch für Anfänger:innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 167 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: A4320
- VHS Waltrop

Grundlagen der spanischen Sprache, Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

Spanisch A1.2

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Wuppertal
- In Tagesform
- Preis: 150 €
- Infos unter 0202/5 63 26 07 ▪ Kursnr.: 251W177153
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Für Teilnehmende, die bereits geringe Vorkenntnisse im Spanischen haben und diese innerhalb einer Woche schnell und intensiv erweitern und vertiefen möchten. Die Sprechfertigkeit für Beruf und Alltag wird in dieser Seminarwoche ausgebaut.

Spanisch: Intensivkurs für Anfänger ☞

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02064 / 4 13 50 ▪ Kursnr.: 42200
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Diese Intensivwoche bietet einen Einstieg ins Spanische für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dabei stehen der Aufbau eines Grundvokabulars, Grundzüge der Grammatik sowie landeskundliche Aspekte im Vordergrund. Die Inhalte entsprechen etwa denen eines Standard-Semesterkurses.

Spanisch A 1– 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 Intensiv A 1

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Oelde
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02522 / 7 27 22 ▪ Kursnr.: 125-42211
- VHS Oelde-Ennigerloh

Spanien und Lateinamerika sind wichtige Handelspartner. Die Sprache des Geschäftspartners sprechen zu können, ist ein echtes Plus für das eigene berufliche Fortkommen. In diesem Kurs erlernen Sie intensiv die Grundlagen der spanischen Sprache verbunden mit einem interkulturellen Einstieg.

Spanisch Superlearning 1 (A1.1)–online ☞

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: F42203
- 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 A2.1

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 290 €; inkl. 8,- € für Kopien
- Vorkenntnisse: A1
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 251-6593
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre Spanischkenntnisse aus oder frischen das bereits Erlernte auf. Dieser Bildungsurlaub bietet eine bunte Mischung aus Sprechen, Hören und Grammatik. Voraussetzung ist das Niveau A1. Der A2-Bildungsurlaub bei Herrn Sánchez Chica besteht aus drei Unterstufen: A2.1, A2.2 und A2.3.

Spanisch – A2 Teil 2

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 oder 221-2 36 44 ▪ Kursnr.: A-460542-BU
- VHS Köln

Der Kurs richtet sich an Personen, die erweiterte Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur erwerben möchten, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 5.

Spanisch für Anfänger:innen (A1)

- Mo. 26.5. bis Fr. 30.5.2025 in Gummersbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Infos unter 02261 / 8 75 40 ▪ Kursnr.: 4400 A
- VHS Gummersbach

Erobern Sie die spanischsprachige Welt! Der Bildungsurlaub führt intensiv in die spanische Sprache und bereitet Sie auf die Verständigung in spanischsprachigen Ländern vor. Entdecken Sie faszinierende Einblicke in die Kultur Spaniens und Lateinamerikas und erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für private sowie berufliche Reisen!

Spanisch A1 Teil 3

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: A1 Teil 2
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 oder 221-2 36 44 ▪ Kursnr.: A-460534-BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die die regelmäßigen und unregelmäßigen Formen des Präsens und Perfectos beherrschen, also etwa zwei Bildungsurlaubskurse besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 9.

Spanisch A1.1 &

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: F533117
- 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-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42551
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

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 interessanten Infos über Land und Leute.

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1 – (Kleingruppe)

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 209,10 €; Keine Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 251M61905
- 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.

Intensivkurs Spanisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 251.4S002M
- VHS Essen

Der Kurs führt in die Besonderheiten der spanischen Aussprache und Schreibweise ein. Er befähigt Sie, in Situationen des beruflichen und privaten Alltags in Kontakt mit Spanisch sprechenden Menschen zu treten und einfache Äußerungen zu tätigen und zu verstehen. Interkulturelle Besonderheiten fließen in den Unterricht ein.

Spanisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 224 €
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 251-42207K
- 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.

Intensivkurs Spanisch A1.1

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,5 €
- Infos unter 0208 / 455 43 15 ▪ Kursnr.: 251-1603
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die spanische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Kenntnisse der spanischen Sprache erhalten möchten.

Spanisch B1 Auffrischung

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 196 €; zzgl. 7,- € für Kopien
- Vorkenntnisse: Kenntnisse auf B1-Niveau
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 251-6598
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau auffrischen und für Beruf und Alltag vertiefen möchten. Jeder Tag endet mit einer Reflexion und einer Suggestopädie-Einheit zur Vertiefung des Gelernten in einem entspannten Umfeld.

Bildungsurlaub: Spanische Woche

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 229 €
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 460511 – 460515
- VHS Münster

Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Spanischkenntnisse erwerben, auffrischen oder vertiefen. Spanisch für den Beruf ist Bestandteil des Kurses. Der Unterricht findet in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Niveaustufen statt.

Spanisch-Kompakt für Beruf und Alltag A1 &

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Jülich
- In Tagesform
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02461 / 6 32 01 oder 02461 / 6 33 99 ▪ Kursnr.: R04-050
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten, um sie in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Beim Arbeitgeber beantragen bis: 19.05.2025 Abmelden bis: 02.06.2025

Intensivkurs Spanisch II – für Anfänger/-innen mit wenig Vorkenntnissen &

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Vorkenntnisse: Basiskenntnisse aus A1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 251.4S003M
- VHS Essen

Dieser Kurs ist entweder als Fortsetzung des Bildungsurlaubs I gedacht oder für alle geeignet, die schon einige Vorkenntnisse im Spanischen aus der Stufe A1 mitbringen. Sie sollten schon die Basisgrammatik kennengelernt haben und kleine Alltagsgespräche führen können.

Spanisch für Beruf und Alltag – A1.1 &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 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 20 ▪ Kursnr.: 251-16206
- VHS Aachen

Der Kompaktkurs vermittelt in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. Anmeldefrist: 18. Juni 2025

Spanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 25-38000D
- VHS Dortmund

Sie haben keine Vorkenntnisse und nicht viel Zeit, möchten aber gerne Spanisch lernen? In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Lehrbuch: Caminos neu, Band 1, ISBN 978-3-12-514954-0.

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse in Spanisch auf A1.2-Niveau
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 25-38110D
- 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 Intensivkurs für Anfänger:innen, Stufen 1-4 & ⑩

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 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.: 45325
- 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. Unterrichtszeit: 9.30–14.30 Uhr.

Spanisch für Anfänger*innen (A1) &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 248 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 251-28007
- 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.

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen – A1 – (Kleingruppe)

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 209,10 €; Keine Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 30 – 40 Unterrichtsstunden Spanisch
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 251M61909
- VHS Minden

Dieser Kurs richtet sich an Spanischlernende, die bereits ein VHS-Semester (30 bis 40 Unterrichtsstunden) besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse haben. Trainiert werden Wortschatz, Redewendungen und grammatische Strukturen für Gesprächssituationen in Alltag und Beruf.

Intensivkurs Spanisch III – für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (A1) &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Vorkenntnisse: gute Basiskenntnisse aus A1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 251.4S005M
- VHS Essen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (A1), die ihre Sprachfertigkeiten auf das nächste Level bringen möchten. Mit praxisnahen Übungen und viel Konversation erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Grammatik.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Ihr Spanisch A1 Intensivkurs in Düsseldorf ⑩

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: SP14.07.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Muttersprachliche Trainer unterrichten praxisnah mit Grammatik, Rollenspielen und Medien. Hybridkurse mit max. 9 Teilnehmern, Lehrmaterial inklusive. Kostenlose Einstufungstests online. TÜV-zertifiziert und förderfähig.

Spanisch für Beruf und Alltag – A1.3 &

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 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 20 ▪ Kursnr.: 251-16211
- VHS Aachen

Der Kompaktkurs bietet die ideale Gelegenheit, Spanischkenntnisse weiter auszubauen und zu festigen. Es wird gelernt, sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen und der Wortschatz wird gemeinsam erweitert. Wichtige grammatische Strukturen werden systematisch erklärt und geübt. Anmeldefrist: 27. Juni 2025

Spanisch – Sprachstart und Entdeckungsreise

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS46-114
- 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.

Bildungsurlaub: Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.3) &

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Spanischen
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 24-38412D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erweitern. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur!

Bildungsurlaub: Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.2) &

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Spanischen
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 25-38412D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erweitern. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur!

Spanisch A2.1

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Wuppertal
- In Tagesform
- Preis: 150 €
- Infos unter 0202/5 63 26 07 ▪ Kursnr.: 252W178154
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die das A1 Niveau bereits abgeschlossen haben und Ihre Kenntnisse für Beruf und Alltag erweitern möchten.

Español para principiantes A1 – Spanisch für Anfänger

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZI41600BU
- VHS Leverkusen

Sie benötigen die spanische Sprache in Ihrem Job? Sie lernen, jemanden in einer neuen Sprache kennenzulernen, Small Talk, Kaffee und andere Dinge zu bestellen sowie einzukaufen. Nutzen Sie anschließend auch unser umfassendes Angebot an Aufbaukursen. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Spanisch für Anfänger*innen

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €; Lehrbuch „Con gusto“
- Vorkenntnisse: Keine
- Für Erwachsene
- Infos unter 05231-977-8024 ▪ Kursnr.: 252-L4701
- VHS Detmold – Lemgo

Kursinhalte: • Einführung in die spanische Grammatik und das Vokabular. • Kommunikation im Alltag, Einkaufen, Essen und vieles mehr. • Kulturelle Einblicke: Geschichte und Traditionen in Spanien und Südamerika. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1 „, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6

Spanisch A1/1 &

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Wegberg
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 25F-4500
- VHS des Kreises Heinsberg

Dieser Anfängerkurs bietet einen schnellen und intensiven Einstieg in die spanische Sprache. Zudem erhält man interessante Informationen über Land und Leute, die im beruflichen Kontext ebenfalls sehr hilfreich sind.

Bildungsurlaub: Spanisch mit guten Vorkenntnissen (B1.1) &

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Spanischen
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 25-38422D
- VHS Dortmund

Erleben Sie die spanischsprachige Welt! In diesem Bildungsurlaub vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse und entdecken die Kultur spanischsprachiger Länder wie Spanien, Mexiko und Argentinien. Mit Themen zu Festen, Traditionen und Alltag trainieren Sie Ihr Hör- und Leseverständnis.

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

Spanisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42552
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

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 interessanten Infos über Land und Leute.

Intensivkurs Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1.2

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 177 €
- Infos unter 0208 / 455 43 15 ▪ Kursnr.: 252-1602
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Grundkenntnisse der spanischen Sprache (A1.1) erworben haben und diese nun weiter vertiefen möchten.

Spanisch – Intensivwoche (A1) für den Wiedereinstieg — mit Vorkenntnissen

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42555
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Sie haben schon einmal Spanisch auf Niveau A1 gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden Ihre Grundkenntnisse aktiviert und Sie gewinnen Sicherheit in einfachen Standardsituationen zurück. Es geht hier auch um die Grammatik, aber vor allem um den Spaß an und mit der Sprache.

Español para principiantes A1 – Spanisch für Anfänger

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: Z141610BU
- VHS Leverkusen

Sie benötigen die spanische Sprache in Ihrem Job? Sie lernen, jemanden in einer neuen Sprache kennenzulernen, Small Talk, Kaffee und andere Dinge zu bestellen sowie einzukaufen. Nutzen Sie anschließend auch unser umfassendes Angebot an Aufbaukursen. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Ihr Spanisch B1 Intensivkurs in Düsseldorf ⑩

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP13.10.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Muttersprachliche Trainer unterrichten praxisnah mit Grammatik, Rollenspielen und Medien. Hybridkurse mit max. 9 Teilnehmern, Lehrmaterial inklusive. Kostenlose Einstufungstests online. TÜV-zertifiziert und förderfähig.

Intensivkurs Spanisch A1.1

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Infos unter 0208 / 455 43 15 ▪ Kursnr.: 252-1601
- VHS Mülheim an der Ruhr

Sie möchten in kurzer Zeit erste Kenntnisse der spanischen Sprache erwerben? Dann ist unser einwöchiger Intensivsprachkurs genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs erhalten Sie ganztägig Unterricht und erlernen die Grundlagen der spanischen Sprache von Grund auf.

Bildungsurlaub: Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.3) ⑥

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Spanischen
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 25-38125D
- 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 ohne Vorkenntnisse (A1.1) ⑥

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 25-38013D
- VHS Dortmund

Sie haben keine Vorkenntnisse und nicht viel Zeit, möchten aber gerne Spanisch lernen? In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Lehrbuch: Caminos neu, Band 1, ISBN 978-3-12-514954-0.

Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.1) ⑥

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse in Spanisch (ca. 3 Jahre)
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 25-38307D
- 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!

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“.
Sie finden ihn ab Seite 316 in dieser Broschüre.



Italienisch

Italienisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 6.1. bis Fr. 10.1.2025 in Krefeld
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ■ Kursnr.: F42442
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der italienischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Bella Italia – Eine Woche Italien in Köln

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Köln
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ■ Kursnr.: DS24-113
- 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 Präsen und einem leichten Grundwortschatz.

Italienisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1)

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; bei mind. 8 Teilnehmern
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ■ Kursnr.: MM409112
- 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 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 lernen

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; 750,- € mit Übernachtung und Verpflegung / 580,- € als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ■ Kursnr.: E 114/25
- Denkhaus Loccum e.V.

Andiamo in vacanza! Wir nehmen den Bildungsurlaub wörtlich und begeben uns auf gleich zwei Reisen: Nach Italien und zu uns selbst. In diesen fünf Tagen tauchen wir tief in die melodische Sprache Italienisch ein.

Intensivkurs Italienisch A1.1

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164 €
- Infos unter 0208 / 455 43 15 ■ Kursnr.: 251-1742
- VHS Mülheim an der Ruhr

Sie möchten in kurzer Zeit erste Kenntnisse der italienischen Sprache erwerben? Dann ist unser einwöchiger Intensivsprachkurs genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs erhalten Sie ganztägig intensiven Unterricht und erlernen die Grundlagen der italienischen Sprache von Grund auf.

Italienisch – Intensiv (A1)

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Xanten
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02843 / 9 07 40 17 ■ Kursnr.: D506116
- 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

Italiano per Principianti A1 – Kompaktkurs Italienisch

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ■ Kursnr.: ZI41300BU
- VHS Leverkusen

Starten Sie Ihren italienischen Sommer schon im Frühjahr! Der Einstieg in die italienische Sprache wird Ihnen in dem einwöchigen Sprachkurs leichtfallen. Sie erhalten in kompakter Form leichte Grundkenntnisse über die Sprache des Dolce Vita.

Italienisch A1 für Einsteiger/-innen

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178,50 €, inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 54131
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der italienischen Sprache. In kurzer Zeit schaffen Sie sich eine solide Basis für das Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören. Der Fokus liegt auf Alltagskommunikation, Sie werden in die italienische Grammatik eingeführt und bauen einen Grundwortschatz auf.

Italienisch Sprechen und Verstehen**in Alltag und Beruf –****Ihr Italienisch A1 Intensivkurs in Düsseldorf**

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: IT19.05.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Muttersprachliche Trainer unterrichten praxisnah mit Grammatik, Rollenspielen und Medien. Hybridkurse mit max. 9 Teilnehmern, Lehrmaterial inklusive. Kostenlose Einstufungstests online. TÜV-zertifiziert und förderfähig.

Conversazione e ripasso grammaticale (Stufe B1+)

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; bei mind. 6 Teilnehmer/innen
- Vorkenntnisse: B1
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: MM409411
- VHS Bergisch Gladbach

Italia, un viaggio di cinque giorni tra le sue città e regioni ... scopriamo insieme il Bel Paese tra chiacchiere, letture e ripasso grammaticale. Una settimana da trascorrere in compagnia e in allegria a rinfrescare la conoscenza della lingua di Dante! Kursbuch: Qua e là per l'Italia (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005412-1)

Curso de conversación (Stufe B1)

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 236 €; bei mind. 7 Teilnehmer/innen
- Vorkenntnisse: B1
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: MM422411
- VHS Bergisch Gladbach

Die Unterrichtsmaterialien werden rechtzeitig bekannt gegeben.

**Italienisch für Alltag und Beruf
A1 Anfänger*innen**

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 76 68 oder 221-2 31 91 ▪ Kursnr.: L-450503-BU
- 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 978-3-12-502202-7

Italienisch – Intensivwoche:**Conversazione facile (B1)**

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42451
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Questo corso è indicato per partecipanti che hanno già una buona conoscenza della grammatica e delle strutture della lingua e vogliono metterla in pratica con conversazioni, letture e giochi. Ripassiamo regolarmente alcuni temi e ci divertiamo a parlare insieme di viaggi, vacanze, racconti personali e della vita in Italia.

Italienisch Stufe A1

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 139 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AZ40901
- 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.

Italienisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 25-37902D
- VHS Dortmund

Wenn Sie außer Pasta und Pizza keine Italienischkenntnisse haben, Sie aber in kurzer Zeit Italienisch lernen und mehr über Italien erfahren möchten, dann ist dieser Kurs mit hohem Lerntempo für Sie richtig.

Bildungsurlaub: Italienische Woche

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 229 €
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 450511 – 450515
- VHS Münster

Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Italienischkenntnisse erwerben, auffrischen oder vertiefen. Italienisch für den Beruf ist Bestandteil des Kurses. Der Unterricht findet in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Niveaustufen statt.

Italienisch – Einstieg in die Sprache

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS20-114
- neues lernen

Für alle, die die italienische Sprache und mehr über die Kultur erlernen möchten. Sie werden in die klangvolle Welt der italienischen Sprache eintauchen. Von den Grundlagen bis zu praktischen Redewendungen werden Sie Schritt für Schritt lernen, wie Sie sich im Alltag verständigen können.

Intensivwoche Einstieg Italienisch &

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: F40901
- 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-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42440
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der italienischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Italiano per Principianti A1 – Kompaktkurs Italienisch

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZI41310BU
- VHS Leverkusen

Passend für den Hochsommer: Italienisch pur. Der Einstieg in die italienische Sprache wird Ihnen in dem einwöchigen Sprachkurs leichtfallen. Sie erhalten in kompakter Form leichte Grundkenntnisse in der Sprache des Dolce Vita.

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –**Ihr Italienisch A2 Intensivkurs in Düsseldorf ⑩**

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A2 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: IT08.09.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Muttersprachliche Trainer unterrichten praxisnah mit Grammatik, Rollenspielen und Medien. Hybridkurse mit max. 9 Teilnehmern, Lehrmaterial inklusive. Kostenlose Einstufungstests online. TÜV-zertifiziert und förderfähig.

Intensivwoche Italienisch A1.1 für Anfänger:innen

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02043 / 99 24 55 ▪ Kursnr.: 252 0680
- VHS Gladbeck

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Grundlagen erwerben möchten. Dieses Angebot ist für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse vorgesehen.

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1) &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 14 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.

Italienisch mit Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Italienischen
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 25-37904D
- VHS Dortmund

Der Bildungsurlaub Italienisch ist für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

Abkürzungen und Symbole:

- ⑩ 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



Französisch

Französisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2025 in Krefeld
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ■ Kursnr.: F42361
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Französisch lernen? Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der französischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Französisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Dormagen
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 224 €
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ■ Kursnr.: 251-40808K
- 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 mit Vorkenntnissen (A2) &

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 0231 / 5 02 47 29 ■ Kursnr.: 25-36201D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo vertiefen Sie Ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau. Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 5

Französisch A1.2

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Wuppertal-Barmen
- In Tagesform
- Preis: 150 €
- Infos unter 0202/5 63 26 07 ■ Kursnr.: 251W163152
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv ihre Basiskenntnisse im Französischen für Beruf und Alltag ausbauen möchten. Das Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Französisch A2.1

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Hürth
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230,50 €; zzgl. 7,- € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ■ Kursnr.: 251-6294
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die elementare Kenntnisse der französischen Sprache und Kultur erwerben und erweitern möchten, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.

Français Professionnel – B1

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Wuppertal-Barmen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0202/5 63 26 07 ■ Kursnr.: 251W163102
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui possèdent déjà de solides bases de français et qui souhaitent (ré)apprendre, approfondir ou améliorer leurs connaissances du français professionnel et des affaires.

Bildungsurlaub Französisch A1 mit Vorkenntnissen

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Ratingen
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02102 / 5 50 43 00 ■ Kursnr.: W2211
- VHS Ratingen

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen auf dem Niveau A1. Wir ergänzen systematisch die Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz Schritt für Schritt mit Hilfe von Rollenspielen, Audio und Videomaterial für Alltags- und Berufssituationen. Individuelle Themenwünsche werden in unseren Kleingruppen berücksichtigt.

Bildungsurlaub Französisch A2

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Ratingen
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: gute Kenntnisse auf dem A1-Niveau
- Infos unter 02102 / 5 50 43 00 ■ Kursnr.: W2212
- VHS Ratingen

Ein an der Alltagskommunikation und lebendiger Sprache orientierter Intensivkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Wir vervollständigen systematisch Grammatikkenntnisse und bauen Ihren Wortschatz mit Rollenspielen, Hörtexten und Videos Schritt für Schritt auf.

Französisch für Anfänger:innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Waltrop
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 167 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ■ Kursnr.: A4230
- VHS Waltrop

Grundlagen der französischen Sprache, Einblicke in die französische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

Französisch für Beginnende Niveau A1

- Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Dormagen
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ■ Kursnr.: 251-40800K
- 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.

Intensivkurs Französisch A1.1

- Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164 €
- Infos unter 0208 / 455 43 15 ▪ Kursnr.: 251-1701
- VHS Mülheim an der Ruhr

Sie möchten in kurzer Zeit erste Kenntnisse der französischen Sprache erwerben? Dann ist unser einwöchiger Intensivsprachkurs genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs erhalten Sie ganztägig intensiven Unterricht und erlernen die Grundlagen der französischen Sprache von Grund auf.

Bildungsurlaub Französisch B1

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Ratingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Französischkenntnisse auf dem Niveau A2
- Infos unter 02102 / 5 50 43 00 ▪ Kursnr.: W2213
- VHS Ratingen

Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Sprachanwendung im Alltag. Mit interaktiven Übungen und Rollenspielen fördern wir Ihre Sprechkompetenz, ausgewählte Audio- und Videomaterialien vermitteln ein authentisches Sprachgefühl. Wir bereiten Sie sowohl auf private als auch berufliche Kommunikationssituationen vor.

Französisch A1 für Anfänger – Intensivkurs ☞

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A5270G
- 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 A1.2

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230,50 €; zzgl. 7,- € für Kopien
- Vorkenntnisse: A1.1
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 251-6292
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in Französisch A1.1 oder einem Anfängerkurs erworben haben. Nach diesem Bildungsurlaub haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen.

Französisch A2.1 ☞

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Französisch (60-90 Unt.std.)
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: F490909
- 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 Lehrererfahrung, er stellt Lehrmaterial.

Französisch Sprechen und Verstehen

in Alltag und Beruf –

Ihr Französisch Intensivkurs in Düsseldorf ☞

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A0 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: FR23.06.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Muttersprachliche Trainer unterrichten praxisnah mit Grammatik, Rollenspielen und Medien. Hybridkurse mit max. 9 Teilnehmern, Lehrmaterial inklusive. Kostenlose Einstufungstests online. TÜV-zertifiziert und förderfähig.

Französisch – Intensivsprachkurs – für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse ☞

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8110A
- VHS Duisburg

Intensivwoche zum schnellen Einstieg ins Französische. Ziel ist es einfache Gesprächssituationen in Alltag und Beruf zu bewältigen. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsflöskeln.

Französisch Aufbaukurs (A1/A2) ☞

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A1 abgeschlossen
- Infos unter 0203 / 2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8110B
- VHS Duisburg

Grundkenntnisse auffrischen und ausbauen. Ziel ist es, gängige Situationen in Alltag und Beruf sicher zu bewältigen. Freies Sprechen wird trainiert und relevante Grammatik geübt.

Französisch – Intensivwoche

„Conversation facile“ (A2/B1)

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42365
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Vous avez envie de plonger dans la langue française pour une semaine? Venez donc nous rejoindre pour approfondir vos connaissances, pour améliorer votre élocution dans les situations de tous les jours et pour parler dans une ambiance sympathique sur la culture, la musique et la bonne cuisine. 4 ans de français sont requis.

Französisch A1 ☞

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; 20 € Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0281 / 2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 251-31201
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Möchten Sie sich in kurzer Zeit auf Französisch verständigen können? Die gesprochene Kommunikation hat in diesem Kurs absolute Priorität. Den roten Faden bildet eine Geschichte, die Sie mit vielen Situationen vertraut macht, denen Sie in Frankreich begegnen.

Französisch kompakt – Auffrischung und Konversation A1

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A1
- Infos unter 02373 / 94 71 30 ▪ Kursnr.: 251-4301BU
- VHS Menden – Hemer – Balve

Dieser einwöchige Kompaktkurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die der Niveaustufe A1 entsprechen. Sie wiederholen und festigen Ihre Französischkenntnisse und trainieren insbesondere das freie Sprechen. Weitere Informationen unter: www.vhs-mhb.de

Intensiv auffrischung Französisch (B1) ☞

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfrenchösisch
- Infos unter 0221 / 221-2 36 44 oder 221 2 31 91 ▪ Kursnr.: A-440512-BU
- VHS Köln

Die wichtigsten Kapitel der französischen Grammatik werden systematisch wiederholt. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Sie erwerben im Sprechen und Schreiben Kenntnisse für das Berufsleben. Lehrbuch: Voyages neu B1, ISBN 978-3-12-529097-6

Bildungsurlaub: Französische Woche

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 229 €
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 440511 – 440516
- VHS Münster

Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Französischkenntnisse erwerben, auffrischen oder vertiefen. Französisch für den Beruf ist Bestandteil des Kurses. Der Unterricht findet in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Niveaustufen statt.

Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse (ca. 1 Jahr)
- Infos unter 0231 / 5 02 47 05 ▪ Kursnr.: 25-36124D
- 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 für Alltag und Beruf A1 Anfänger*innen ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 36 44 oder 221 2 31 91 ▪ Kursnr.: A-440511-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet Anfänger*innen eine Einführung in die französische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um eine einfache Verständigung im alltäglichen und beruflichen Bereich zu ermöglichen. Lehrbuch: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529077-8.

Rebonjour – Intensivwoche A1/A2 ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: F40800
- vhs Moers

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende, die bereits mindestens das Sprachniveau A2 (etwa drei Jahre Schulfrenchösisch) erreicht hatten, und jetzt einen intensiven Wiedereinstieg in die Französische Sprache wünschen.

Le Français B1 – Cours de rafraîchissement

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZI4I030BU
- VHS Leverkusen

Frischen Sie Ihre verschütteten Französisch-Kenntnisse wieder auf, wenn Sie nach Frankreich fahren möchten. Ce cours vous permettra de communiquer dans toutes les situations du quotidien. Pour cela, nous travaillerons sur la compréhension du langage parlé, avec des textes, ensuite parler, communiquer et jouer avec la langue.

Französisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Ihr Französisch A2 Intensivkurs in Düsseldorf ☞

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A2 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: FR14.07.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Muttersprachliche Trainer unterrichten praxisnah mit Grammatik, Rollenspielen und Medien. Hybridkurse mit max. 9 Teilnehmern, Lehrmaterial inklusive. Kostenlose Einstufungstests online. TÜV-zertifiziert und förderfähig.

Französisch A1/1 ☞

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 25F-4205
- VHS des Kreises Heinsberg

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrwerk „Voyages neu A1“

Französisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1)

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; bei mind. 8 Teilnehmenden
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: MM408111
- VHS Bergisch Gladbach

In diesem Kurs erwerben Sie mit allen Sinnen Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und sind nach kurzer Zeit in der Lage, einfache Gespräche auf Französisch zu führen. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Kursbuch wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Le Français A1 – Französisch für Anfänger – Intensivkurs

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZI41010BU
- VHS Leverkusen

Es ist niemals zu spät – vor allem nicht für eine neue Sprache. Der Einstieg in die französische Sprache wird Ihnen in diesem einwöchigen Sprachkurs leichtfallen. Sie erhalten in kompakter Form die beste Starthilfe für die französischsprachige Welt. Die schnellen Fortschritte in diesem Intensivkurs werden Sie überraschen.

Le Français A2 – Cours de rafraîchissement – Auffrischerkurs intensiv

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZI41020BU
- VHS Leverkusen

Dieser Kurs richtet sich nicht nur an Urlauber, sondern an all jene, die ihr Französisch reaktivieren wollen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Verständigung in Alltagssituationen. Erleben Sie, wie schnell und unkompliziert sie wieder in die frankophone Welt eintauchen können! Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Französisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42362
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser lerneffektive Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse des Französischen in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

Rebonjour! – Französisch-Intensivwoche zur Auffrischung für Reise und Urlaub (A1/A2)

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42363
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Diese Intensivwoche richtet sich an Interessierte mit geringen Schulfranzösischvorkenntnissen. Mit der richtigen Mischung aus Wiederholung, Aktivierung und Neuaufbau von Wortschatz und Strukturen gelingt der Wiedereinstieg ins Französische. Viele Informationen über Frankreich und französischsprachige Länder runden den Kurs ab.

Französisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 47 05 ▪ Kursnr.: 25-36104D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer kurzen Zeit Grundkenntnisse der französischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.



Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache 3+4 &

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: vorherige aktive Teilnahme an 40 Unterrichtsstunden
- Für Hörende
- Infos unter 0221 / 221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405317-BU
- VHS Köln

Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die gebärdensprachliche Kompetenz in unterschiedlichen Kontexten. DGS-Grammatik rezeptiv und produktiv, Dialog-Kommunikationsübungen, Perspektivenwechsel in der Alltagskonversation.

Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS) – Intensivwoche an der Nordsee

- So. 30.3. bis Fr. 4.4.2025 in Neuhaarlingersiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 251-13005
- VHS Aachen

Aufbauend auf Stufen DGS 1+2, vertiefen und festigen die Teilnehmenden ihre sprachlichen Fertigkeiten der Deutschen Gebärdensprache. Sie erweitern den Wortschatz, die grammatikalischen Strukturen sowohl rezeptiv als auch produktiv und arbeiten an der gebärdensprachlichen Interaktion in komplexeren Situationen.

Deutsche Gebärdensprache 2 (DGS A1.2) &

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 216 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: F42804L
- 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.

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.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache – DGS 1

→ Di. 22.4. bis Fr. 25.4.2025 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 219 €
 → Infos unter 0208 / 455 43 15 ▪ Kursnr.: 251-1883
 → 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.

Deutsche Gebärdensprache 5+6 &

→ Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
 → Vorkenntnisse: vorherige aktive Teilnahme an 80 Unterrichtsstunden
 → Für Hörende
 → Infos unter 0221 / 221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405518-BU
 → VHS Köln

Thema ist die freie Kommunikation in Gesprächssituationen für Beruf und Alltag, Sie üben den Perspektiv/Rollenwechsel, lernen idiomatische Gebärden und vertiefen die freie DGS Textreproduktion.

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 &

→ Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
 → Für Hörende
 → Infos unter 0221 / 221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405112-BU
 → VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation gehörloser Menschen, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS)

→ Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Vorkenntnisse: eventuell Seminar 1/2 DGS
 → Infos unter 0241 / 4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 251-13006
 → 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.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 3 und 4, (DGS)

→ Mo. 16.6. bis Fr. 20.6.2025 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Vorkenntnisse: eventuell Seminar 1/2 DGS
 → Infos unter 0241 / 4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 251-13006
 → 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.

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 &

→ Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
 → Für Hörende
 → Infos unter 0221 / 221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405113-BU
 → VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation gehörloser Menschen, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

Deutsche Gebärdensprache 3 (DGS A2.1) &

→ Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 216 €
 → Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: F42805L
 → vhs Moers

Für Teilnehmende, die die DGS-Niveaustufe A1 abgeschlossen haben. Einen Überblick über die Anforderungen finden Sie hier:

www.idgs.uni-hamburg.de/images/ger-dgs/globalskala-ger-dgs-05-11-13.pdf

Gebärdensprache – DGS – Stufe A1.1 &

→ Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Bornheim
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 280 €; Ermäßigung möglich
 → Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AZ42801
 → VHS Bornheim – Alfter

Der Intensivkurs vermittelt einen tiefen Einblick in diese spezielle Sprache, die aus einer Verbindung von Gestik, Gesichtsmimik, dem Mundbild von lautlos ausgesprochenen Wörtern und dem Wechsel der Körperhaltung entsteht. Sie erlernen u. a. 'spielend' das Fingeralphabet, Zahlen, Farben und Formen, Mimik und Körpersprache.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS)

→ Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Infos unter 0241 / 4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 252-13003
 → 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.



Deutsch

Strategisches Betriebsratsmanagement (SBRM)

- Di. 11.2. bis Fr. 12.12.2025 in Bochum
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 8496 €
- Infos unter +49 (0)234/32-26795
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Betriebsratsvorsitzende, deren Stellvertretungen und Freigestellte sowie Betriebsratsmitglieder, die in Zukunft eine wichtige Position im Gremium übernehmen sollen.

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles (Hybrid-)Training in einer Gruppe ⑩

- Mo. 9.6. bis Fr. 20.6.2025 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.: DE09.06.25BB
- 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. 14.7. bis Fr. 25.7.2025 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.: DE14.07.25BB
- 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. 8.9. bis Fr. 19.9.2025 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.: DE08.09.25BB
- 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 Training in einer Gruppe

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 285 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, zzgl. 60 € Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach GER nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE10.11.25BB
- 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. 8.12. bis Fr. 19.12.2025 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.: DE08.12.25BB
- 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.

Die Bildungsurlaubsbroschüre

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.
Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 320.



Niederländisch

Niederländisch-Intensivwoche (A1.1) Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 6.1. bis Fr. 10.1.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42139
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

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.

Niederländisch A1 – Intensivkurs I &

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210,- ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A5370G
- VHS Gelderland

Möchten Sie aus beruflichen Gründen besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Mit diesem Kurs finden Sie einen überzeugenden Einstieg in die neue Sprache. Er vermittelt den Stoff von zwei Semestern in einer Woche.

Niederländisch A2/B1 – Intensivkurs III &

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A5376G
- 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.

Niederländisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 224 €
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 251-41405K
- 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.

Niederländisch – A1 Teil 2

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2025 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-472022-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/-innen mit geringen Vorkenntnissen (Bildungsurlaub) &

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Basiskenntnisse aus A1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 251.4N011M
- VHS Essen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der niederländischen Sprache, die einfache Redewendungen der Sprache in beruflichen und privaten Alltagssituationen in einem einwöchigen Intensivkurs erlernen wollen. Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1!, Kurs und Übungsbuch mit Audios online, Hueber, ISBN 978-3-19-105460-1, ab Lektion 1.

Intensivkurs Niederländisch A2 für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 10.3. bis Do. 13.3.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 102,75 €
- Vorkenntnisse: A1-Niveau
- Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: B777200
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse der niederländischen Sprache auf A1-Niveau besitzen. Ziel des Kurses ist es, Ihre Sprachkompetenzen auf das Niveau A2 zu erweitern.

Niederländisch Conversatie (B1 plus) &

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßig. möglich
- Vorkenntnisse: Voraussetzung: ca. 150-200 Stunden Niederländisch (A2 abgeschlossen)
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: F527096
- VHS Düsseldorf

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau aufbauen, erweitern, und viel sprechen möchten. Basisgrammatik und der Wortschatz werden weiter ausgebaut. Hörübungen und Texte liefern viele Möglichkeiten für „Conversatie“ in Niederländisch. Material von der Dozentin Gabriele Dahlhoff, M.A., Linguistin

Niederländisch für Fortgeschrittene (A1.2) & ®

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 30 Stunden Niederländisch
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: F527095
- VHS Düsseldorf

Vertiefung der Grammatik, Wortschatzerweiterung (Personen beschreiben, Wohnsituation, Freizeitinteressen, Ausbildung und Arbeit, mit aktivem Sprechtraining, nach Lehrmaterial von der Dozentin (Gabriele Dahlhoff, M.A. und Linguistin mit profunder Lehrerfahrung). Für ihre berufliche Perspektive, ein Studium, oder private Zwecke.

Niederländisch A1.2

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230,50 €; zzgl. 7,- € für Kopien
- Vorkenntnisse: A1.1
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 251-6687H
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in Niederländisch A1.1 erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen. Für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen auf Niveau A1.1.

Intensivkurs Niederländisch IV (Niveau A 2.2) ☞

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse aus A1 und A2 (Teil1)
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 251.4N015M
- VHS Essen

Im unserem vierten Bildungsurlaub Niederländisch können Sie die Niveaustufe A2 abschließen. Auch Seiteneinsteiger/-innen sind willkommen, sollten aber sehr gute Vorkenntnisse aus den Stufen A 1 und A 2 mitbringen. Wir beraten Sie gern! Lehrbuch: Wat leuk aktuell!, A2, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-105461-8, ab Lektion 5

Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150,50 – 223,50 €; 4-5 TN = 223,50 € / 6-10 TN = 150,50 € pro Woche inklusive Unterrichtsmaterial
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 20 ▪ Kursnr.: 251-16506
- VHS Aachen

In einer lockeren Atmosphäre werden die Teilnehmenden ermutigt, die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache so schnell wie möglich zu erwerben und anzuwenden. Schwerpunkte sind Aussprache und das Üben von einfachen, aber wichtigen Sätzen, die man sowohl in beruflichen als auch in Alltagssituationen anwenden kann.

Intensivkurs Niederländisch VI– B1.2 (2. Teil) ☞

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: sehr gute Vorkenntnisse der Stufe B1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 251.4N020M
- VHS Essen

In diesem BU erweitern Sie Ihre Niederländisch Kenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag kompetent zu kommunizieren: Meinungen formulieren, Texte lesen, Hörverständnistrategien anwenden und Berichte verfassen. Zudem erhalten Sie Einblicke in die Kultur der Niederlande und Flanderns. Lehrmaterial wird gestellt.

Niederländisch – A2 Teil 1 ☞

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €; Ermäßigung nicht mögl.
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-470241-BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die über solide Kenntnisse des A1 Nivau verfügen. Vor allem die mündliche Kommunikation genießt in diesem Bildungsurlaub größte Aufmerksamkeit. Eingebettet in landeskundliche Themen und Situationen aus dem Alltag. Kursbuch Wat leuk! aktuell (A2)

Niederländisch A1/A2 (Kleingruppe)

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Oelde
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse
- Infos unter 02522 / 7 27 32 ▪ Kursnr.: 125-4143
- VHS Oelde-Ennigerloh

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.

Niederländisch für Beginnende Teil II Niveau A1.2

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 251-41406K
- VHS Dormagen

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Bildungsurlaubes Niederländisch für Beginnende Niveau A1 – 251-41405K vom 17.02. – 21.02.2025. Quereinsteiger sind willkommen. Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg.

Niederländisch I für Anfänger:innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1–

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 167 €; inkl. Kopien, Kaffee, Tee, Obst und Gebäck
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: A4512
- VHS Waltrop

Grundlagen der niederländischen Sprache, Einblicke in die niederländische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

Niederländisch A2.1

- Mo. 14.4. bis Do. 17.4.2025 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 185 €; zzgl. 7,- € für Kopien
- Vorkenntnisse: A1
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 251-6687W
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in „Niederländisch A1.1. und A1.2“ oder einem Anfängerkurs erworben haben. Für Teilnehmende, die das Niveau A1 abgeschlossen haben.

Niederländisch A1/1

- Di. 22.4. bis Sa. 26.4.2025 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 25F-4402
- VHS des Kreises Heinsberg

Dieser Anfängerkurs bietet einen schnellen und intensiven Einstieg in die niederländische Sprache. Zudem erhält man interessante Informationen über Land und Leute, die im beruflichen Kontext ebenfalls sehr hilfreich sind. Eingetztes Lehrbuch: Wat leuk! Aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Niederländisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1)

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; bei mind. 8 Teilnehmenden
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: MM414111
- VHS Bergisch Gladbach

In diesem Kurs erwerben Sie mit allen Sinnen Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und sind nach kurzer Zeit in der Lage, einfache Gespräche auf Niederländisch zu führen. Auch Landeskunde über die Niederlande und Flandern sind Bestandteil des Kurses. Kursbuch wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Niederländisch – A1 Teil 1 &

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €; Ermäßigung nicht mögl.
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-472015-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 für Beruf und Alltag II – A2

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 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.: 251-16521
- 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: 30. April 2025

Niederländisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßig. möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: F527093
- 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 A1 – Intensivkurs I &

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210,- ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A5371G
- 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-Intensivwoche (A1.1) Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42140
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

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.

Niederländisch I für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Basiskenntnisse A1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 251.4N008M
- VHS Essen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der niederländischen Sprache, die einfache Redewendungen der Sprache in Alltagssituationen in einem einwöchigen Intensivkurs erlernen wollen. Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1!, Kurs und Übungsbuch mit Audios online, Hueber, ISBN ISBN 978-3-19-105460-1, ab Lektion 1.

Niederländisch für Alltag und Beruf – Niveau A1 -

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Gronau
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02562 / 1 26 61 ▪ Kursnr.: 251-4635
- Euregio-VHS Gronau

Direkt an der niederländischen Grenze erwerben Sie in kompakter Form Grundkenntnisse der niederländischen Sprache, um diese in alltäglichen und beruflichen Situationen anwenden zu können. Landeskundliche und interkulturelle Themen runden das Programm ab.

Niederländisch – Intensivsprachkurs – für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8660A
- VHS Duisburg

Intensivwoche zum schnellen Einstieg ins Niederländische. Ziel ist es einfache Gesprächssituationen in Alltag und Beruf zu bewältigen. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

Niederländisch Anfängerkurs A 1.2

- Mo. 23.6. bis Do. 26.6.2025 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- 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 A2 – Intensivkurs II ☞

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A5374G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS-Semester Niederländisch) auf.

Niederländisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1)

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; bei mind. 8 Teilnehmenden
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: MM414112
- VHS Bergisch Gladbach

In diesem Kurs erwerben Sie mit allen Sinnen Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und sind nach kurzer Zeit in der Lage, einfache Gespräche auf Niederländisch zu führen. Auch Landeskunde über die Niederlande und Flandern sind Bestandteil des Kurses. Kursbuch wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Niederländisch A2/B1 – Intensivkurs III ☞

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A5377G
- 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.

Niederländisch Aufbaukurs (A1/A2) ☞

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A1 mgl. abgeschlossen
- Infos unter 0203 / 2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8660B
- VHS Duisburg

Grundkenntnisse auffrischen und ausbauen. Ziel ist es, gängige Situationen in Alltag und Beruf sicher zu bewältigen. Freies Sprechen wird trainiert und relevante Grammatik geübt.

Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-39311D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Niederländisch B1 – Intensivkurs IV ☞

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A5379G
- 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.

Niederländisch Anfangskurs ☞

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Infos unter 02323 / 16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 25A5902
- VHS Herne

Vorwiegend mündliches Training für Anwendung in alltäglichen Situationen wie Begrüßung, Vorstellung, Termine, beim Essen, auf Reisen, im Hotel etc. Information zu den Niederlanden, interkulturelle Besonderheiten, konkreter Berufsbezug nach Bedarf. Muttersprachlicher Dozent.

Niederländisch B2 – Intensivkurs V ☞

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A5380G
- 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.

Niederländisch A1/1 ⑩

- Mo. 21.7. bis Fr. 1.8.2025 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 294 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 25F-4403
- VHS des Kreises Heinsberg

Dieser Anfängerkurs bietet einen schnellen und intensiven Einstieg in die niederländische Sprache. Zudem erhält man interessante Informationen über Land und Leute, die im beruflichen Kontext ebenfalls sehr hilfreich sind. Eingesetztes Lehrbuch: Wat leuk! Aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Niederländisch-Intensivwoche (A1.1) Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 4.8. bis Fr. 8.8.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42141
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

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.

Niederländisch-Intensivwoche (A1.2) – mit geringen Vorkenntnissen

→ Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 219 €
 → Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42142
 → VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser Kurs richtet sich an Niederländischlernende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester an einer VHS), die ihre Kenntnisse ausbauen möchten. Grammatikschwerpunkte sind die Vergangenheitsformen sowie Modalverben und Relativpronomen. Ferner wird der Grundwortschatz erweitert und werden die Sprechfertigkeiten trainiert.

Niederländisch A1 Refresher &

→ Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Bornheim
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 102,50 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AZ41400
 → VHS Bornheim – Alfter

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der niederländischen Sprache. Wir wiederholen die Grundlagen der niederländischen Grammatik. Außerdem üben und vertiefen wir den Wortschatz, damit Sie sich in authentischen Kommunikationssituationen im Alltag und auf (Geschäfts-)Reisen sprachlich auf A1-Niveau verständigen können.

Niederländisch A1 Anfänger Intensiv

→ Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Leverkusen, Opladen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZI42220BU
 → VHS Leverkusen

Niederländisch – mehr als Windmühlen, Hollandräder und Frikandel? Aber ja! Machen Sie mit diesem Intensivkurs den Einstieg ins Niederländische. Unsere erfahrene Dozentin hilft Ihnen gern bei den ersten Schritten in die Sprache unserer westlichen Nachbarn. Kommen Sie dazu und lassen Sie sich vom eigenen Fortschritt überraschen!

Niederländisch B2 – Intensivkurs Niederlandekunde 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.: A5381G
 → 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 Niederlandekunde (Kultur, Geschichte, Besonderheiten), Ihr Hörverstehen, Ihren Wortschatz und die Breite Ihres Sprachvermögens noch einmal erheblich erweitert.

Niederländisch Intensiv Teil 3 (A2) &

→ Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 246 €
 → Vorkenntnisse: Vorkenntnisse: Teilnahme Teil 1 empfohlen
 → Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: F41403S
 → vhs Moers

Sie möchten in den wichtigsten Alltagssituationen auf Niederländisch problemlos zurechtkommen und brennen auf Kontakte in niederländischer Sprache? Dieser sehr lerner effektive 1- wöchige Intensivkurs für maximal 12 Teilnehmer bringt sie an dieses Ziel. Sie erhalten weitgehende Übersicht über die Strukturen des Niederländischen.

Vorankündigung: Niederländisch A1 – Intensivkurs I &

→ Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Geldern
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
 → Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A5372G
 → 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 – Intensivkurs II &

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Geldern
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
 → Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A5372G
 → VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS-Semester Niederländisch) auf.

Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-39312D
 → VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Vorankündigung: Niederländisch A1 – Intensivkurs I &

→ Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Geldern
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
 → Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A5373G
 → 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. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Geldern
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
 → Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: A5378G
 → 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.



Türkisch

Merhaba! Türkische Sprache und Kultur (A1)

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 57191
- 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 A1 Teil 1

- Mo. 26.5. bis Fr. 30.5.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-9 88 14 oder / 221-2 36 10 ▪ Kursnr.: A-478101-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. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 31 57 ▪ Kursnr.: A-478106-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse intensiv zu vertiefen und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in Alltags- und Berufssituationen. Vorkenntnisse: 1 – 2 Semester Türkisch. Lehrbuch "Ne güzel!" Ab Lektion 5.

Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-40111D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die türkische Sprache. Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Türkisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☞

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Türkischen
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-40121D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Türkisch-Intensivwoche für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Intensivwoche bietet die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit ihre Grundkenntnisse der türkischen Sprache zu vertiefen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert.

Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-40112D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die türkische Sprache. Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Türkisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☞

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Türkischen
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-40122D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Türkisch-Intensivwoche für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Intensivwoche bietet die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit ihre Grundkenntnisse der türkischen Sprache zu vertiefen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 316 in dieser Broschüre.



Weitere Sprachen

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.

Bildungsurlaub

„Einstieg in die chinesische Sprache“

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 251.4S900M
- VHS Essen

Lernen Sie Chinesisch und erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Kultur und Kommunikation Chinas. Der Kurs vermittelt grundlegende Sprachkenntnisse und interkulturelles Wissen für erfolgreiche Interaktionen. Perfekt für berufliche und private Weiterentwicklung!

Finnisch für Anfänger ONLINE (A1.1) &

- Mo. 10.3. bis Fr. 14.3.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: E543001
- VHS Düsseldorf

Kommunikativ ausgerichteter Bildungsurlaub für Anfänger, die z.B. für Arbeit, Urlaub oder Studium in Finnland in kurzer Zeit bequem von zu Hause aus Finnisch sprechen lernen wollen. Beginn mit Begrüßungsfloskeln, dann ein ausgereiftes Startprogramm Finnisch nach Material von unserer muttersprachlichen Dozentin: Anne Kupila, M.A.

Dänisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Dänisch
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-39124D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Dänisch-Intensivwoche für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Intensivwoche bietet die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit ihre Grundkenntnisse der dänischen Sprache zu vertiefen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert.

Norwegisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 17.3. bis Fr. 21.3.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Norwegischen
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-39420D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Norwegisch-Intensivwoche für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Intensivwoche bietet die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit ihre Grundkenntnisse der norwegischen Sprache zu vertiefen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert.

Dänisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: F541091
- VHS Düsseldorf

Für Interessenten, die Dänisch für berufliche oder private Zwecke, ihr soziales Umfeld oder eine Reise brauchen. Hierfür lernen Sie bei uns die wichtigsten Vokabeln und Sprachstrukturen nach individuellem Unterrichtsmaterial von unserer Dozentin mit profunder Lehrerfahrung, Ilona Hoppe. Einfach kommen, zuhören, lernen, mitreden.

Neugriechisch für Anfänger:innen (A1)

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Gummersbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Infos unter 02261 / 8 75 40 ▪ Kursnr.: 4700 A
- VHS Gummersbach

Tauchen Sie ein in die griechische Sprache und Kultur! Dieser Kurs bietet eine intensive Einführung, die Sie optimal auf die Verständigung im privaten und beruflichen Umfeld vorbereitet. Erleben Sie spannende Einblicke in die griechische Gesellschaft und bereiten Sie sich sprachlich auf Ihre nächste Reise nach Griechenland vor!

Russisch für Fortgeschrittene ⑤

- 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.

Sie beherrschen die Grundlagen der russischen Sprache und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihr Grammatikverständnis. Mit Themen aus Politik, Kultur und Geschichte Russlands wird der Kurs lebendig und spannend – ein Muss für alle, die Russisch sicherer sprechen möchten

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.

Entdecken Sie die moderne griechische Sprache! Der Kurs bietet Einblicke in aktuelle Themen aus Griechenlands Politik und Gesellschaft und eröffnet so einen Zugang zu Sprache und Kultur. Mit dem Lehrbuch Kalimera Neu (Klett Verlag) erzielen Sie schnelle Fortschritte – ideal für Alltag und Reise

Neugriechisch für Beruf und Alltag – A1

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 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 20 ▪ Kursnr.: 251-16631
- 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: 11. April 2025

Hebräisch für Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 5.5. bis Fr. 9.5.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Hebräisch Einführung
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-A11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Vertiefen Sie Ihre Hebräischkenntnisse! In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Konversation, lesen Texte und entdecken die Kultur Israels. Eine großartige Gelegenheit, sich sicherer in der Sprache zu fühlen und tiefer in die hebräische Welt einzutauchen.

Koreanisch Grundstufe – Auffrischung

- Mo. 12.5. bis Fr. 16.5.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; bei mind. 6 Teilnehmenden
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: MM426111
- VHS Bergisch Gladbach

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits ca. 80 Stunden Koreanisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen, vertiefen und anwenden möchten.

Neugriechisch Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 19.5. bis Fr. 23.5.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 91-C2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Sie haben erste Kenntnisse in Neugriechisch und möchten Ihre Sprachfähigkeiten vertiefen? In diesem Kurs lesen Sie Texte, üben Alltagsgespräche und werden sicherer im Sprechen und Schreiben. Wir arbeiten ab Lektion 5/6 im Buch Kalimera Neu weiter. Ideal für Beruf und Freizeit, um in Griechenland selbstbewusst zu kommunizieren.

Schwedisch – Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42208
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

In abwechslungsreichen und alltagsnahen Situationen üben Sie von Anfang ganz praktisch den Gebrauch der Sprache und können am Ende des Kurses über sich selbst Auskunft geben, in kurzen Gesprächen die wichtigsten Informationen erfragen und mitteilen sowie sich in Standardsituationen auf Reisen zurechtfinden.

Japanisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: F42919
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

In diesem Einstiegskurs erwerben Sie erste Grundkenntnisse des Japanischen in Alltagssituationen und auf Reisen. Mit abwechslungsreichen mündlichen und schriftlichen Übungen lernen Sie, sich vorzustellen, nach den wichtigsten Informationen zu fragen sowie Auskunft zu geben. Die wichtigsten Schriftzeichen werden eingeführt.

Online-Bildungsurlaub: Prüfungsvorbereitung für die Stufe N4 des JLPT

- Am Fr. 20.6.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 218 €
- Infos unter 0211 / 8 99 34 08 ▪ Kursnr.: F436140-D
- VHS Düsseldorf

In diesem Kurs machen wir verschiedene Übungen zu allen Bereichen der Prüfung. Wir machen auch Übungsklausuren mit einer Zeitmessung – genau so wie in der Prüfung, damit Sie Erfahrung sammeln und ein sicheres Gefühl für die Prüfung bekommen. So werden Sie fit to go! Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Online-Bildungsurlaub: Prüfungsvorbereitung für die Stufe N5 des JLPT

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten und im Vorfeld zu besorgen
- Infos unter 0211 / 8 99 34 08 ▪ Kursnr.: F436150-D
- VHS Düsseldorf

In diesem Kurs machen wir verschiedene Übungen zu allen Bereichen der Prüfung. Wir machen auch Übungsklausuren mit einer Zeitmessung – genau so wie in der Prüfung, damit Sie Erfahrung sammeln und ein sicheres Gefühl für die Prüfung bekommen. So werden Sie fit to go! Lehrbuch: Nihongo nōryoku shiken N5. Yosō mondaishū [kaiteiban] . ISBN 978-4336059659.

Portugiesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ⑩

- Mo. 23.6. bis Fr. 27.6.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-40210D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die portugiesische Sprache. Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Leute. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Norwegisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-39410D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die norwegische Sprache. Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Schwedisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-39510D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die schwedische Sprache. Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Griechisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) – Online &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-40010D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die griechische Sprache. Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Der Kurs läuft online.

Japanisch-Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.3) &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Japanischen
- Infos unter 0231/50 2 47 27 ▪ Kursnr.: 25-42435D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die 2–3 Sprachkurse besucht haben. In dieser Intensivwoche erweitern und festigen Sie durch Übungen zum Sprechen, Hören und Lesen Ihre Grundkenntnisse der japanischen Sprache. Sie erlernen faszinierende Schriftzeichen und erfahren über kulturelle Hintergründe.

Koreanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse im Koreanischen, Kenntnisse des koreanischen Schriftsystems
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-42520D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Koreanisch-Intensivwoche für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Intensivwoche bietet die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit ihre Grundkenntnisse der koreanischen Sprache zu vertiefen. Kenntnisse des koreanischen Schriftsystems ist Voraussetzung für eine Kursteilnahme.

Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 25-41392D
- VHS Dortmund

Sie haben keine Vorkenntnisse in Polnisch, aber beruflich oder privat in Polen zu tun? Sie haben hier in Deutschland Freunde oder Bekannte, die Polnisch sprechen und möchten sich in ihrer Muttersprache verständigen können?

Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 25-41491D
- 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. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 25-41691D
- VHS Dortmund

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Ukrainisch von Anfang an intensiv erlernen oder geringe Vorkenntnisse von null an auffrischen möchten. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche und interkulturelle Aspekte in den Unterricht integriert.

Ukrainisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 7.7. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 25-41692D
- VHS Dortmund

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Ukrainisch von Anfang an intensiv erlernen oder geringe Vorkenntnisse von null an auffrischen möchten. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche und interkulturelle Aspekte in den Unterricht integriert.

Dänisch intensiv II mit einigen Vorkenntnissen – A1 (Kleingruppe)

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 171 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 251M60402
- VHS Minden

Im Zentrum dieses Kurses steht die Sprachfertigkeit vor Ort, also im Urlaub, Studium oder in Arbeitssituationen in Dänemark. Besonderes Gewicht wird auf das Hörverständnis gelegt. Für alle Interessenten, die erste Dänischkenntnisse von ca. 2 Semestern VHS oder aus dem Selbststudium mitbringen.

Bosnisch–Kroatisch–Serbisch Anfänger Intensivkurs

- Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: Z142000BU
- VHS Leverkusen

Bosnisch, Serbisch, und Kroatisch, drei Sprachen, eine Welt? Egal auf welche sie sich konzentrieren wollen, in diesem Kurs ist Platz für Ihre Fragen und alle spezifischen Eigenarten, die von Bedeutung sind. Kommen Sie dazu und bauen Sie in diesem Intensivkurs alltagstaugliche Kenntnisse auf.

Japanisch für Beruf und Alltag – A1 &

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 172 – 257 €; 4-5 TN = 251,- € / 6-10 TN = 172,- € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 20 ▪ Kursnr.: 251-16683
- VHS Aachen

Ideal für alle, die Einblick in die japanische Sprache u. Kultur erhalten möchten, ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, ein grundlegendes Verständnis für Sprache und Schrift Japans sowie Einblicke in kulturelle Besonderheiten zu vermitteln. Zudem werden Basiskenntnisse für einfache Konversationen und alltägliche Situationen erlernt.

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, Katakani) und die Aussprache. Hörverstehen und Sprechen in grundlegenden Kommunikationssituationen (Begrüßung, Vorstellung u.A.) unter besonderem Einbezug interkultureller Besonderheiten.

Japanisch Intensiv – Sprache, Schrift und interkulturelle Kompetenz, Stufen 1–4 & ⑩

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- 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.: 15425
- VSB-Bildungswerk

Machen Sie erste Erfahrungen in der japanischen Sprache. Sie erlernen einen Basiswortschatz, einige grundlegende Schriftzeichen (Hiragana, Katakana, Kanji), Grundlagen der Grammatik und erhalten Einblicke in die japanische Gesellschaft/ Kultur. Ein Ablaufplan und weitere Termine können angefordert werden: www.vsb-bildungswerk.de

Japanisch: Intensivkurs für Anfänger*innen &

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02064 / 4 13 50 ▪ Kursnr.: 41000
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Lernen Sie in einer Woche die japanische Sprache richtig kennen! Sie lernen Begrüßungen, wichtigen Wortschatz, einfache Grammatik, aber auch Hiragana und die wichtigsten japanischen Schriftzeichen. Diese Kenntnisse sind nützlich für Ihre Japanreise, bilden aber auch eine gute Grundlage, um diese Sprache weiter zu lernen.

Japanisch A1 – Anfänger – Intensivkurs

- Mo. 14.7. bis Fr. 18.7.2025 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: Z142080BU
- 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! Lehrbuch: Marugoto A1 Rikai ISBN-Nr. 978-3-87548-708-4

Japanisch für Beruf und Alltag – A2/B1 &

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 172 – 257 €; 4-5 TN = 251,- € / 6-10 TN = 172,- € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Niveau A2
- Infos unter 0241 / 4 79 20 ▪ Kursnr.: 251-16694
- VHS Aachen

Im Bildungsurlaub-Kompaktseminar werden Grundkenntnisse der japanischen Sprache vertieft und praktische Anwendung im Alltag verbessert. Der Fokus liegt auf Wortschatz-Erweiterung und Kommunikationsfähigkeiten auf A2/B1-Niveau. Besonders wird das Sprechen in alltäglichen Situationen geübt, um Kommunikationssicherheit zu stärken.

Dänisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-39111D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die dänische Sprache. Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Leute. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Koreanisch mit Vorkenntnissen (A2 Vertiefung) &

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse im Koreanischen, Kenntnisse des koreanischen Schriftsystems
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-42559D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger*innen, die ihr Sprachkenntnisse auf A2 Niveau vertiefen möchten. Sie trainieren das Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben durch verschiedene Übungen und gewinnen so zunehmend an sprachlicher Sicherheit in Alltagssituationen. Außerdem erfahren Sie mehr über Land und Leute.

Thailändisch mit geringen Vorkenntnissen (A1 Vertiefung) &

- Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Geringe Vorkenntnisse im Thailändischen
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-42835D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen im Thailändischen, die bereits 2–3 Sprachkurse besucht haben. Sie festigen in Dialog und Diskussion den thailändischen Alltagswortschatz, die Tonstrategien etc. Kenntnisse der deutschen Umschrift des Thailändischen sind Voraussetzung für eine Kursteilnahme.

Ungarisch Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: Ungarisch Einführung
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-U11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Fortgeschrittenenkurs baut auf Ihrem Grundwissen auf und vertieft Ihre Sprachkenntnisse. Sie lernen komplexere Strukturen und erhalten spannende Einblicke in die ungarische Kultur. Ideal für alle, die ihre Sprachfähigkeiten weiter ausbauen möchten.

Neugriechisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-C1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Entdecken Sie die moderne griechische Sprache! Der Kurs bietet Einblicke in aktuelle Themen aus Griechenlands Politik und Gesellschaft und eröffnet so einen Zugang zu Sprache und Kultur. Mit dem Lehrbuch Kalimera Neu (Klett Verlag) erzielen Sie schnelle Fortschritte – ideal für Alltag und Reise

Russisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-R1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Lernen Sie eine der faszinierendsten Sprachen der Welt! Dieser Kurs bietet einen Einstieg ins kyrillische Alphabet und die russische Sprache – ideal für Beruf oder Reisen. Neben der Sprache werden auch kulturelle und politische Besonderheiten Russlands behandelt. Der perfekte Start für Ihre Reise in die russische Kultur

Dänisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-39110D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die dänische Sprache. Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Leute. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Portugiesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 24-40211D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die portugiesische Sprache. Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Leute. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Japanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-42414D
- 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. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 25-42511D
- 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.

Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 25-41393D
- 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?

Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 25-41492D
- 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.



Studienreisen

EU-Stadt Brüssel – Das Herz europäischer Politik

- Mo. 24.3. bis Fr. 28.3.2025 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 670 €; € 210,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-032-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

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

Dublin – Irlands kulturelles, wirtschaftliches und politisches Zentrum

- Mo. 31.3. bis Fr. 4.4.2025 in Dublin, Irland
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 850 €; € 290,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-031-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Dublin – die Hauptstadt Irlands und Ort vieler historischer Ereignisse. Im Fokus dieser Studienreise stehen die verschiedenen Stationen in der Geschichte Irlands und Dublins, die die Stadt bis heute prägen, sowie ihre bedeutende musikalische und literarische Entwicklung.

Palermo – Schmelztiegel der Kulturen

- Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.2025 in Palermo, Sizilien, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 690 €; € 180,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-023-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Die wechselvolle Vergangenheit Siziliens hat die Architektur, Sprache und Küche beeinflusst und die Insel zu einem Schmelztiegel unterschiedlicher Kulturen gemacht. Themen der Reise: Rechtsrucks in Italiens Regierung, Anti-Mafia-Bewegung auf der Insel, sowie Kunst & Kultur.

Palermo – Schmelztiegel der Kulturen

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Palermo, Sizilien, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 690 €; € 180,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-024-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Die wechselvolle Vergangenheit Siziliens hat die Architektur, Sprache und Küche beeinflusst und die Insel zu einem Schmelztiegel unterschiedlicher Kulturen gemacht. Themen der Reise: Rechtsrucks in Italiens Regierung, Anti-Mafia-Bewegung auf der Insel, sowie Kunst & Kultur.

Krakau und Gedenkstätte Auschwitz

- Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.2025 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 690 €; € 200,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-026-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

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

Tallinn – Estlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven in der EU

- So. 15.6. bis Fr. 20.6.2025 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 830 €; eigene Anreise; € 180,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-016-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Estland gilt als eines der Pionierländer des eGovernment und der Digitalisierung der öffentlichen Verwaltung. Zudem wird die Geschichte des Landes und der Hauptstadt Tallinn im 19. und 20. Jahrhunderts insbesondere während der Sowjetzeit thematisiert.

Route der Industriekultur – Mit dem Fahrrad quer durchs Ruhrgebiet

- So. 6.7. bis Fr. 11.7.2025 in Duisburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; 680 EUR (5 Übernachtungen/Frühstück im DZ (nur wenn 2. Person mit angemeldet wird)) 200 EUR (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254ST103
- Bildungswerk Stenden

Erlebe auf dem Rad den spannenden Strukturwandel und die Umsetzung der Agenda 2030 im Ruhrgebiet. Die Route der Industriekultur garantiert besondere Ein- und faszinierende Ausblicke auf einen der größten Ballungsräume Europas. Mit Gepäck radeln wir von Duisburg über Moers, Oberhausen, Essen, Waltrop, Hamm bis nach Unna.

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

→ Mo. 7.7. bis Fr. 11.7.2025 in Aachen, Maastricht, Brüssel
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
 → Preis: 690 €; € 200,- Einzelzimmerzuschlag
 → Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-037-p
 → Auslandsgesellschaft.de e.V.

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

Edinburgh – Schottlands Identität im europäischen Kontext

→ Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Edinburgh, Schottland, Vereinigtes Königreich
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
 → Preis: 1120 €; € 390,- Einzelzimmerzuschlag
 → Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-039-p
 → Auslandsgesellschaft.de e.V.

Edinburgh spielt nicht nur als politisches Zentrum eine Rolle. Ebenso ist die Stadt der Knotenpunkt der Kunstszene, der Schauplatz historischer Ereignisse und der Ursprung einiger Mythen und Sagen. Tauchen Sie in die Schottischen Geschichte ein und begeben Sie sich auf die Spuren der Identitätsfindung eines Landes im Wandel.

Brüssel – Das Herz europäischer Politik

→ Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Brüssel, Belgien
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
 → Preis: 670 €; € 210,- Einzelzimmerzuschlag
 → Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-033-p
 → Auslandsgesellschaft.de e.V.

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

Straßburg – Hauptstadt Europas

→ Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Straßburg, Frankreich
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
 → Preis: 690 €; € 140,- Einzelzimmerzuschlag
 → Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-048-p
 → Auslandsgesellschaft.de e.V.

Die Hauptstadt des Elsass wird auch als Hauptstadt Europas verstanden: Neben dem Europäischen Parlament haben hier Institutionen wie der Europarat oder der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte Ihren Sitz. Entdecken Sie mit uns die Stadt, in der das Herz der EU schlägt und Deutsch-Französische Freundschaft gelebt wird!

Lissabon – die westlichste Hauptstadt Europas

→ Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Lissabon, Portugal
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
 → Preis: 790 €; € 290,- EZ-Zuschlag
 → Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-044-p
 → Auslandsgesellschaft.de e.V.

Das Programm beinhaltet eine spannende, thematische Mischung: Von der Salazar-Diktatur, der Nelkenrevolution und deren Auswirkungen auf die heutige Demokratie Portugals über die koloniale Vergangenheit bis hin zur städtischen Transformation durch moderne Kulturprojekte.

Irlands Südwesten und sein Beitrag zur europäischen Geschichte und Kultur

→ Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Killarney/Hotel Killarney, Irland
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 1385 €; inkl. Flüge, Transfers, DZ mit Halbpension, Eintrittsgelder, EZ-Zuschlag = 220 €
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 91/25
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wunderschöne Landschaften hat Irlands Südwesten ohnehin. Auch geschichtlich und kulturell betrachtet ist die Region von besonderem Interesse, angefangen von der Hungersnot im 19. Jahrhundert über die Unabhängigkeitskriege mit England bis hin zur heutigen Bedeutung als wichtiger Wirtschaftsstandort für die Europäische Union. Wir besichtigen u. a. Irlands zweitgrößte Stadt Cork, das Bantry House, die Dingle-Halbinsel, das Gallarus-Gebetshaus, den Ring of Kerry und wandeln auf den Spuren von Oliver Cromwell und Charlie Chaplin. Besuche in der Mucross Abbey und in der Jameson Whiskey Destillery stehen ebenfalls auf dem Programm. Ausgangspunkt dieser Studienreise ist Killarney. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/irlands-suedwesten-hvhs-91-25/>

Dublin – Irlands kulturelles, wirtschaftliches und politisches Zentrum

→ Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Dublin, Irland
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
 → Preis: 850 €; € 250,- Einzelzimmerzuschlag
 → Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-029-p
 → Auslandsgesellschaft.de e.V.

Dublin – die Hauptstadt Irlands und Ort vieler historischer Ereignisse. Im Fokus dieser Studienreise stehen die verschiedenen Stationen in der Geschichte Irlands und Dublins, die die Stadt bis heute prägen, sowie ihre bedeutende musikalische und literarische Entwicklung.

Studienseminar in Jordanien: Auf der anderen Seite des Jordans

→ Fr. 10.10. bis Di. 21.10.2025, Jordanien
 → Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
 → Preis auf Anfrage
 → Infos unter 05644 / 4 00
 → Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Die Begegnung mit Fachleuten aus Politik, Kirche und Gesellschaft ermöglicht einen Blick „hinter die Kulissen“, der zu einem besseren Verständnis Jordaniens, auch in Bezug zu Deutschland und Europa, führt. Verbindliches Vorb.Seminar der Hegge in Willebadessen: 10.-11.10.25.

Riga – Lettlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven in der EU

→ So. 12.10. bis Fr. 17.10.2025 in Riga, Lettland
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 815 €; eigene Anreise; € 180,- Einzelzimmerzuschlag
 → Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-015-p
 → Auslandsgesellschaft.de e.V.

Lettland ist erst seit 1990 ein eigenständiger souveräner Staat. Die Landeshauptstadt Riga ist das kulturelle, wirtschaftliche und politische Zentrum des Landes. Schwerpunktthema des Bildungsseminars ist die Geschichte vom 20. Jahrhundert bis heute.

Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt, da Bildungsurlaube i.d.R. maximal 500 km entfernt von NRW stattfinden dürfen.

Dublin – Irlands kulturelles, wirtschaftliches und politisches Zentrum

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Dublin, Irland
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 850 €; € 290,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-030-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Dublin – die Hauptstadt Irlands und Ort vieler historischer Ereignisse. Im Fokus dieser Studienreise stehen die verschiedenen Stationen in der Geschichte Irlands und Dublins, die die Stadt bis heute prägen, sowie ihre bedeutende musikalische und literarische Entwicklung.

Tallinn – Estlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven in der EU

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 830 €; eigene Anreise; € 180,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-017-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Estland gilt als eines der Pionierländer des eGovernment und der Digitalisierung der öffentlichen Verwaltung. Zudem wird die Geschichte des Landes und der Hauptstadt Tallinn im 19. und 20. Jahrhunderts insbesondere während der Sowjetzeit thematisiert.

Palermo – Schmelztiegel der Kulturen

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Palermo, Sizilien, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 690 €; € 180,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-025-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Die wechselvolle Vergangenheit Siziliens hat die Architektur, Sprache und Küche beeinflusst und die Insel zu einem Schmelztiegel unterschiedlicher Kulturen gemacht. Themen der Reise: Rechtsrucks in Italiens Regierung, Anti-Mafia-Bewegung auf der Insel, sowie Kunst & Kultur.

Barcelona hinter den Kulissen

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Barcelona, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 780 €; eigene Anreise; € 250,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-043-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Auf unserer Reise durchwandern wir die Geschichte der Stadt – von der Sagrada Familia, dessen Bau 1822 begann, bis hin zu aktuellen Themen wie der katalonische Autonomiebewegung und dem Bau von Superblocks.

Von Mythen zu Mikrochips: Eine Bildungsreise in die Welt der KI

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 470 €; mit oder ohne Hotelübernachtungen buchbar
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der EDV empfehlenswert
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-25-040-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Die Künstliche Intelligenz (KI) ist längst ein Teil unseres Alltags und aus vielen Bereichen nicht mehr weg zu denken. Den Fragen des Ursprungs, der Transformation und der Zukunftsperspektiven widmen wir uns bei dieser Bildungsreise mit interaktiven Übungen sowie Besichtigungen von fachspezifischen Institutionen in Dortmund.

Das Großherzogtum Luxemburg und seine Bedeutung für die europäische Geschichte und Kultur

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Luxembourg, Luxemburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1160 €; inkl. Bus-Transfers ab/bis Köln, DZ mit Frühstück, Eintrittsgelder. EZ-Zuschlag = 230 €
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 92/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Luxemburg ist nur ein kleines Land aber durch seine zentrale Lage in der Mitte Europas kommt ihm eine besondere Bedeutung in der europäischen Geschichte zu. Als Gründungsmitglied von NATO, UNO und der Europäischen Union (EU) hat Luxemburg eine Vorreiterrolle bei der europäischen Integration eingenommen, sodass heute fast die Hälfte der 700 000 Einwohner aus dem Ausland stammen. Wir besuchen wichtige Orte für die EU wie das Europa-Zentrum Kirchberg oder den Ort Schengen, wo das Abkommen über die Abschaffung von Grenzkontrollen verhandelt wurde. Weitere Besichtigungsorte zur politischen und kulturellen Geschichte Europas sind Vianden, Beaufort und Echternach. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/studienreise-luxemburg-hvhs-92-25/>



UNSERE BILDUNGSREISEN IN EUROPA

Beginn

Kurstitel

- 08.03.2025 **Porto Santo.** Weg zur CO₂-neutralen Insel?
- 09.03.2025 **Bregenzerwald.** Der Klimaschutz in den Alpen.
- 06.04.2025 **Toskana.** Eine Idylle am Verblasen?
- 03.05.2025 **Izmir.** Soziales & politisches in der Türkei.
- 24.08.2025 **Galicien.** Aufbruch in neue Dimensionen.
- 20.09.2025 **Athen.** Auf dem Weg zur Stärke?
- 12.10.2025 **Mallorca.** Tourismus und Naturschutz.
- 02.11.2025 **Bergen.** Verhältnis Deutschland & Norwegen.
- 23.11.2025 **Marseille.** Eine Stadt im Wandel?

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 Biggeseersee gGmbH

EWiger Straße 7-9 · 57439 Attendorf
 Tel.: 02722/709 0 · FAX: 02722/70 94 53
 E-Mail: info@akademie-biggesee.de
 Web: www.akademie-biggesee.de

Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Suttner-Nobel-Allee 4 · 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 gGmbH

Lohheckenweg · 53347 Alfter
 Tel.: 02222 9321-1700
 E-Mail: weiterbildung@alanus.edu
 Web: www.werkhaus.alanus.edu

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-jugendaus-
 tausch/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

Bildungswerk Multi Kulti

Münsterstr. 46b · 44534 Lünen
 Tel.: 02306/3 78 93 14 · FAX: 02306/3 06 30 29
 E-Mail: wb@multikulti-forum.de
 Web: www.multikulti-forum.de

Bildungswerk Stenden

Kavalleriestraße 12 · 40213 Düsseldorf
 Tel.: 0211/86 28 26 10
 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de
 Web: www.bildungswerk-stenden.de

Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen

Leonhardstr. 18-20 · 52064 Aachen
 Tel.: 0241/4 79 96 – 0 · FAX: 0241/4 79 96 10
 E-Mail: bischoeffliche-akademie@bistum-aachen.de
 Web: www.bischoeffliche-akademie-ac.de

**CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln e.V.**

Georgstraße 7 · 50676 Köln
 Tel.: 0221/2010-0
 E-Mail: weiterbildung@caritasnet.de
 Web: www.caritas-campus.de

CJD Institut für Weiterbildung NRW

Pestalozzistraße 1 · 47445 Moers
 Tel.: 02841/1 40 94 02 · FAX: 02841/1 40 91 05
 E-Mail: cjd-weiterbildung-nrw@cjd.de
 Web: www.cjd-weiterbildung-nrw.de

Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6 · 31547 Rehburg-Loccum
 Tel.: 05766 / 9 60 90 · FAX: 05766 / 96 09 44
 E-Mail: info@denkhaus-loccum.de
 Web: www.denkhaus-loccum.de

**Deutschland- und Europapolitisches
Bildungswerk NRW**

Brochterbecker Straße 28 · 49545 Tecklenburg
 Tel.: 05482/9 39 80 · FAX: 05482/93 98 20
 E-Mail: info@depb.de
 Web: www.depb.de

DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Bismarckstraße 77 · 40210 Düsseldorf
 Tel.: 0211/17 52 3210 · FAX: 0211/17 52 31 61
 E-Mail: ohansen@dgb-bw-nrw.de
 Web: www.dgb-bildungswerk-nrw.de

Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Hegge 4 · 34439 Willebadessen
 Tel.: 05644/400 · FAX: 05644/85 19
 E-Mail: bildungswerk@die-hegge.de
 Web: www.die-hegge.de

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

Euregio-VHS Gronau

Von-Keppel-Straße 10 · 48599 Gronau
 Tel.: 02562 12 666 · FAX: 02562 12 7666
 E-Mail: vhs@gronau.de
 Web: www.vhs-gronau.de

EUROPEAN Business-Ecademy

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
 im Kirchenkreis Soest-Arnsberg –
 Regionalstelle Soest**

Puppenstraße 3-5 · 59494 Soest
 Tel.: 02921/396121 · FAX: 02921/39 61 91 51
 E-Mail: helga.broemse@evkirche-so-ar.de
 Web: www.ebsoar.de/

**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@ev-bildung.de
 Web: www.ev-bildung.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

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.: 02303-22441
 E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de
 Web: www.forum-gesundheit-nrw.de

Forum Unna

Friedrich-Ebert-Straße 58 · 59425 Unna
 Tel.: 02303/2 24 41 · FAX: 02303/2 36 94
 E-Mail: info@forum-unna.de
 Web: www.forum-unna.de

Freies Bildungswerk Bochum

Oskar-Hoffmann-Straße 25 · 44789 Bochum
 Tel.: 0234-67661 · FAX: 0234-6406407
 E-Mail: info@fbw-bochum.de
 Web: www.fbw-bochum.de

Friedensbildungswerk Köln e.V.

Obenmarspforten 7-11 · 50667 Köln
 Tel.: 0221/9 52 19 45
 E-Mail: info@friedensbildungswerk.de
 Web: www.friedensbildungswerk.de

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: 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

Haus Neuland

Senner Hellweg 493 · 33689 Bielefeld
 Tel.: 05205/9 12 60 · FAX: 05205/91 26 20
 E-Mail: buchungszentrale@haus-neuland.de
 Web: www.haus-neuland.de

Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Zur Hude 9 · 59519 Möhnesee
 Tel.: 02924/80 60 · FAX: 02924/80 64 02
 E-Mail: info@Heinrich-Luebke-Haus.de
 Web: www.heinrich-luebke-haus.de

Heinrich Böll Stiftung NRW

Graf-Adolf-Straße 100 · 40210 Düsseldorf
 Tel.: 0211/9 36 50 80 · FAX: 0211/93 65 08 25
 E-Mail: info@boell-nrw.de
 Web: www.boell-nrw.de

HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brüderstraße 27 · 59065 Hamm
 Tel.: 02381/9 15 37 02 · FAX: 02381/9 15 37 01
 E-Mail: postfach@hvhs-nrw.de
 Web: www.hvhs-nrw.de

iag.bochum

Herner Straße 88 · 44791 Bochum
 Tel.: 0234/68 22 62 · FAX: 0234/68 21 62
 E-Mail: kontakt@iagbochum.de
 Web: www.iagbochum.de

IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Otto-Brenner-Str. 100 · 45549 Sprockhövel
 Tel.: 02324/70 60 · FAX: 02324/70 63 30
 E-Mail: sprockhoevel@igmetall.de
 Web: www.igmetall-sprockhoevel.de

IKUD Seminare

Groner-Tor-Str. 33 · 37073 Göttingen
 Tel.: 0551/3 81 12 78 · FAX: 0551/3 81 12 79
 E-Mail: info@ikud-seminare.de
 Web: www.ikud-seminare.de

IndiTO Bildung, Training und Beratung

Estermannstraße 204 · 53117 Bonn
 Tel.: 0228 674663 · FAX: 0228/68 04 00
 E-Mail: info@indito.de
 Web: www.indito.de

**Institut für Kirche und Gesellschaft
der Ev. Kirche von Westfalen**

Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte
 Tel.: 02304/75 53 32 · FAX: 02304/75 53 18
 E-Mail: info@kircheundgesellschaft.de
 Web: www.kircheundgesellschaft.de

Institut für Teamkultur

Goffartstraße 38 · 52066 Aachen
 Tel.: 0241 41 21 95 86
 E-Mail: info@institut-teamkultur.de
 Web: www.institut-teamkultur.de

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3 · 53639 Königswinter
 Tel.: 02223/730 · 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 Bonn

Lennéstr. 5 · 53113 Bonn
 Tel.: 0228/94 49 00 · FAX: 0228/9 44 90 77
 E-Mail: postmaster@fbs-bonn.de
 Web: www.fbs-bonn.de

**Kirchenkreis Moers Bildungswerk FRIEDA
(Zweigstelle des EEB Nordrhein e.V.)**

Mühlenstraße 20 · 47441 Moers
 Tel.: 02841 100135/136
 E-Mail: frieda@kirche-moers.de
 Web: die-gute-bildung.de

**KIS Kölner Institut
für Systemische Beratung und Therapie**

Waldkauzweg 16 · 50997 Köln
 Tel.: 02233/92 31 92 · FAX: 02233/92 31 93
 E-Mail: info@kis-beratung.org
 Web: www.kis-beratung.org

Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.

Marktstraße 34 · 45355 Essen
 Tel.: 0201 2487282 · FAX: 0201 2487 634
 E-Mail: kontakt@kneippbund-nrw.de
 Web: www.kneippbund-nrw.de

KOBISeminare

Adlerstr. 83 · 44137 Dortmund
 Tel.: 0231/5 34 52 50 · FAX: 0231/53 45 25 10
 E-Mail: info@kobi.de
 Web: www.kobi.de

Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Hamburger Straße 17 · 50668 Köln
 Tel.: 0221/1 39 05 51
 E-Mail: kik@daskulturgetriebe.de
 Web: www.kik-wb.de

Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Am Busdorf 7 · 33098 Paderborn
 Tel.: 05251/2888-578 · FAX: 05251/2888-566
 E-Mail: julia.fiege@kolping-paderborn.de
 Web: www.kolping-weiterbildung.de

lernen & helfen Sprachreisen

Kleine Spitzengasse 2-4 · 50676 Köln
 Tel.: 0221/4 74 21 36
 E-Mail: team@lernenundhelfen.de
 Web: www.lernenundhelfen.de

Lionize Yourself

Hohenstaufenring 42 · 50674 Köln
 Tel.: +49 15678 970561
 E-Mail: hello@lionize-yourself.de
 Web: www.lionize-yourself.de/

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrath 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

sprechbar in berlin

Grolmanstraße 21 · 10623 Berlin
 Tel.: 03039886890
 E-Mail: kontakt@sprechbar-berlin.de
 Web: sprechbar-berlin.de/

TAA – Technische Akademie Ahaus

Weidenstraße 2 · 48683 Ahaus
 Tel.: 02561/69 92 01 · FAX: 02561/69 95 20
 E-Mail: info@taa-ahaus.de
 Web: www.taa-ahaus.de

Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Folwiese 20 · 51069 Köln
 Tel.: 0221/68 36 91 · FAX: 0221/6 89 77 97
 E-Mail: info@tanzimpulse.de
 Web: www.tanzimpulse.de

TH Köln –**Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung**

Gustav-Heinemann-Ufer 54 · 50968 Köln

Tel.: 0221/8275-3866 · FAX: 0221/82 75 51 50

E-Mail: weiterbildung@th-koeln.de

Web: www.th-koeln.de/weiterbildung

Treffpunkt Eickel e.V.

Reichsstr.66 · 44651 Herne

Tel.: 02325/3 67 07

E-Mail: info@treffpunkt-eickel.de

Web: www.treffpunkt-eickel.de

vhs 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 · 52062 Aachen

Tel.: 0241/4 79 20 · FAX: 0241/40 60 23

E-Mail: vhs@mail.aachen.de

Web: www.vhs-aachen.de

vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Lützenhofstraße 9 · 47495 Rheinberg

Tel.: 02843/90 74 00 · FAX: 02843/9 07 40 12

E-Mail: vhs@vhs-Rheinberg.de

Web: www.VHS-Rheinberg.de

vhs Arnsberg – Sundern

Franz-Josef-Tiggies- Platz 1 · 59846 Sundern (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 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 Datteln

Genthiner Straße 7 · 45711 Datteln

Tel.: 02363/107 – 230

E-Mail: vhs@stadt-datteln.de

Web: www.vhs-datteln.de/

VHS des Kreises Heinsberg

Westpromenade 9 · 52525 Heinsberg

Tel.: 02452/13 43 01 · 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: 0203/283-41 01

E-Mail: info@vhs-duisburg.de

Web: www.vhs-duisburg.de

VHS Essen

Burgplatz 1 · 45127 Essen

Tel.: 0201/88 43 100 · FAX: 0201/88 43 003

E-Mail: info@vhs.essen.de

Web: www.vhs-essen.de

VHS Gelderland

Kapuzinerstraße 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 Gummersbach

Rathausplatz 1 · 51643 Gummersbach

Tel.: 02261/8 75 40 · FAX: 02261/8 75 41

E-Mail: info@vhs-gm.de

Web: www.vhs-gm.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

Bahnhofplatz 2 · 58644 Iserlohn
Tel.: 02371/2 17 19 43 · FAX: 02371/2 17 44 14
E-Mail: vhs@iserlohn.de
Web: www.vhs-iserlohn.de

VHS Jülicher Land

Am Aachener Tor 16 · 52428 Jülich
Tel.: 02461/6 32 31 u. 6 32 19 · FAX: 02461/6 32 32
E-Mail: vhs@juelich.de
Web: www.juelich.de/vhs

VHS Kleve – Wilhelm Frede

Hagsche Poort 22 · 47533 Kleve
Tel.: 02821/8 47 77 · FAX: 02821/84-720
E-Mail: vhs@kleve.de
Web: www.vhs-kleve.de

VHS Köln

Im Mediapark 7 · 50670 Köln
Tel.: 0221 221-25990 · FAX: 0221/221 6 56 90 07
E-Mail: vhs@stadt-koeln.de
Web: www.vhs.koeln

VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Von-der-Leyen-Platz 2 · 47798 Krefeld
Tel.: 02151/86 26 64
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 Langenfeld

Konrad-Adenauer-Platz 1 · 40764 Langenfeld (Rheinland)
Tel.: 02173 / 794-4555 · FAX: 02173/79 49 45 15
E-Mail: vhs@langenfeld.de
Web: www.vhs-langenfeld.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 Büchelster 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 Löhne

Alte Bänder Str. 14 · 32584 Löhne
Tel.: 05732/10 05 88 · FAX: 05732/10 05 89
E-Mail: vhs@loehne.de
Web: www.vhs-loehne.de

VHS Menden – Hemer – Balve

Untere Promenade 28 · 58706 Menden
Tel.: 02373/94 71 30 · FAX: 02373/9 47 13 80
E-Mail: anmeldung-menden@vhs-mhb.de
Web: www.vhs-mhb.de

VHS Minden

Königswall 99 · 32423 Minden
Tel.: 0571 – 837 66 – 10
E-Mail: programm@vhs-minden.de
Web: www.vhs-minden.de

vhs Moers

Wilhelm-Schroeder-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 Paderborn

Am Stadelhof 8 · 33098 Paderborn
Tel.: 05251/88 14300 · FAX: 05251/88 20 43
E-Mail: vhs@paderborn.de
Web: www.vhs-paderborn.de

VHS Ratingen

Lintorfer Str. 3 · 40878 Ratingen
Tel.: 02102/550 43 08 · FAX: 02102/550 94 30
E-Mail: vhs@ratingen.de
Web: www.vhs-ratingen.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 (Gebäude 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

Holzkampstraße 7 · 58453 Witten
Tel.: 02302/581 86 10
E-Mail: info@vhs-wwh.de
Web: www.vhs-wwh.de

VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Friedrich-Ebert-Str. 84 · 46535 Dinslaken
Tel.: 02064/4 13 50 · FAX: 02064/170 96
E-Mail: info@vhs-dinslaken.de
Web: www.vhs-dinslaken.de

VSb-Bildungswerk

Im Mediapark 7 · 50670 Köln
Tel.: 0221 5743300 · FAX: 0221/5 74 33 09
E-Mail: kontakt@vsb-bildungswerk.de
Web: www.vsb-bildungswerk.de

Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Hochstraße 7 · 54597 Steffeln
Tel.: 06593 / 85 06
E-Mail: rezeption@balance-hotel-eifel.de
Web: www.balance-hotel-eifel.de/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

Impressum

Herausgeber: Eul-Gombert & Gombert GmbH,
In der Mühlenwiese 11a · 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 Weiterbildungseinrichtungen tragen allein die Verantwortung dafür, dass es sich um Bildungsveranstaltungen nach dem AWbG handelt.

Bildhinweise

Titelbild: © NDAB Creativity/shutterstock.com
© Piotr_Marcinski/photocase.de (S. 3)
© Tiberius Gracchus/adobestock.com (S. 4)
© joerg kemmler - Fotolia.com (S. 30)
© As_seen/Photocase.de (S. 45)
© tmcphotos/Shutterstock.com (S. 46)
© Georgejmclittle/Shutterstock.com (S. 57)
© complize/Photocase.de (S. 61)
© pixelnest/Photocase.de (S. 66)
© FERNANDO BLANCO CALZADA/Shutterstock.com (S. 68)
© BEST-BACKGROUNDS/Shutterstock.com (S. 70)
© simonthon.com/Photocase.de (S. 74)
© Maksim Kabakou/Shutterstock.com (S. 75)
© Aleksandr Pobedimskiy/Shutterstock.com (S. 79)
© ChriSes/Photocase.de (S. 82)
© PolaRocket/Photocase.de (S. 86)
© wavebreakmedia/Shutterstock.com (S. 88)
© ESB Professional/Shutterstock.com (S. 99)
© Studiovin/Shutterstock.com (S. 192)
© Dotshock/Shutterstock.com (S. 228)
© zettberlin/photocase.de (S. 257)
© Arthimedes/Shutterstock.com (S. 268)
© nito/Shutterstock.com (S. 281, 287, 290, 295, 296, 301)
© mirzamilk/Shutterstock.com (S. 293)
© Netfalls/Remy Musser/shutterstock.com (S. 302)
© Luis Louro/shutterstock.com (S. 307)

Der Weg zum Bildungsurlaub

Wer Bildungsurlaub nehmen kann, wie man ihn beantragt, und welche Seminare anerkannt sind, beschreibt ausführlich die Broschüre „Der Weg zum Bildungsurlaub – Handreichung für ArbeitnehmerInnen zur Freistellung nach dem neuen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ des DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf. Auszüge daraus drucken wir auf den folgenden Seiten ab. Wir danken den Autoren Dr. Reinold Mittag und Carsten Schuld sowie dem DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf für die freundliche Überlassung.

© Alle Rechte beim DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf

Dr. Reinold Mittag | Carsten Schuld

Ein AWbG-Seminar liegt vor, wenn drei Voraussetzungen gegeben sind: Es muss sich erstens um politische oder berufliche Bildung handeln, es muss zweitens von einer anerkannten Einrichtung selber durchgeführt werden und es muss drittens für jedermann zugänglich sein. Um als anspruchsberechtigter Arbeitnehmer an einem solchen Seminar teilzunehmen, also Bildungsurlaub zu machen, muss ein bestimmter Weg eingehalten werden. Dann kann Freistellung von der Arbeit zum Zweck der beruflichen und politischen Weiterbildung bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts verlangt werden.

Anspruchsberechtigung

1. Arbeiter und Angestellte

Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr haben nach §§ 2, 3 AWbG Arbeiter und Angestellte, deren Beschäftigungsverhältnisse ihren Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen haben, sowie Heimarbeiter, Gleichgestellte und arbeitnehmerähnliche Personen. Der Schwerpunkt des Arbeitsverhältnisses bei Tätigkeiten mit wechselnden Einsatzorten und ohne gewöhnlichen Einsatzort kann sich aus der organisatorischen Zuordnung eines Arbeitnehmers ergeben, so dass auch ein Flugbegleiter Bildungsurlaub beanspruchen kann. Der Anspruch hängt ferner von der Betriebsgröße, sein Umfang von eventueller betrieblicher Weiterbildung ab. Der Anspruch aus zwei Jahren kann zusammengefasst werden. Während des Bildungsurlaubs darf der Arbeitnehmer keine dem Zweck der Arbeitnehmerweiterbildung zuwiderlaufende Erwerbstätigkeit ausüben. Für die Zeit der Bildungsurlaubstage hat der Arbeitgeber die Arbeitsvergütung fortzuzahlen.

2. Auszubildende

Azubis in den Ausbildungsberufen nach dem Berufsbildungsgesetz (BBiG) bzw. der Handwerksordnung (HWO) haben einen Anspruch auf fünf Arbeitstage Bildungsurlaub während ihrer Berufsausbildung zum Zwecke der politischen Weiterbildung. Anspruch haben ferner diejenigen, die in mit den Azubis nach dem BBiG oder der HWO vergleichbaren Berufsausbildungen sind. Keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Schüler in vollzeitschulischen Bildungsgängen der Berufskollegs in NRW.

3. Arbeitnehmer im Eintritts-/Austrittsjahr, Erziehungsurlaub

Bei Beginn oder Ende des Arbeitsverhältnisses gilt Folgendes: Die Anspruchsberechtigung entsteht nach einer Beschäftigungszeit von sechs Monaten beim jeweiligen Arbeitgeber, beträgt ab dann jährlich fünf Arbeitstage ohne Rücksicht auf Eintrittsdatum, Austrittsdatum oder Beendigungsgrund. Beim alten Arbeitgeber können also die vollen fünf Tage genommen werden unabhängig davon, ob möglicherweise im April oder im November die Stelle gewechselt wird. Wenn die Bildungsurlaubstage nicht genommen wurden und in der zweiten Jahreshälfte gewechselt wird, verfallen im Ergebnis die Tage aus diesem Jahr. Denn es gibt beim neuen Arbeitgeber erst im darauffolgenden Jahr wieder einen Anspruch, sobald ins-

gesamt sechs Monate verstrichen sind. Wenn die Bildungsurlaubstage beim alten Arbeitgeber nicht oder nur teilweise genommen wurden und der Wechsel des Arbeitsplatzes in der ersten Jahreshälfte erfolgte, werden praktisch die beim früheren Arbeitgeber nicht genommenen Tage aus diesem Jahr „mitgenommen“ zum neuen Arbeitgeber, denn dort entsteht nach sechs Monaten Beschäftigungszeit noch im laufenden Jahr wieder der volle Anspruch, eventuell gekürzt um die beim alten Arbeitgeber bereits genommenen Tage. Eine weitergehende Übertragung oder eine Berechnung eines »anteiligen« Anspruchs findet nicht statt. Dies alles gilt unabhängig von Umfang und Inhalt des Arbeitsverhältnisses, erfasst werden also z.B. auch befristete Arbeitsverhältnisse.

Für Arbeitnehmer in Elternzeit sind keine Besonderheiten vorgesehen. Genommen werden kann der Bildungsurlaub während der Elternzeit allerdings nur, wenn neben der Elternzeit auch gearbeitet, also Teilzeitarbeit geleistet wird. Andernfalls kann zwar an Bildungsveranstaltungen teilgenommen werden, aber es entsteht kein Anspruch auf Entgeltfortzahlung. Nach Ende des Erziehungsurlaubs und Wiederaufnahme der Arbeit können die dann bestehenden Bildungsurlaubstage genommen werden.

Anspruchsberechtigung und Betriebsgröße

Der Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besteht in Betrieben und Dienststellen ab zehn Beschäftigten.

a) Betriebe mit mehr als 50 Beschäftigten

Für Arbeiter und Angestellte, die in Betrieben mit mehr als 50 Beschäftigten tätig sind, gibt es den Bildungsurlaub ohne Einschränkung.

b) Betriebe mit 10 bis 50 Beschäftigten

Für Betriebe mit 10 bis 50 Beschäftigten gilt eine Belastungsgrenze von 10 %. Ein Anspruch auf die jährlichen Bildungstage besteht für jeden Beschäftigten nur so lange, bis insgesamt 10 % der Beschäftigten pro Kalenderjahr für Bildungsurlaub freigestellt worden sind. Ab dann gibt es im laufenden Kalenderjahr in diesem Betrieb keinen weiteren Rechtsanspruch auf die Bildungsurlaubstage mehr.

c) Betriebe mit weniger als 10 Beschäftigten

Keinen Rechtsanspruch auf Freistellung gibt es in Betrieben mit weniger als zehn Beschäftigten.

Umfang des Anspruchs auf Freistellung für Arbeitnehmerweiterbildung

1. Dauer pro Kalenderjahr

Die Dauer des Bildungsurlaubs beträgt fünf Tage im Kalenderjahr.

Wird regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Tagen in der Woche gearbeitet, ändert sich die Anzahl der Bildungsurlaubstage entsprechend. Für Schichtarbeiter sind keine Besonderheiten geregelt.

Erfolgt der Einsatz an wechselnden Wochentagen, kann die Berechnungsweise wie beim Erholungsurlaub als Orientierung dienen. Dort kommt es auf den Durchschnitt der wöchentlichen Arbeitstage an.

Eine Erkrankung während des Bildungsurlaubs verbraucht die betreffenden Bildungsurlaubstage nicht.

Während Arbeitnehmer pro Jahr Anspruch auf fünf Tage Freistellung von der Arbeit für politische oder berufliche Weiterbildung bei fortlaufendem Entgelt haben, ist der Anspruch der Auszubildenden auf fünf Tage für politische Bildung während ihrer Berufsausbildung beschränkt. Der Anspruch ist zudem in den ersten beiden Dritteln der Berufsausbildung zu nehmen oder erfordert eine ausnahmsweise Zustimmung des Ausbildungsbetriebes und der Berufsschule.

2. Reduzierung der Dauer bei betrieblicher Weiterbildung

Es gibt eine Ausnahme zur fünftägigen Dauer des Bildungsurlaubs. Wenn der Arbeitgeber den Arbeitnehmer für die Teilnahme an einer betrieblich oder dienstlich veranlassenen Bildungsveranstaltung freistellt, kann er diese betriebliche Bildungsveranstaltung bis zu zwei Tage auf das jährliche Kontingent anrechnen. Dann gibt es eventuell nur noch vier oder drei Tage Bildungsurlaub für das Kalenderjahr.

3. Zusammenfassung und Übertragung

Der Anspruch auf Weiterbildung ist auf das Kalenderjahr bezogen. Er entsteht mit Beginn des Jahres und erlischt mit seinem Ablauf. Als Ausnahmen vorgesehen sind im Gesetz die Zusammenfassung und die Übertragung.

Nur die Zusammenfassung kann frei vom Arbeitnehmer gewählt werden. Die gesetzliche Übertragung greift allein bei Ablehnung einer zustehenden Bildungsmaßnahme aus betrieblichen Gründen durch den Arbeitgeber.

a) Zusammenfassung der Ansprüche auf Bildungsurlaub aus zwei Jahren

Der jährliche Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt am Jahresende. Es gibt aber eine Ausnahme, auf die der Arbeitnehmer nach eigenem Geschmack zurückgreifen kann. Der Anspruch von zwei Kalenderjahren kann zusammengefasst werden. Falls also der Arbeitnehmer beabsichtigt zehn Tage Bildungsurlaub aus zwei Jahren zu nehmen, kann dies bei freiwilligen Regelungen mit dem Arbeitgeber im Rückgriff auf das vergangene ebenso wie im Vorgriff auf das künftige Jahr erfolgen.

Lässt sich eine freiwillige Regelung nicht vereinbaren, sind die Urteile des BAG vom 11.05.1993, 9 AZR 126/89 und vom 18.11.2008, 9 AZR 815/07 zu beachten. Danach kann der Arbeitnehmer die Übertragung der fünf Tage aus dem laufenden in das kommende Kalenderjahr zum Zweck der Zusammenfassung auch gegen den Willen des Arbeitgebers beanspruchen. Dies muss ausdrücklich erklärt werden und zwar noch im laufenden Jahr. Dabei ist nicht erforderlich bereits jetzt die geplante Veranstaltung anzugeben. Es braucht auch nicht eine zehntägige Veranstaltung besucht zu werden, sondern der Anspruch kann auch zum Besuch inhaltlich-thematisch verbundener Weiterbildungsmaßnahmen genutzt werden. Es können auch mehrere kürzere Seminare absolviert werden, wenn ein sachlicher Zusammenhang wie z.B. bei Grund- und späterem Aufbaulehrgang besteht. Die Übertragung muss spätestens im Dezember geltend gemacht werden. Die Möglichkeit der Zusammenfassung besteht im Übrigen nach der hier vertretenen Auffassung auch dann, wenn wegen Teilnahme z.B. an einer 3-tägigen Bildungsveranstaltung nicht mehr die vollen fünf Tage zur Verfügung stehen, sondern nur noch zwei Tage aus dem Kontingent des laufenden Jahres verbleiben. Damit ergibt sich die

Option im kommenden Jahr z.B. sieben Tage für zusammenhängende Seminare zu nutzen.

b) Übertragung auf das Folgejahr bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen

Der Begriff »Übertragung« wird im allgemeinen Sprachgebrauch in einem weitergehenden Sinn als vom Gesetz verwendet. Zu beachten ist dabei der Umstand, dass jeweils zum Jahresende die oben genannte Zusammenfassung so erklärt werden kann, dass eine Zusammenfassung mit den Ansprüchen im Folgejahr erreicht wird. Aus Sicht des Arbeitnehmers führt also seine Erklärung zu diesem Zeitpunkt damit zu einer faktischen »Übertragung« von Bildungsurlaubstagen auf das Folgejahr zum Zweck der Zusammenfassung. Hiergegen ist nichts einzuwenden.

Allerdings ist der Sprachgebrauch »Übertragung« für das weitere Verständnis des Gesetzes irreführend, denn trotz der genannten Übertragungswirkung gelten nicht die Regeln der Übertragung bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen (weil es sich eben nicht um einen solchen Fall handelt), sondern die Regeln für die Zusammenfassung.

Im praktischen Ergebnis ist es also wichtig zu beachten, dass eine solche »Übertragung« als Zusammenfassung und nicht als Übertragung im Sinne des Gesetzes behandelt wird. Hierfür gelten also nicht die nachfolgenden, sondern die oben genannten Ausführungen zur Zusammenfassung. Nur bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen gilt dann das Folgende zur Übertragung: Wenn der Arbeitnehmer an einer beantragten und ihm zustehenden Arbeitnehmerweiterbildung nicht teilnehmen konnte, weil der Arbeitgeber die Freistellung mit Hinweis auf zwingende betriebliche oder dienstliche Belange oder entgegenstehende Urlaubswünsche anderer Arbeitnehmer abgelehnt hatte, dann sind nach dem Gesetz die Bildungsurlaubstage aus dem laufenden Kalenderjahr auf das folgende Kalenderjahr zu übertragen. Die Übertragung erfolgt einmalig und nur bei Fortbestand des Arbeitsverhältnisses. Diese Tage können dann im Folgejahr frei genommen werden und sind nicht etwa wie bei der Zusammenfassung auf Veranstaltungen mit sachlichem Zusammenhang beschränkt. Ein Antrag auf Übertragung ist nach dem Gesetzeswortlaut nicht vorgesehen. Wenn zur Sicherheit an eine vorsorgliche Geltendmachung der Übertragung gedacht wird, kann diese nach der Ablehnung auch im noch laufenden Jahr erfolgen, z.B. mit dem Musterschreiben S. 27.

Der Weg zum Bildungsurlaub

Im Einzelnen lässt sich der in § 5 ArbZG vorgeschriebene Weg für Arbeitnehmer zum Bildungsurlaub in vier Schritte aufteilen. Ein fünfter Schritt ist nach dem Seminarbesuch nötig.

1. Unterlagen des Veranstalters besorgen

Zuerst ist es erforderlich, Unterlagen über das Seminar vom Seminarveranstalter zu erhalten. Das Gesetz verlangt, dass der Arbeitnehmer bereits vorab dem Arbeitgeber das Bildungsprogramm der Veranstaltung und einen Nachweis über die „Anerkennung der Bildungsveranstaltung“ vorlegt. Diese Unterlagen gibt es nur vom Veranstalter, sie müssen also dort angefordert werden und zwar frühzeitig, d.h. mindestens zwei Monate vor der Veranstaltung. Diese Unterlagen müssen dann spätestens etwa sieben Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitnehmer eingehen, damit er seinerseits noch rechtzeitig unter Einhaltung der Mindestfrist von sechs Wochen den Antrag beim Arbeitgeber stellen kann.

a) Seminarprogramm

Erforderlich ist also zunächst ein Seminarprogramm, das nach dem Gesetz auch noch besonderen Anforderungen genügen muss. Aus diesem Programm müssen sich folgende Punkte ergeben:

- die Zielgruppe, d.h. der Kreis, auf den die Veranstaltung abzielt und
- die Lernziele und Lerninhalte (zur Überprüfung, ob hier berufliche oder politische Arbeitnehmerweiterbildung vorliegt) und
- der zeitliche Ablauf der Veranstaltung (zur Überprüfung, ob hier in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten vorgesehen sind).

b) Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung

Ferner ist ein Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung erforderlich. Wie dieser Nachweis auszusehen hat ist zwar nicht ausdrücklich vorgeschrieben, notwendig sind aber wohl zumindest

- die Kopie der aktuellen, vom Ministerium veröffentlichten Liste der anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung, auf welcher der betreffende Seminarträger angegeben ist und
- die Kopie der Werbung für dieses Seminar, etwa einer Zeitungsannonce, Angabe der Internetadresse mit dem angebotenen Seminar oder Mitteilung über sonstige Wege der Bekanntmachung.

Liegen diese Unterlagen vor, kann es weitergehen.

2. Antrag auf Bildungsurlaub beim Arbeitgeber stellen

Dieser Antrag muss mindestens sechs Wochen vor Beginn des Seminars beim Arbeitgeber eingegangen sein.

Der Antrag muss schriftlich gestellt werden. Er muss beinhalten, dass die Freistellung nach dem ArbZG beantragt wird und für welchen Zeitraum diese Freistellung beantragt wird. Ferner müssen die oben genannten Unterlagen (Programmheft, Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung) beigelegt sein.

Der Arbeitgeber muss den Empfang quittieren, d.h. als Arbeitnehmer/ in sollte man auf einer Empfangsbestätigung bestehen oder den Antrag mit den Anlagen im Beisein von Zeugen abgeben oder sonst für einen anderen Nachweis sorgen. Dabei sollte auch das Eingangsdatum beim Arbeitgeber notiert werden.

3. Nach drei Wochen Reaktion des Arbeitgebers prüfen

Die Frist für die Reaktion des Arbeitgebers beträgt drei Wochen gerechnet ab Eingang des vollständigen – dies ist wichtig, sonst zählt es nicht! – Antrags beim Arbeitgeber. Genehmigt er Bildungsurlaub, gibt es natürlich kein Problem. Wenn der Arbeitgeber ablehnt oder einfach schweigt, gilt nun Folgendes.

a) Schweigen

Schweigt der Arbeitgeber in diesem Zeitraum von drei Wochen ab Eingang des vollständigen Antrags, gilt dies nach dem Gesetz als Zustimmung. Der Bildungsurlaub ist also genehmigt, der Arbeitnehmer kann zum Seminar fahren und die Arbeitsvergütung muss vom Arbeitgeber auch für die Dauer der Seminarteilnahme weitergezahlt werden. Dabei spielt es keine Rolle, wenn der Arbeitgeber die Frist verpasst und erst nach Ablauf von drei Wochen nach dem Antrag den Bildungsurlaub ablehnt. Es bleibt dabei, dass die Freistellung kraft Gesetzes erteilt ist.

b) Ablehnung

Es kommt auf die Einhaltung der für den Arbeitgeber geltenden Frist und auf den in der Ablehnung angegebenen Grund an.

Wenn die Ablehnung beim Arbeitnehmer später als drei Wochen nach Antragstellung eingeht, zählt dies rechtlich nicht mehr als Ablehnung, sondern es gilt die unter „Schweigen“ aufgeführte Regelung.

Wenn der Arbeitgeber den Bildungsurlaub zwar grundsätzlich akzeptiert, nur gerade zu diesem Zeitraum aus betrieblichen Gründen ablehnt, wäre eventuell, wenn die betrieblichen Gründe nachvollziehbar sind, ein neuer Termin zu suchen, an dem diese Bildungsmaßnahme vielleicht erneut angeboten wird; es sollte dann sofort der Bildungsurlaub hierfür beantragt werden. Auch die oben angesprochene Möglichkeit der Übertragung des Bildungsurlaubs auf das Folgejahr kommt hierfür in Betracht.

Wenn die betrieblichen Gründe nur vorgeschoben erscheinen, sind Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft auf Anfrage gerne behilflich. Der Betriebsrat kann von seinem Mitbestimmungsrecht Gebrauch machen und die Entscheidung des Arbeitgebers, dass entgegenstehende betriebliche Gründe vorliegen, durch die Einstellungsstelle prüfen und ggf. korrigieren lassen.

Ferner besteht die Möglichkeit der Klage oder in bestimmten Fällen sogar einer einstweiligen Verfügung auf Seminarteilnahme, sofern die entgegenstehenden betrieblichen Gründe tatsächlich nicht gegeben sind. Es sollte dann möglichst rasch fachkundige Beratung eingeholt werden.

Höchst eilig wird es, wenn der Arbeitgeber die Seminarteilnahme zwar innerhalb der drei Wochen nach Antragstellung ablehnt, aber keine betrieblichen Gründe anführt, also wenn die Bildungsveranstaltung nach Meinung des Arbeitgebers die Voraussetzungen nach dem ArbZG nicht erfüllt oder wenn gar keine Gründe angegeben werden. Dann kann nur innerhalb von einer Woche der vierte Schritt gegangen, d.h. die vorgeschriebene Erklärung abgegeben werden.

4. Innerhalb einer Woche Gleichwohl-Erklärung abgeben

Normalerweise darf der Arbeitnehmer nicht gegen den Willen des Arbeitgebers von der Arbeit fernbleiben. Hier gilt eine Ausnahme. Der Arbeitnehmer kann, wenn er eine bestimmte Formalie genau einhält, auch gegen den Willen des Arbeitgebers zum Seminar fahren! Dazu muss er innerhalb von einer Woche nach Ablehnung schriftlich dem Arbeitgeber mitteilen, dass er gleichwohl am Seminar teilnehmen wird.

Ohne diese Erklärung darf der Arbeitnehmer allerdings nicht von der Arbeit fernbleiben. Auch eine Erklärung später als nach Ablauf der Wochenfrist nutzt leider nichts.

Sehr wichtig ist daher, dass die Einhaltung der Wochenfrist nachgewiesen werden kann. Auch hier ist also eine Quittung mit Datumsangabe durch den Arbeitgeber oder ein Zeuge bei Übergabe des Schriftstücks notwendig.

Das Arbeitsentgelt für die ausgefallenen Arbeitstage aus der Zeit der Seminarteilnahme zahlt der Arbeitgeber nicht unbedingt sofort weiter.

Nach einer Gleichwohlerklärung wird als zulässig angesehen, dass der Arbeitgeber die Entgeltfortzahlung erst einmal nicht leistet. Es kann dann Zahlungsklage erhoben werden. Das Gericht prüft, ob die Voraussetzungen des ArbZG eingehalten sind. Je nachdem muss das Entgelt dann gezahlt werden.

5. Nach der Veranstaltung: Teilnahmenachweisen

Hierfür ist eine Bescheinigung vom Träger der Bildungsveranstaltung auszustellen, die dann dem Arbeitgeber einzureichen ist (vorher Kopie für die eigenen Unterlagen anfertigen, auch hier eventuell den Empfang quittieren lassen).

Der Arbeitgeber muss dann die Arbeitsvergütung für die Dauer der Seminarteilnahme weiterzahlen und bei einem Arbeitszeitkonto die Stunden, die ausgefallen sind.

Etwas aufwendiger wird es nur, wenn die Gleichwohl-Erklärung nötig wurde und Zahlung nicht freiwillig erfolgt. Dann muss der Arbeitnehmer anschließend noch im Prozess um die Vergütung nachweisen, dass hier die Voraussetzungen nach dem AWbG für die Seminarveranstaltung vorgelegen haben.

AWbG-Seminar

Für welche Seminare Bildungsurlaub genommen werden kann, ergibt sich aus §§ 1, 9, 10 AWbG. Danach kann Arbeitnehmerweiterbildung in „anerkannten Bildungsveranstaltungen“ genommen werden, die der beruflichen und/oder der politischen Weiterbildung dienen.

Wann Bildungsveranstaltungen anerkannt sind oder zumindest als anerkannt gelten, ist nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Nach der Gesetzesbegründung soll nicht die einzelne Bildungsveranstaltung förmlich anerkannt werden, sondern es soll sich nach § 9 Abs. 2 richten, welche Veranstaltungen nicht als Bildungsveranstaltungen im Sinne des Gesetzes „gelten“. Das Seminar muss daher der beruflichen und/oder politischen Weiterbildung dienen und von einer durch die Bezirksregierung anerkannten Einrichtung durchgeführt werden. Die Veranstaltung muss allen Arbeitnehmern zugänglich sein; einschränkend dürfen fachliche Vorkenntnisse gefordert werden. Das Seminar muss bestimmte zeitliche und inhaltliche Vorgaben erfüllen und mit wenigen Ausnahmen in oder innerhalb von 500 km um NRW stattfinden.

1. Veranstaltung zur politischen und/oder beruflichen Bildung

Politische Arbeitnehmerweiterbildung wird angenommen, wenn die Veranstaltung dem Ziel dient, das Verständnis der Beschäftigten für gesellschaftliche, soziale und politische Zusammenhänge zu verbessern und dadurch die in einem demokratischen Gemeinwesen anzustrebende Mitsprache und Mitverantwortung in Staat, Gesellschaft und Beruf zu fördern.

Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung liegt vor, wenn die berufsbezogene Handlungskompetenz der Beschäftigten gefördert und deren berufliche Mobilität durch das Seminar verbessert wird. Sie ist nicht auf die bisher ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Dennoch sind Bildungsinhalte, die sich nicht unmittelbar auf die ausgeübte Tätigkeit beziehen, nur dann akzeptiert, wenn sie in der beruflichen Tätigkeit zumindest zu einem mittelbar wirkenden Vorteil des Arbeitgebers verwendet werden können. Dies ist aber doch oft gegeben.

Als Beispiel zur Verdeutlichung: Eine Krankenschwester, die einen Italienisch-Kurs besucht, kann hierfür Bildungsurlaub nehmen, wenn sie auch italienische Patienten zu betreuen hat. Denn damit ist jedenfalls ein zumindest geringfügiger Vorteil auch für das Krankenhaus als Arbeitgeber verbunden.

Veranstaltungen, die nicht der beruflichen und/oder politischen Bildung dienen, werden nicht akzeptiert. Dies sind Veranstaltungen, die der Erholung, der Unterhaltung, der privaten Haushaltsführung, der Körper- und Gesundheitspflege oder sportlichen, künstlerischen oder

kunsthandwerklichen Zwecken dienen, auf das Einüben psychologischer oder ähnlicher Fertigkeiten gerichtet sind oder auf den Erwerb von Fahrerlaubnissen etc. vorbereiten.

Ebenfalls nicht akzeptiert werden auch Seminare, die Studienreisen sind oder die überwiegend einzelbetrieblichen oder dienstlichen Zwecken dienen. Zu empfehlen ist hier, den Text der Werbung für das Seminar und die Seminarbeschreibung selbst genau durchzulesen. Im Zweifel sollte vor der Teilnahme beim Veranstalter nachgefragt werden.

2. Veranstaltungsort und -zeit

Das Seminar muss innerhalb von 500 km um NRW oder in NRW selbst abgehalten werden. Die Entfernung berechnet sich nach der Luftlinie vom Veranstaltungsort zur Landesgrenze von NRW. Damit sind Veranstaltungen in Deutschland, Belgien, Niederlande, Luxemburg und in den grenznahen Bereichen Frankreichs, Polens, Tschechiens und Dänemarks zulässig.

Zur Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus kann für Seminare auch am Ort von Gedenkstätten und Gedenkstätten Bildungsurlaub genommen werden. Andere Orte sind nicht vorgesehen.

Die Bildungsurlaubstage brauchen nicht zusammenhängend genommen zu werden. Geeignet sind nach § 5 Abs. 5 AWbG auch Seminare, die in der Regel an mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden.

Innerhalb zusammenhängender Wochen kann Bildungsurlaub auch für jeweils einen Tag pro Woche beansprucht werden, wenn eine inhaltliche und organisatorische Kontinuität der Bildungsveranstaltung gegeben ist. Zum zeitlichen Veranstaltungskonzept sieht das Gesetz nun vor, dass Bildungsveranstaltungen in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten umfassen müssen.

3. Durchführung durch anerkannten Träger

Bildungsurlaub kann nur für Seminare einer anerkannten Einrichtung beansprucht werden. Das Ministerium veröffentlicht eine Liste der anerkannten Einrichtungen der Arbeitnehmerweiterbildung und aktualisiert sie mindestens jährlich.

Das Seminar muss auch durch die anerkannte Einrichtung selbst durchgeführt werden. Es genügt nicht, dass diese nur ihren Namen hergibt. Erforderlich ist also, dass die anerkannte Einrichtung selbst den bestimmenden Einfluss auf die Entscheidung hat, ob die Veranstaltung stattfindet, wie sie inhaltlich durchgeführt wird, wer unterrichtet und wer teilnimmt.

4. Zugänglichkeit für alle Arbeitnehmer

Bildungsurlaub kann nur für Seminare beansprucht werden, die für alle Arbeitnehmer zugänglich sind. Zulässig ist eine Einschränkung dahin, dass Veranstalter die Teilnahme von fachlichen Vorkenntnissen abhängig machen können.

Den vollständigen Text dieser Handreichung sowie Musterformulare für die Beantragung finden Sie im Internet unter:

www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber



So bekommen Sie die Broschüre:

Versand durch Bildungsberatungsstellen

Schicken Sie einen mit 1,60 € frankierten und an sich selbst adressierten **Din A4**-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 Volkschule 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

VHS Hamm

Heinrich-von-Kleist-Forum
Platz der Deutschen Einheit 1 • 59065 Hamm
Tel.: (02381) 17 56 16

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





International
House
Düsseldorf



GoAcademy!



Unsere
Hybridkurse
sind auch
ONLINE
möglich!

BILDUNGSURLAUB & SPRACHKURSE

in Düsseldorf

& den besten Schulen der Welt

100
neue
Schulen
im Ausland

www.goacademy.de

Grafenberger Allee 78-80
40237 Düsseldorf

+49 (0) 211 - 68 41 52
info@goacademy.de

Follow us

