



Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen

2154
Seminare



September 2025 bis März 2026

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



[Bildungsurlaub.de](https://bildungsurlaub.de)

Sobi

Sozialpädagogisches
Bildungswerk
Münster



Foto: Prostock-Studio/istockphoto

**Aus- und Fortbildungen, Kurse,
Bildungsurlaube, Workshops**

Erwachsenenbildung

Das neue Programmheft ist da!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Als in den frühen 80er Jahren die Idee des Bildungsurlaubs Gestalt annahm und zum Rechtsanspruch von Arbeitnehmer*innen wurde, war die Welt eine andere: das Internet noch Zukunftsmusik, Computer standen in Rechenzentren und künstliche Intelligenz war Gegenstand von Science Fiction Romanen.

Die Zukunft kam dann etwas schneller als gedacht, die verwegenen Ideen von gestern stehen heute auf unserem Schreibtisch und bestimmen längst unseren Arbeitsalltag.

Für Arbeitnehmer*innen kann das im Lauf eines langen Berufslebens herausfordernd werden: Immer neue Technologien müssen verstanden, neue Kompetenzen erworben und neuartige Aufgaben bewältigt werden.

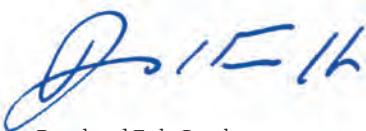
Bildungsurlaub gründet auf der Idee des lebenslangen Lernens und stellt dem ständigen Veränderungsdruck von außen ein Angebot zum regelmäßigen Lernen gegenüber.

Innovation wird so zur Chance, sich weiter zu entwickeln, persönlich wie fachlich.

Wie das funktioniert? Berufstätige in NRW (außer Beamte) haben Anspruch auf eine Woche Bildungsurlaub – jedes Jahr. Es gibt ein paar Regeln bei der Beantragung zu beachten, mehr dazu auf Seite 284.

Die Veranstaltungen in dieser Broschüre sind – bis auf wenige gekennzeichnete Ausnahmen – als Bildungsurlaub zugelassen. 125 Veranstalter aus ganz NRW präsentieren hier ihr Angebot mit Kursen überall in NRW und darüber hinaus, teils auch in Online-Form. Sie finden Seminare in Wohnortnähe – oder auch mit Unterbringung, wenn Sie einmal die gewohnte Umgebung verlassen wollen.

Viel Erfolg bei der Suche nach Ihrem persönlichen Bildungsurlaub!



Bernhard Eul-Gombert

BILDUNGSURLAUBE

Gesellschaft und Politik: Alter, Armut, Demokratie, Deutsche Geschichte, Europa & EU, Frieden, Gender, Medien, Rechtsextremismus, Polit. Städtetouren, Resistance, Ruhestand, Wirtschaft u.v.a. ...	4
Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit: Artenschutz, Klimawandel, Pilze, Wildkräuter, Umweltmanagement, Vor-Ort-Seminare u.a.: Allgäu, Alpen, Berlin, Eifel, Erzgebirge, Helgoland, Uckermark, Wattenmeer u.v.a. ...	20
EDV: Einführungsveranstaltungen	34
„Office“-Anwendungen: Access, Excel, Office, Outlook, Powerpoint, Word, Workflow u.v.a. ...	35
Web-Design und -programmierung: Chat GPT, CSS, HTML, JavaScript, SEO, Typescript, Typo3, Wordpress u.v.a. ...	45
Grafik • Bildbearbeitung • Video: Affinity, Gimp, Indesign, Inkscape, Photoshop, Scribus, Videoschnitt u.v.a. ...	49
Betriebssysteme • Netzwerke • Server: Linux, Netzwerktechnik, Systemverwaltung u.v.a. ...	55
CAD: AutoCAD, Autodesk, Blender, Fusion, Inventor u.v.a. ...	56
Programmierung: Appentwicklung, C#, C++, Datenbanken, Java, Kotlin, PHP, Python, SQL, VBA u.v.a. ...	58
Weitere Themen: Datensicherheit, DSGVO, Künstliche Intelligenz, Machine Learning, Pivot, Visio u.v.a. ...	62
Marketing • Soziale Medien: Branding, Canva, Podcast, Social Media, Texten, PR u.v.a. ...	64
Elektro- & Steuerungstechnik: Automatisierungstechnik, Elektrofachkraft, Schaltberechtigung, Simatic, SPS ...	73
Technik • Handwerk • Gewerbe: Bauprojektmanagement, CNC, Schweißtechniken, Techn. Betriebswirt*in u.v.a. ...	76
Kaufmännisches • Finanzen • Recht: AEVO, BWL, Buchführung, Datev, div. IHK-Prüfungstrainings, u.v.a. ...	78
Management • Team • Führung: Business Trainer, Diversity, Führungskräfte-Training, Konflikttraining, Lean Management, Mitarbeitende führen, Organisationsentwicklung, Projektmanagement, u.v.a. ...	88
Gesundheit • Stressbewältigung: Achtsamkeit, Atemarbeit, Autogenes Training, Entspannung, Ernährung, Fasten, Feldenkrais, Faszien, MBSR, Qigong, Resilienz, Rücken, Pilates, Stressbewältigung, Tai Chi, Yoga u.v.a. ...	87
Soft Skills • Psychologie • Pädagogik: Ausbildung der Ausbilder, Entscheiden, Focusing, Gestalt, Hypnose, Mediation, Resilienz, System. Beratung / Coaching / Therapie, TAA, Train the Trainer, ZRM u.v.a. ...	172
Rhetorik und Kommunikation: Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikttraining Leichte Sprache, Moderation, NLP, Präsentation, Schlagfertigkeit, Selbstsicherheit, Verhandeln u.v.a. ...	204
Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf: Malerei, Schauspiel, Schneider, Sketchnoting, Tanzpädagogik u.v.a. ...	227
Sprachen:	
Englisch	238
Französisch	250
Spanisch	254
Italienisch	259
Niederländisch	262
Deutsche Gebärdensprache	267
Deutsch	269
Türkisch	270
Weitere Fremdsprachen	271
Studienreisen	276
VERANSTALTERADRESSEN	278
Impressum	283
INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB	
Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung	284
Bildungsberatungsstellen, Auslagestellen der Broschüre, Infos für Weiterverteiler	288



Gesellschaft und Politik

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.

Ein Jahr nach der Wahlentscheidung in Großbritannien: Geht wieder mehr Europa? &

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0228 / 8 83 72 02
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Landesbüro NRW

Bei den Wahlen in Großbritannien hat die sozialdemokratische Labour-Partei die konservativen Tories nach 14 Jahren Regierung mit einem Erdrutschsieg abgelöst. Wird der Brexit nun rückabgewickelt? Das Seminar zeichnet mit Expert:innen nach, wie es zum Brexit kam, was seitdem passiert ist und entwickelt Perspektiven für die deutsch-britischen Beziehungen. Die Teilnehmer:innen erhalten so ein vertieftes Verständnis der (politischen) Entwicklungen in Großbritannien.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“.
Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.

Achtsamkeit für Genießer – Gelassenheit leicht gemacht im Bio-Hotel mit Naturbadesee

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Bispingen, BioHotel Spöktal
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 971.00 €; Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BU63
- Freies Bildungswerk Bochum

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. In der entspannten Atmosphäre kannst Du in einer Mischung aus Meditation und Klangarbeit tief in die Stille eintauchen.

Albanien. Ein Land zwischen archaischer Tradition und europäischen Perspektiven.

Ein Sprung in die europäische Zukunft?

- Sa. 30.8. bis So. 7.9.2025 in Tirane, Albanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1099 €; 8 Ü/Früh.; Eintritte und Gespräche; 2x Abendessen; Rundreise durch Tirana, Berat und Vlora; EZZ: 240 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25181
- Forum Unna

Einen Blick in das facettenreiche Albanien – Dabei wollen wir den dominanten Diskurs mit seinen Vorurteilen und Fehlinterpretationen der albanischen Gesellschaft und Politik hinterfragen und im Dialog ein Gespür für die aktuelle, gesellschaftliche Dynamik entwickeln.

Veranstaltungen inklusiver gestalten – Wie Sie Veranstaltungen für alle zugänglicher machen

- Mi. 3.9. bis Fr. 5.9.2025 in Zülzich
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 330 €; zzgl. Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Demok.Div.1
- IndiTÖ 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. 20 Teilnehmende
- Preis: 115 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- 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

Abschied von Amerika? Die transatlantischen Beziehungen am Scheideweg

- Fr. 5.9. bis So. 7.9.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/73161 ▪ Kursnr.: 25.6.125.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die einst unerschütterliche Freundschaft zwischen Europa und den USA wankt. Handelskonflikte, sicherheitspolitische Differenzen und innenpolitische Umbrüche auf beiden Seiten des Atlantiks stellen die jahrzehntelange Partnerschaft auf die Probe.

Hannover: Landeshauptstadt Niedersachsens. Grüner Wirtschaftsstandort und häufig unterschätzt

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Hannover
- Mit Übernachtung ▪ max. 38 Teilnehmende
- Preis: 680 €; im Doppelzimmer
- Vorkenntnisse:
- Infos unter 05482 / 93 98 11 ▪ Kursnr.: 250B908HAN
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Das Land Niedersachsen ist ein Swing State: CDU- und SPD-Regierungen wechselten einander in der Vergangenheit häufiger als in anderen Bundesländern ab. Der oft knappe Wahlausgang spiegelt dabei die Strukturen wider: Niedersachsen ist in einigen Regionen mehrheitlich katholisch, in anderen Regionen hingegen protestantisch geprägt. In den Universitätsstädten erzielten zuletzt die GRÜNEN hohe Ergebnisse. Politisches Herzstück Niedersachsens ist die Landeshauptstadt. Hannover blickt als ehemaliger Sitz des Königshauses der Welfen auf eine bewegte Geschichte zurück. In wirtschaftlicher Hinsicht sind VW, TUI, aber auch Bahlsen bekannte Unternehmen. Die Stadt wird immer mehr zu einer echten Metropole

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 Überseehandel, aber auch dem aktuellen Geschehen in der Hansestadt.

Kritisches Weißsein 3-tägiges Anti-Rassismus-Aufbautraining

- 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 Aufbautraining 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.

Ruhestand for Beginners – eine Vorbereitung auf den Ruhestand &

- Mo. 15.9. bis Mi. 17.9.2025 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 313 €
- Infos unter 02841 / 20 15 69 ▪ Kursnr.: G10601
- vhs Moers

Eine neue Lebensphase steht bevor, wenn die Berufstätigkeit endet. Im Seminar geht es darum, unterschiedliche Berufs- bzw. Lebensphasen zu erkunden. Es werden Modelle vorgestellt, die einen Übergang erleichtern können. Sinn des Seminars ist es, sich auf den Ruhestand vorzubereiten und die Zeit persönlich sinnvoll zu gestalten.

Globale Macht neu gedacht: Der globale Süden als Akteur der Weltpolitik? &

- Fr. 19.9. bis So. 21.9.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 25.6.114.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die globalen Machtverhältnisse ändern sich. Derzeit stehen neben den etablierten Mächten wie den USA, Russland und China zunehmend auch Staaten des globalen Südens wie Indien und Brasilien im Fokus. Dieses Seminar gibt Ihnen einen Überblick über die Länder des globalen Südens und ihren Einfluss auf die Weltpolitik.

Potsdam – Landeshauptstadt in Brandenburg. Ort historischer Wendepunkte, Königsresidenz und UNESCO Creative City of Film

- So. 21.9. bis Do. 25.9.2025 in Potsdam
- In Tagesform ▪ max. 40 Teilnehmende
- Preis: 670 €; im Doppelzimmer
- Vorkenntnisse:
- Infos unter 05482 / 93 98 00 ▪ Kursnr.: 250921POT
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Der Tag von Potsdam und die Potsdamer Konferenz: Potsdam war Ausgangsort für weit-reichende historische und politische Entwicklungen. Bereits die preußischen Herrscher residierten hier, wovon der Park Sanssouci mit seinen zum UNESCO-Weltkulturerbe gehörenden Schlössern zeugt. Potsdam ist zudem Filmstadt: das Studio Babelsberg ist das älteste Großatelier-Filmstudio der Welt. Mit den heutigen Babelsberger Studios etabliert sich Potsdam auch als Medienzentrum und Wissensstandort. Neubauprojekte und Sanierungen provozieren immer wieder politische Kontroversen, so z. B. der Wiederaufbau der Garnisonkirche.

Nürnberg und seine Geschichte

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Nürnberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 615 €, inkl. Ü/F | 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.

Straßburg – Herzstück der deutsch-französischen Beziehungen und Europas

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Straßburg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 780 €, inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 250 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 844125
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Straßburg ist das Herz der europäischen Demokratie und Symbol für die deutsch-französische Freundschaft. Die Stadt verkörpert die europäische Integration und Versöhnung nach dem Zweiten Weltkrieg. Viele EU-Institutionen sind in Straßburg ansässig, die im Rahmen des Seminars besucht werden.

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/F 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.

Widerstand und Verfolgung in Frankreich zur Zeit der nationalsozialistischen Besatzung

- So. 28.9. bis Sa. 4.10.2025 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.: 20-25
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Zwangsarbeit – Aufklärung, Erinnerung, Verantwortung

- Mo. 29.9. bis Do. 2.10.2025 in Weimar und Erfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 200 €, 4 incl. x Ü/HP, Programmkosten, ÖPNV vor Ort.
- Infos unter 0228 / 8 10 71 72 ▪ Kursnr.: 4-395-25
- GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Bildungsurlaub in Weimar zur Auseinandersetzung mit Zwangsarbeit im Nationalsozialismus und mit eigenem verantwortungsverantwortungsbewusstem Handeln im beruflichen Kontext. Die Veranstaltung vermittelt historisches Wissen zum Thema Zwangsarbeit, gibt aber auch einen spezifischen Einblick in die Rolle der Unternehmen I.G. Farben und Bayer im Nationalsozialismus und regt zur eigenen Auseinandersetzung mit der Geschichte und gegenwärtigen Handlungsoptionen im Berufsalltag an.

Schocksekunde im Deutschen Bundestag: Selbstverständlichkeiten des Parlamentarismus in Gefahr?

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €, inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen
- Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 0222373161 ▪ Kursnr.: 25.6.134.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Bundestag, unsere Landesparlamente sowie unsere gewählten Volksvertreter werden heute wie selbstverständlich als Kernbestandteil unseres politischen Systems wahrgenommen. War das Parlament in der bundesrepublikanischen Geschichte allgegenwärtig, hat sich der Parlamentarismus insgesamt jedoch erst über Jahrhunderte entwickelt

KI oder Nicht KI – Das ist hier die Frage! Chancen, Risiken und kreative Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 600 €, Ohne Übernachtung
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0211 / 17 52 3210, Olga Hansen ▪ Kursnr.: 250073
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Künstliche Intelligenz ist das Thema der Stunde – in der Politik, der Arbeitswelt und natürlich auch bei der Frage: „Hat wirklich ein Mensch diesen Text geschrieben?“ Entdecke, wie diese Technologie wirklich funktioniert, wie du sie selbst gezielt einsetzen kannst und wie du sie entlarvst, wenn nötig!

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

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 649 €, 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Führungen, Leihfahrrad; EZZ 168 € Infos unter 02303-22441 ▪ Kursnr.: F25065
- Forum Unna

Dieser Bildungsurlaub bietet die Möglichkeit, ein umfassendes Verständnis für die politische Arbeit in Deutschland und der Europäischen Union zu entwickeln. Wir erlangen Kenntnisse über das Regierungsviertel in Berlin mit seinen wichtigsten politischen Institutionen und Orten und gewinnen Einblicke in die Arbeit der Bundesregierung.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 15.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und direkt online buchen.

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 verknüpft 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?

Fit für die Rente:**Erfolgreich den Übergang gestalten**

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; ohne Übernachtung / ohne Verpflegung, incl. Tagungsgetränke
- Infos unter 0521 / 55 77 72 20 ▪ Kursnr.: 25ABU-004
- Arbeit und Leben Bielefeld

Im Seminar erhalten Sie, ausgehend von Ihrem persönlichen Rückblick auf Ihr bisheriges Berufs- und Privatleben, im Austausch mit anderen Gelegenheit, Ihre individuellen Vorhaben, Wünsche und Ideen für Ihren Ruhestand zu entwickeln, zu sortieren und bei Bedarf zu erweitern. Weitere Themen sind: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, sowie allgemeine Informationen zu Rentenansprüchen, Beantragung und Fristen. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zu regionalen Nachbarschafts- und Wohnprojekten, sowie Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagements. Abgerundet wird das Seminar mit Informationen und leichten Übungseinheiten im Bereich Körper und Gesundheit. Durchführung des Seminars in Kooperation mit der VHS Bielefeld.

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

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 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 02303-22441 ▪ Kursnr.: F25028
- Forum Unna

Je mehr die Stadt Berlin von ihrer Anziehungskraft profitiert, desto mehr krankt sie am Massentourismus. Die „Touristifizierung“ beeinflusst Bewohner, Infrastruktur, Stadtentwicklung. Wir machen uns ein eigenes Bild von der Situation vor Ort.

Stätten des Naziterrors in Warschau

- So. 12.10. bis Fr. 17.10.2025 in Warschau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 899 €; Übernachtung im Doppelzimmer und Frühstück im ***/* Hotel, ein gemeinsames Abendessen am ersten Seminartag, Eintritte in Museen, Führungen, Übersetzungen, etc. Individuelle Anreise.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-250057-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

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

Eichsfeld & Harz:**Eine Zeitreise und kritische Bestandsaufnahme**

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bad Frankenhausen/ Kyffhäuser, Hotel-Restaurant Thüringer Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 490 €; Inkl. Übernachtung DZ/Verpflegung lt. Programm, EZ-Zuschlag 100€; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 0222373119 ▪ Kursnr.: 25.7.922.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar unternehmen wir eine ganzheitliche Betrachtung der Region, die bereits vor über 500 Jahren ansetzt. Thüringen war ein „Hotspot“ der Aufstände, die unter dem Namen Bauernkrieg einen tiefen Einschnitt in der deutschen Geschichte markieren.

Berlin. Dorf oder Metropole?

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, ÖPNV vor Ort; EZZ: 110 € Infos unter 02303-22441 ▪ Kursnr.: F25064
- Forum Unna

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

Friedrich Engels und Wuppertal – erwandern und entdecken – „Eine Unze Praxis ist besser als eine Tonne Theorie“

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 195 €; Unterkunft, Verpflegung und ÖPNV-Tickets sind nicht im Preis enthalten
- Infos unter 0202 / 30 35 02
- Arbeit und Leben Berg-Mark

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

Münster – lebenswerte(ste) Hauptstadt Westfalens mit der Leeze erfahren

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Telgte, Westfalen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; EZ, inkl. U/HP, eigene Anreise, Fahrrad bitte mitbringen
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 85/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Mit der Leeze (münsterländisch für Fahrrad) wird Münster erkundet. Durch die Auszeichnung als „lebenswerteste Stadt der Welt“ wurde die Stadt im Rahmen eines internationalen Städtewettbewerbs anhand von fünf Kategorien bewertet. Dazu zählen die Verbesserung der Landschaft, die Gestaltung des historischen Erbes, das umweltbewusste Leben sowie die Bürgerbeteiligung und die integrierte Zukunftsplanung. Durch Exkursionen werden der Westfälische Frieden, die münsterländische Kulturlandschaft und die UN-Nachhaltigkeitsziele am Beispiel der Rieselfelder und eines konsumkritischen Stadtrundgangs thematisiert und diskutiert.

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

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 395.00 €
- 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.

Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

- Di. 14.10. bis Do. 16.10.2025 in Dören
- In Tagesform ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 260 €; bei 12 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X1106A
- VHS Rur-Eifel

Kennen Sie Situationen, in denen mit dumpfen Parolen und platten Sprüchen Vorurteile, oft beiläufig und ungeeignet, vorgetragen werden? Das Training „Argumentieren gegen Stammtischparolen – Vorurteilen im Alltag begegnen“ soll helfen, mit angemessenen kommunikativen Abwehrstrategien reagieren zu können.

Raus aus der Komfortzone – in Thüringer Wald Gewohnheiten verändern in einer sich stetig wandelnden Arbeitswelt

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Luisenthal, Waldhotel Berghof
- Mit Übernachtung
- Preis: 1355.00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BUD3
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub erkunden wir Deine hinderlichen Gewohnheiten. Du erlernst Tools und Werkzeuge mit denen Du Dein Leben nachhaltig verbessern kannst. Bewährte Techniken und Methoden der Selbstführung helfen uns destruktive Gedanken oder einschränkende Verhaltensmuster aufzudecken, sie zu hinterfragen und zu bewältigen.

Gelassenheit ist deine Entscheidung – ein Gelassenheitstraining &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 515 €; EZZ: 10,-€ pro Nacht / zzgl. Beherb.steuer
- Infos unter 02821/73210 ▪ Kursnr.: 25-819
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Gelassenheit kann man lernen. Mentale und regenerative Kompetenzen sind die Grundlage für mehr Gelassenheit. Dieses Seminar kombiniert Mentaltraining mit Entspannungstechniken und Übungen der Achtsamkeit, um den Weg in die innere Balance einzuschlagen und mit den vielfältigen Herausforderungen der heutigen Zeit umzugehen.

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

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, 5 Tage Leihfahrrad; EZZ 145 €Infos unter 02303-22441 ▪ Kursnr.: F25094
- Forum Unna

Erleben Sie die andauernde Entwicklung Berlins aus einer anderen Perspektive, erkunden Sie Bau- und Architekturprojekte mit Holz, diskutieren Sie über die Zukunftsperspektiven von Holz als Rohstoff und entdecken Sie innovative Ansätze für nachhaltiges Bauen und Leben in der Stadt.

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.: 25.6.619.5
- 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. 20 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- 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

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

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; EZ-Zuschlag: 50,- €Infos unter 02303-22441 ▪ Kursnr.: F25139
- Forum Unna

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

Theater und Demokratie – Schreiben und Spielen für die politische Bühne

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0211 / 17 52 3210, Olga Hansen ▪ Kursnr.: 250087
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Wir verbinden kreatives Schreiben und darstellendes Spiel zu einem Erfahrungsraum der Teilhabe. Ausgehend von aktuellen gesellschaftspolitischen Themen, persönlichen Impulsen und Texten klassischer sowie zeitgenössischer Theaterliteratur entwickelst du eigene Texte – Gedankensplitter, Szenen, Monologe oder Mini-Dramen.

Sonnenkind und Schattenkind – Veränderung von Glaubenssätzen

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 360.00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU99
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar arbeiten wir mit Glaubenssätzen und dem inneren Kind. Dabei nutzen wir Übungen und Erkenntnisse von Stephanie Stahl und ihre Unterscheidung in Sonnenkind und Schattenkind. Sie erhalten effektive Werkzeuge, um hinderliche Verhaltensweisen zu verändern und Ihr Potenzial zu entfalten für mehr Selbstbewusstsein.

Lyon – Zentrum der Resistance in Südfrankreich

- So. 2.11. bis Sa. 8.11.2025 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.: 19-25
- 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. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Lyon als kulturellem, wirtschaftlichem und gastronomischen Zentrum.

EU & NATO – Europas zukünftige Friedens- und Sicherheitspolitik

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Molenbeek-Saint-Jean, Meininger Hotel Brüssel City Center, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 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.: 25.7.629.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die NATO trägt seit über siebzig 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



POLITISCH INFORMIERT SEIN?

DAS.GEHT.BESSER.

Bildungsurlaub – dein Recht, deine Chance: dgb-bildungsurlaub.de

DGB BILDUNGSWERK NRW

Foto: Dmytro Sheremeta, iStock

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 als 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?

Die Kunst der Begegnung – Mit starken Beziehungen mehr bewirken für eine nachhaltige und demokratische Gesellschaft

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 365 €; Selbstzahlende; 315,- € ermäßigt (begrenzte Plätze); 450,- € NGO und gemeinnützige Organisation; 650,- € Firmenpreis
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Demok.CB.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

„Die Kunst der Begegnung“ stärkt Kommunikation und Zusammenarbeit in Initiativen, Gruppen und Projekten. Du lernst eigene Hindernisse zu überwinden, zuzuhören und tragfähige Beziehungen aufzubauen. So entsteht ein vertrauensvolles, gesellschaftliches Miteinander, das demokratische Prozesse und wirksames Engagement fördert.

Duisburger Filmwoche 2025 – neue Doku-Filme der politischen Bildung

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 130 €; inkl. Festivalkarte
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 17 ▪ Kursnr.: MZ1161
- VHS Duisburg

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

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

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 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 02303-22441 ▪ Kursnr.: F25052
- Forum Unna

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

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?

Aus Beschäftigung in die Rente – den Übergang meistern. Wie geht das? Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW

- Mo. 10.11. bis Mi. 12.11.2025 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 159 €
- Infos unter 02323 16 31-86 ▪ Kursnr.: 25B2901
- VHS Herne

Aus Beschäftigung in die Rente – den Übergang meistern. Wie geht das? Der herannahende Ruhestand ruft oft gemischte Gefühle hervor. In diesem Bildungsurlaub werden Chancen und Grenzen für die neue Lebensphase betrachtet. Was das konkret heißt, wird individuell erarbeitet. Teilnehmende schließen ihr Arbeitsleben positiv ab.

Ukraine und Russland: Perspektiven auf Frieden und Stabilität &

- Di. 11.11. bis Do. 13.11.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- 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.

demoSlam – Verstehen, ohne einverstanden zu sein

- Di. 11.11. bis Do. 13.11.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €; für Selbstzahlende; 545,- € für NGOs, gemeinnützige Organisationen; 645,- € Firmenpreis
- Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse ab B2
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Demok.DS.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem Angebot erleben Sie demoSlam. Sie schlüpfen in die Slammer-Schuhe und erleben, wie man persönlich und kreativ, unterhaltsam und alltagsnah über kontroverse Themen sprechen kann. Dann reflektieren Sie die Erfahrung in der Gruppe und bekommen Techniken an die Hand, wie der nächste Streit zu einem gelungenen Dialog wird.

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

- So. 16.11. bis Fr. 28.11.2025 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.: SL04725
- 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.

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

- Mo. 17.11. bis Mi. 19.11.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 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.

Chorgesang – Heimatwelt und Identität

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 395 €; zuzügl. MwSt. für Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0521 / 45 18 11
- Bildungsstätte Einschlingen

Anhand von geeigneten Chorstücken und Liedern, die Gemeinschaft und Verbundenheit fördern und kulturelle Unterschiede zur Sprache bringen, nähern wir uns unserer musikalischen Heimat und erleben gleichzeitig Lust auf Fremdes.

Ruhrgebiet im Wandel (mit Busexkursion)

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 0201 / 8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 252.2A120N
- 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.

Der Iran als Zünglein an der Waage in Trumps Deal-Politik &

- Do. 20.11. bis Sa. 22.11.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
- Für alle Interessierten Bürgerinnen und Bürger
- 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. Insbesondere das Verhältnis des Iran zur USA und der Einfluss auf Trumps Deal-Politik wird thematisiert.

München im Umbruch zwischen Laptop und Lederhose

- So. 23.11. bis Fr. 28.11.2025 in München
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 840525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Viele Menschen, auch aus der Mittelschicht, können sich ein Leben in München nicht mehr leisten. Das Seminar gibt Einblicke in Geschichte, Politik, Wirtschaft, Kunst und Kultur der Stadt. Überdies werden Klima- und umweltpolitische Konzepte der Region kennengelernt.

Widerstand in Diktaturen

- So. 23.11. bis Fr. 28.11.2025 in Bologna, Italien
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 475 €; zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 845325
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Kernthemen des Seminars: Die Entstehung von Diktaturen, der Aufbau und die unterschiedlichen Varianten und die Protagonisten von Widerstandsbewegungen sowie die Erinnerung an Diktatur und Widerstand durch die nachfolgenden Generationen bis in die Gegenwart. Als Bildungsurlaub in NRW nur mit freiwilliger Genehmigung des Arbeitgebers.

Argumentationstraining gegen Stammtischparolen &

- Mo. 24.11. bis Mi. 26.11.2025 in Königswinter
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 61 ▪ Kursnr.: 25.6.625.5
- 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.

Wohnen oder Profitier?! – Das Wohndilemma am Beispiel Düsseldorf

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 280 €; inkl. Mittagessen und Getränke, ohne Übernachtung
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-250088-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Bezahlbarer Wohnraum ist Mangelware, Luxusimmobilien boomen. Warum stehen Immobilien leer, während viele verzweifelt suchen? Was sind die Programme und Lösungsvorschläge? Wir erkunden die Wohnsituation am Beispiel Düsseldorf vor Ort, suchen den Dialog mit Initiativen, Lokalpolitik und Experten und diskutieren Alternativen für eine gerechte Wohnraumpolitik.

Kontakt zum Veranstalter

Anschrift, Telefonnr und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 278

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

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 609 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Führungen, Leihfahrrad; EZZ 140 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25174
- Forum Unna

Dieser Bildungsurlaub bietet die Möglichkeit, ein umfassendes Verständnis für die politische Arbeit in Deutschland und der Europäischen Union zu entwickeln. Wir erlangen Kenntnisse über das Regierungsviertel in Berlin mit seinen wichtigsten politischen Institutionen und Orten und erhalten Einblicke in die Arbeit der Regierung.

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?

Warschau.**Polnische Metropole unter der
nationalsozialistischen Vergangenheit.**

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 in Warszawa, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ-Zuschlag 190 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25177
- 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.

Rechtsprechung im Ehrenamt:**Fortbildung für Schöffinnen und Schöffen &**

- Mo. 1.12. bis Mi. 3.12.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 103 €
- Infos unter 0201 / 8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 252.1D274K
- 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.

Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 119 €
- Infos unter 0201 / 8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 252.2A122N
- 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.

**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, EZZuschlag 16 €; 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 €; 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!

**Riga. Deutscher Erinnerungsraum im Spiegel
der Geschichte.**

- So. 7.12. bis Fr. 12.12.2025 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen, Ticket ÖPNV; EZZ: 190 € Infos unter 02303-22441 ▪ Kursnr.: F25048
- Forum Unna

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

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

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 609 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Führungen, ÖPNV; EZZ 145 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25175
- Forum Unna

Keine deutsche Stadt ist so eng mit dem Nationalsozialismus verbunden, wie die damalige Reichshauptstadt Berlin. Zahlreiche Institutionen des Machtapparates der NS-Führung waren im Zentrum Berlins konzentriert. Durch Fachvorträge und Debatten erarbeiten wir uns die Ursachen für die Entstehung dieses menschenverachtenden Systems.

Brüssel: Außen- und Sicherheitspolitik der Europäischen Union

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noorde, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ/DZ, Frühstück, ein Abendessen, inkl. Eintritte, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 80/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Europäische Union (EU) ist eine „erfolgreiche Krisen-gemeinschaft“ seit 75 Jahren. Durch die Verkündung des Schuman-Plans am 9. Mai 1950 wurde der Grundstein zur heutigen EU gelegt. Europa steht heute in der Flüchtlings- und Migrationspolitik, in der Verteidigungspolitik sowie beim Klimawandel vor enormen Herausforderungen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der EU, zu den Möglichkeiten der Außen- und Sicherheitspolitik der EU sowie die Befugnisse der Europäischen Institutionen. Es erfolgen Besuche und Diskussionen in der Ständigen Vertretung Deutschlands bei der EU und dem Auswärtigen Dienst der EU, im Europäischen Parlament, bei der Europäischen Kommission und der Landesvertretung NRW.

Raus aus der Komfortzone – an der Nordseeküste Gewohnheiten verändern in einer sich stetig wandelnden Arbeitswelt, neue zu kaufen!

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Stadland
- Mit Übernachtung
- Preis: 1210.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUD4
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub erkunden wir Deine hinderlichen Gewohnheiten. Du erlernst Tools und Werkzeuge mit denen Du Dein Leben nachhaltig verbessern kannst. Bewährte Techniken und Methoden der Selbstführung helfen uns destruktive Gedanken oder einschränkende Verhaltensmuster aufzudecken.

Der Nahe Osten – Quo vadis?

- Mi. 10.12. bis Fr. 12.12.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Incl. 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.

Dein gutes Recht! Arbeitsrecht verstehen – Mitbestimmung stärken – Solidarität leben

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Haltern am See
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 800 €
- Infos unter 0211 / 17 52 3210, Olga Hansen ▪ Kursnr.: BU-250085-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Mit diesem Bildungsangebot befähigen wir dich, selbstbewusst und kompetent für deine Rechte einzutreten – sei es für dich persönlich oder als aktive*r Interessenvertreter*in. Denn nur informierte Beschäftigte können sich wirksam gegen Benachteiligung, unbezahlte Mehrarbeit oder unrechtmäßige Kündigungen wehren.

Ausbildung zum Life & Business Coach (incl. Basis Coachausbildung)

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 4500 €; Preis ist für die gesamte Ausbildung insgesamt 9 Tage plus 6 Online-Termine, umsatzsteuerbefreit
- Vorkenntnisse: Keine
- Für Fach- und Führungskräfte, Projektleitende, Unternehmer*innen, Trainer*innen und angehende Coaches.
- Infos unter 015678 / 446077443 ▪ Kursnr.: coach-LZ-12.01.2026
- Lionize Yourself

Veränderung professionell begleiten, neue Blickwinkel eröffnen und helfen, neue Kompetenzen und Wege zu entwickeln – mit einer Ausbildung zum zertifizierten Life & Business Coach. In Unternehmen oder als Zusatzqualifikation, die Ausbildung bietet eine fundierte Zusatzqualifikation, um Coaching-Skills professionell einzusetzen.

Krakau.

Polnische Geschichte und Deutsche Vergangenheit.

- So. 22.2. bis Fr. 27.2.2026 in Kraków, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 639 €; 5 Ü/F mit im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte, Fahrt nach Auschwitz, EZ: 150 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26000
- Forum Unna

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



UNSERE BILDUNGSURLAUBE

<u>Beginn</u>	<u>Kurstitel</u>
02.11.2025	Loth. Zeitreise durch die Geschichte.
10.11.2025	Berlin. Das Frauenbild im Wandel.
23.11.2025	Breslau. Aus Breslau wird Wrocław.
07.12.2025	Budapest. Geschichte der Donaumetropole.
02.03.2026	Hamburg, Lübeck, Lüneburg. Die Hanse.
15.03.2026	Potsdam. Im Schatten Berlins.
19.04.2026	Weimar. Von der Provinzstadt zur Weltstadt.
03.05.2026	Rostock. Von der Stadt zum Ostseebezirk.

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

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

- So. 8.3. bis Fr. 13.3.2026 in Kraków, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 639 €; 5 Ü/F mit im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte, Fahrt nach Auschwitz, EZ: 150 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26006
- Forum Unna

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

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

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Hamburg,
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im DZ mit 1/2 DU/WC; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZ-Zuschlag: 100 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26005
- Forum Unna

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

Learning to be White – Dreitägiges Anti-Rassismus-Training

- Mi. 11.3. bis Fr. 13.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Ermäßigung auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 54 09 43
- 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.

Kaschubien.**Die kaschubische Identität in einer dynamischen Umwelt. Eine polnische Region im Fokus historischer Ereignisse, kultureller Vielfalt und europäischer Perspektiven. &**

- Sa. 14.3. bis Sa. 21.3.2026 in Gdansk, Kaschubien, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 7 Ü/F im DZ; Eintritte und Begegnungen laut Programm, Transfer nach Kaschubien; EZZ 120 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26175
- Forum Unna

Die Kaschubei – eine Region voller kultureller Vielfalt und Geschichte. In diesem Bildungsurlaub erkunden wir die Identität der kaschubischen Minderheit, ihre Sprache, Traditionen und die Herausforderungen der Globalisierung. Exkursionen und Diskussionen bieten tiefe Einblicke in Vergangenheit und Gegenwart.

Danzig. Gdansk –**Europa zwischen gestern und heute.**

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 in Gdansk, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Ticket ÖPNV; Eintritte; EZ-Zuschlag: 120 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26001
- Forum Unna

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

Wien. Eine europäische Weltstadt zwischen dunklen Kapiteln ihrer Geschichte und ihrer Stärke in der Europäischen Union.

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 in Wien, Österreich
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 869 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; EZ-Zuschlag 210 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26011
- Forum Unna

Die Entwicklung Wiens im 20. Jahrhundert als kulturelles und politisches Zentrum Europas wird beleuchtet. Ein Schwerpunkt liegt auf der Darstellung der NS-Ära in Wien, der Repressionen, Verfolgungen und dem Holocaust.

Dresden. Eine Stadt zwischen Innovation und Erinnerungskultur.

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 in Dresden,
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 689 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Begegnungen, ÖPNV-Ticket; EZ-Zuschlag 165 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26003
- 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.

Potsdam. Geschichte, Wissenschaft und Kultur im Schatten Berlins.

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 in Potsdam,
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/Frühstück im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, 1 Tag Leihfahrrad, EZ-Zuschlag 165 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26013
- Forum Unna

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

Rügen. Mythos Rügen – Mehr als Meer und Kreide.

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 in Sassnitz
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Fachvorträge, EZZ: ab 120 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26224
- 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.

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

- So. 22.3. bis Sa. 28.3.2026 in Sibiu, Rumänien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 959 €; 6 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte, Ticket, Bustransfer; EZZ 185 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26010
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub wird ein umfassendes Verständnis für die Geschichte, die aktuellen Probleme und die kulturelle Identität Rumäniens zu vermittelt. Durch die Betrachtung der Vergangenheit und der Gegenwart des Landes werden die Herausforderungen und Potentiale Rumäniens und mögliche Perspektiven für die Zukunft betrachtet.

Brüssel: Aktuelle Herausforderungen der Europäischen Union

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noode, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 729 €; EZ, Frühstück, ein Abendessen, eigene Anreise, Referenten vor Ort
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 63/26
- 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 beim Auswärtigen Dienst der EU.

Krakau und Gedenkstätte Auschwitz

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-030-p
- Auslandsgesellschaft.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.

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

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 in Wroclaw, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 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.: F26014
- Forum Unna

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

Krakau und Gedenkstätte Auschwitz

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-031-p
- Auslandsgesellschaft.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.

Dresden. Stadtentwicklung im Spiegel der Zeit.

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Dresden,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV, 1 Tag Leihfahrad; EZ-Zuschlag 140 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26017
- Forum Unna

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

Europa vor Ort erfahren: Europastadt Straßburg

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Strassbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ/DZ, VP, eigene Anreise, Referenten vor Ort
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 64/26
- 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.

Brüssel: Außen- und Sicherheitspolitik der Europäischen Union

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noorde, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 729 €; EZ, Frühstück, ein Abendessen, Referenten vor Ort, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 65/26
- 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. Europa steht heute in der Flüchtlings- und Migrationspolitik, in der Verteidigungspolitik sowie beim Klimawandel vor enormen Herausforderungen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der EU, zu den Möglichkeiten der Außen- und Sicherheitspolitik der EU sowie die Befugnisse der Europäischen Institutionen. Es erfolgen Besuche und Diskussionen in der Ständigen Vertretung Deutschlands bei der EU, im Europäischen Parlament, bei der Europäischen Kommission und dem Auswärtigen Dienst der EU.

Straßburg – Hauptstadt Europas

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Straßburg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-044-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!

Lutherstadt Wittenberg – eine Zeitreise durch die europäische Geschichte

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Lutherstadt Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-047-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Die Universitätsstadt an der Elbe im Osten Deutschlands hat eine engen Verbindungen zu Martin Luther, dem Wegbereiter der Reformation. Begeben Sie sich mit uns auf eine Zeitreise durch die europäische Geschichte – angefangen im 13. Jahrhundert bis hin zur Gegenwart und einem anschließenden Blick in die Zukunft.

Paris. Eine Metropole des Wandels und der Vielfalt als Kulturstadt, Hauptstadt und Ökostadt.

- Sa. 2.5. bis Sa. 9.5.2026 in Paris Saint-Maurice, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 7 Ü/Früh im 1/2 DZ, 1x Abendessen, Eintritte und Begegnungen, Metrokarten, 1 Tag Leihrad; EZZ: 265 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26007
- Forum Unna

Paris zieht Besucher an, dank seiner Geschichte, Kultur und Lage an der Seine. Doch der zunehmende Tourismus bringt auch Herausforderungen mit sich. Die Stadt reagiert mit umweltorientierten Maßnahmen. Die Reise bietet Einblicke in diese Entwicklungen sowie politische Probleme und Lösungsansätze in Frankreich.

Meißen. Die Elbestadt wo alles begann – Sachsens politische Wiege.

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 in Meißen,
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; 1x Abendessen, Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZZ-Zuschlag: 50 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26059
- Forum Unna

Kaum eine Region kann in Sachsen so viele Superlative für sich geltend machen. Die Stadt Meißen, die auf über 1000 Jahre Geschichte zurückblicken kann, bezaubert durch eine außergewöhnliche, fast mediterrane Lage und ist ein Paradebeispiel für sächsisches Traditionsbewusstsein und aktuelles Knowhow.

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 288.

Potsdam:

Von Preußens Gloria, Fontanes Wanderungen und Brandenburgs Neubeginn

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 849 €; EZ, inkl. U/HP, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 67/26
- 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 oder Sanssouci, im Landtag von Brandenburg und in einem Landesministerium.

Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2026 in Berlin, Mitte
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 949 €; HP, EZ, eigene Anreise, Eintritte und Referenten
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 68/26
- 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.

Amsterdam – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der niederländischen Hauptstadt

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-041-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.

Europa vor Ort erfahren: Europastadt Straßburg

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Strasbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ/DZ, VP, eigene Anreise, Referenten vor Ort
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 69/26
- 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.

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

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-040-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!

Industriekultur im Ruhrgebiet – gestern, heute und morgen

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Dortmund
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-038-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, 27. Juni 2026!

Düsseldorf:

Wir in Nordrhein-Westfalen (er-) leben Demokratie

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; EZ; HP, eigene Anreise, Referenten vor Ort
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 70/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Durch die „Operation Marriage“ entstand 1946 ein neues Land an Rhein und Ruhr: Nordrhein-Westfalen. Diese Landesgründung aus ehemaligen Gebieten Preußens mit der nördlichen Rheinprovinz und Westfalen ist ein Stück europäischer Geschichte. Den britischen Besatzungsmächten ging es um die Zukunft des Ruhrgebiets, ehemalige Waffenschmiede des Deutschen Reiches und zukünftiger Teil der Montanunion in der Europäischen Gemeinschaft für Kohle und Stahl. Im Seminar geht es um die Entstehungsgeschichte, die wirtschaftliche Entwicklung des größten deutschen Bundeslandes bis heute sowie die europapolitische Bedeutung. Im Seminar werden der Landtag, das Europe Direct, das Haus der Parlamentsgeschichte NRW und ein Landesministerium besucht.

Brüssel: Aktuelle Herausforderungen der Europäischen Union

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noode, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; EZ, Frühstück, ein Abendessen, eigene Anreise, Referenten vor Ort
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 71/26
- 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 beim Auswärtigen Dienst der EU.

Danzig und die Gedenkstätte Stutthof

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 790 €; eigene Anreise; Einzelzimmerzuschlag: € 240,-
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-046-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Details: <https://auslandsgesellschaft.de/bildungsurlaub/danzig-und-die-gedenkstaette-stutthof>

Bonn: Von Kanzlern, Künstlern und Komponisten

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 749 €; U im EZ/HP, Exkursionen/Eintritte inkl., eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 72/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 949 €; HP, EZ, eigene Anreise, Eintritte und Referenten
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 73/26
- 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.

Frankfurt a. M.:

Von Finanzhain, Euro-Stabilität und Goethes Klassiker

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 789 €; EZ, HP, Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 74/26
- 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.

Magische Moorlandschaften im Fokus – Fotografie-Seminar in den Loisach-Kochelsee-Mooren

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Benediktbeuern
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 695 €; für Selbstzahlende, 795,- € für Firmenkunden zzgl. Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.U.Foto.2
- 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!

2000 Jahre Geschichte: Die Römerstadt Trier in 5 Tagen

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Trier
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 761 €; Übernachtung im Einzelzimmer (Premium oder Standard Plus) inkl. Frühstück
- Infos unter 02381/9153702 ▪ Kursnr.: HVHS 51/26
- 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.

Berlin – Schaltzentrale der deutschen Verteidigungspolitik

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-022-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Neben einem Besuch des Bundesministeriums der Verteidigung, des Auswärtigen Amtes und des Militärhistorischen Museums stehen die Besichtigung des Ehrenmals der Bundeswehr auf dem Programm. Erhalten Sie einen Blick hinter die Kulissen der Verteidigungspolitik!

Weimar als (Geburts-) Ort der deutschen Demokratie

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 849 €; EZ, HP, Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 76/26
- 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 verknüpft zudem die deutsche Kulturgeschichte, die mit den Namen Goethe und Schiller eng verbunden ist. Heute ist die thüringische Stadt das Herzstück der Weimarer Klassik.

Amsterdam – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der niederländischen Hauptstadt

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-042-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.

Leipzig – Stadt der friedlichen Revolution und der Freiheit

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 849 €; EZ, HP, inkl. Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 78/26
- 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.

Rumänien – kommunistischen Vergangenheit, multikulturelle Gegenwart und Zukunft einer Gesellschaft im Wandel

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2026 in Bukarest, Rumänien
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage €; eigene Anreise
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-048-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Details: <https://auslandsgesellschaft.de/bildungsurlaub/rumaenien-kommunistischen-vergangenheit-multikulturelle-gegenwart-und-zukunft-einer-gesellschaft-im-wandel>

EU-Stadt Brüssel – Das Herz europäischer Politik

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-029-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

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

Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 949 €; HP, EZ, eigene Anreise, Eintritte und Referenten
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 79/26
- 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.

Krakau und Gedenkstätte Auschwitz

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-032-p
- Auslandsgesellschaft.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.

Brüssel: Aktuelle Herausforderungen der Europäischen Union

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noode, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 729 €; EZ, Frühstück, ein Abendessen, eigene Anreise, Referenten vor Ort
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 80/26
- 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 beim Auswärtigen Dienst der EU.

Bulgarien – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft einer Gesellschaft im Wandel

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 in Sofia, Bulgarien
- In Tagesform ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 83800-48 ▪ Kursnr.: 5-26-049-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Als Bildungsurlaub möglich: • Für die Bundesländer Baden-Württemberg und NRW liegen uns bereits Anerkennungen vor. • Für alle weiteren Bundesländer beantragen wir sie gerne, sobald uns Ihre Anmeldung vorliegt.

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

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Nürnberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 750 €; inkl. Unterkunft mit Frühstück und Führungen, EZ-Zuschlag = 200 €
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 25/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Brüssel: Außen- und Sicherheitspolitik der Europäischen Union

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noorde, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 729 €; EZ, Frühstück, ein Abendessen, Referenten vor Ort, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 82/26
- 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. Europa steht heute in der Flüchtlings- und Migrationspolitik, in der Verteidigungspolitik sowie beim Klimawandel vor enormen Herausforderungen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der EU, zu den Möglichkeiten der Außen- und Sicherheitspolitik der EU sowie die Befugnisse der Europäischen Institutionen. Es erfolgen Besuche und Diskussionen in der Ständigen Vertretung Deutschlands bei der EU, im Europäischen Parlament, bei der Europäischen Kommission und dem Auswärtigen Dienst der EU.

Europa vor Ort erfahren: Europastadt Straßburg

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Strasbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; EZ/DZ, HP, eigene Anreise, Referenten vor Ort
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 83/26
- 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.

Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit

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.

Wandel ungenutzte Flächen in Gemüsegärten um. Egal wie groß deine Fläche ist, Gemüse lässt sich mit geschickter Planung auf der kleinsten Fläche anbauen. In diesem Seminar lernst du, deine Fläche effektiv und umweltfreundlich zu nutzen. Am Ende der Woche hältst du deinen persönlichen Anbauplan und Aussaatkalender in den Händen.

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 Köstlichkeiten, das achtsame und nachhaltige Sammeln und die anschließende Zubereitung der kleinen „Vitaminbomben“. Die Rezepte sind je nach Jahreszeit verschieden, lassen sich aber im Job und privat leicht nachmachen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wildkrauterwerkstatt-hvhs-18-25/>

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.

Paris im Umbruch – Nachhaltige Stadtentwicklung mit dem Fahrrad entdecken

- So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5 Übernachtungen/Frühstück im DZ (nur wenn 2. Person mit angemeldet wird)) 295 EUR (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254ST224
- Bildungswerk Stenden

Erlebe auf dem Rad die tiefgreifende Transformation der Metropole Paris. Wir erkunden die Stadt und analysieren vor Ort die Neugestaltung des öffentlichen Raums: Förderung des Fahrradverkehrs, begrünte Boulevards, innovative Mobilitätskonzepte, Renaturierung, soziale Aspekte der Stadtentwicklung.

Aachen.

Auf den Spuren des ökologischen Fußabdrucks.

- So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 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 02303-22441 ▪ Kursnr.: F25246
- 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.

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.

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/>

Wittenberg und Bitterfeld.

Auf dem Weg zu mehr nachhaltiger Stadtentwicklung.

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; 1 Tag Leihrad, EZZ 50 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25256
- Forum Unna

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

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

- Mo. 15.9. bis Do. 18.9.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1280 €; Privatzahlende: 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.: 20252444
- 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.

Vom Nutzen der Dunkelheit BU vom 15.09.-19.09.2025 Eifel-Ardennen

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Schleiden
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420 – 490 €; incl. Teilverpflegung / Rest Selbstzahlung
- Infos unter 02472 / 56 56 ▪ Kursnr.: 102 O/BU
- VHS Südkreis Aachen

Warum nächtliche Dunkelheit für uns und die Natur von Bedeutung ist. In der Woche vom 15. bis 19. September 2025 bietet Ihnen eine Bildungszeit im Nationalpark Eifel außergewöhnliche Einblicke in die Natur und die Geheimnisse der Nacht. Sternenguides, Naturführerinnen und Expertinnen zeigen Ihnen die verschiedenen Facetten der Nacht auf – vom faszinierenden Himmelszelt bis zur Beobachtung verschiedener dämmerungs- und nachtaktiver Tierarten. Genauere Informationen: vhs@vhs-suedkreis-aachen.de oder Tel.: 02472/5656

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 Wanderteilen bietet die Möglichkeiten die Welt des Naturschutzes und der Artenvielfalt kennen zu lernen.

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

→ Mo. 22.9. bis Mi. 24.9.2025 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 250 €
 → Infos unter 0211 / 17 52 3210, Olga Hansen ▪ Kursnr.: BU-250086-025
 → DGB-Bildungswerk NRW e.V.

In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der Frage, welchen Beitrag wir zu einer faireren und nachhaltigen Kreislaufwirtschaft leisten können. Themen: Massenmarkt und Globalisierung Colorwashing und unlauterer Wettbewerb Dreidimensionalität der Nachhaltigkeit Nachhaltigkeitsprinzipien für faires Wirtschaften

Nordfriesisches Wattenmeer – Naturschutz, Klimawandel und der Mensch in der Halligwelt

→ So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 in Dagebüll
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 760 €; inkl. Ü/F plus ein 2-Gang-Menü | EZ-Zuschlag: 75 € insgesamt
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 861125
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie lernen die Tier- und Pflanzenwelt der Nordseeküste und des Wattenmeeres, Schutzmaßnahmen vor Ort, menschliche Nutzungsformen sowie die Hamburger Hallig und im Rahmen einer Watt-Exkursion auch die Tiere des Watten kennen. Exkursionen zu Fuß und mit dem Fahrrad. Sie übernachten in einem Drei-Sterne-Hotel in Meeresnähe.

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 €; Frühbuche Preis
 → Infos unter 02222 / 93 21 17 13 ▪ 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!

Demokratie stärken, Klima schützen, Resilienz fördern!

→ Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Gummersbach
 → Mit Übernachtung
 → Kinderbetreuung möglich
 → Preis: 150 €
 → Infos unter 0228 / 8 83 72 02 ▪ Kursnr.: 1762 1001/4LB
 → Friedrich-Ebert-Stiftung – Landesbüro NRW

In welcher Welt wollen wir leben und welche Welt wollen wir für die nachfolgenden Generationen hinterlassen? Wie können wir damit umgehen, dass sich menschenverachtende Einstellungen in der Gesellschaft zunehmend verbreiten und demokratische Parteien rechtsextreme Agenden übernehmen? In diesem Seminar schaffen wir Raum für Austausch, kreative Ansätze und gemeinsame Erfahrungen in der Natur.

Das Siebengebirge – wertvolle Natur- und Kulturlandschaft zwischen Schutz und Nutzung

→ So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 620 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 60 € insgesamt
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 862925
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Siebengebirge ist das größte und älteste zusammenhängende Naturschutz- und Wildnisgebiet Nordrhein-Westfalens, geprägt durch Vulkanismus und seine direkte Lage am Rhein. Das Seminar beschäftigt sich mit Ökologie, Geologie, Tiere und Pflanzen des Gebiets sowie der Frage, welcher Schutz dafür in Zukunft sinnvoll ist.

Amrum – durch Nationalpark und Biosphärenreservat bestens geschützt?

→ So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in Nodseebad Nebel / Amrum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 780 €; inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 25 € (nur wenige verfügbar)
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 864925
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Insel Amrum verfügt über bedeutende Naturschutzgebiete. Seminarinhalte: – Ökologische Charakterisierung Amrums, des Wattenmeeres und der dortigen Tiere und Pflanzen – Naturschutzproblematik: Tourismus, Überfischung, Verschmutzung u. a. – Sind Nationalpark und Biosphärenreservat ausreichend starke Schutzinstrumente?

Der Kaiserstuhl – Erhalt und Entwicklung einer wertvollen Kulturlandschaft

→ So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in Vogtsburg-Achkarren
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 820 €; inkl. Ü/F plus 3 x Drei-Gang-Menü | EZ-Zuschlag: 50 € insgesamt
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 865725
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

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

Die Vulkaneifel – Regionalentwicklung im Spannungsfeld zwischen Rohstoffabbau und Geotourismus

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in Daun, Gemünden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 780 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag ab 100 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 867025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

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

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.

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/>

Sylt – eine Insel inmitten des Nationalparks!

- So. 26.10. bis Fr. 31.10.2025 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.: 861525
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

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



GESCHICHTE NEU ENTDECKEN?

DAS.GEHT.BESSER.

Bildungsurlaub – dein Recht, deine Chance: dgb-bildungsurlaub.de

DGB BILDUNGSWERK NRW

Foto: Yulia Kaveshnikova, iStock

Freiburg – Deutschlands grüner Süden

→ So. 26.10. bis Fr. 31.10.2025 in Freiburg im Breisgau
 → In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 390 €; ohne Übernachtung und Verpflegung
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 865225
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

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

Garmisch-Partenkirchen – alpinen Tourismuszentrum im Zeichen des Klimawandels

→ So. 26.10. bis Fr. 31.10.2025 in Grainau
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 775 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 866225
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Region ist ein Urlaubsparadies und gleichzeitig gelten die Alpen als „Frühwarnsystem“ des globalen Klimawandels. Seminarinhalte: – Ökologische Bedeutung der Alpen und Voralpen, – Ski- und Tourismus und Naturschutz-Konzepte, – Auswirkungen des Klimawandels auf Natur und Tourismus, – Naturgefahren und Schutzstrategien

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. Ü/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 Arnsberger 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/>

Feldberger Seenlandschaft. Lebensqualität und Mobilität abseits von Ballungsräumen.

→ So. 2.11. bis Fr. 7.11.2025 in Feldberger Seenlandschaft
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 699 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen und Begegnungen; EZZ: 90,- € Infos unter 02303-22441 ▪ Kursnr.: F25211
 → Forum Unna

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

Mosel.

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

→ So. 2.11. bis Fr. 7.11.2025 in Ellenz-Poltersdorf
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 679 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen, EZZ 50 €
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25168
 → Forum Unna

Erleben Sie Innovation in einer der schönsten Urlaubsregionen Deutschlands. Erleben Sie Einzigartigkeit und Innovation in einer der schönsten Urlaubsregionen Deutschlands. Entdecken Sie preisgekrönte Unternehmen, die für ihre Spitzenleistungen bekannt sind.

Allgäu. Welchen Wert hat die Natur? Nachhaltiger und wirtschaftlicher Umgang mit der Natur lokal und global verstehen.

→ So. 2.11. bis Fr. 7.11.2025 in Waltenhofen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 779 €; 5 ÜN/VP im 1/2 DZ, Eintritte und Begegnungen; EZ-Zuschlag: 100,- €
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25274
 → Forum Unna

In unserer zunehmend urbanisierten Welt wird der Wert der Natur oft unterschätzt. Dieser Bildungsurlaub im Allgäu bietet eine einzigartige Gelegenheit, die vielfältigen Dimensionen der Natur zu erkunden und ihre Bedeutung für unser Leben zu verstehen.

Norden/Norddeich.

Weltnaturerbe trifft Weltkulturerbe. Ein Balanceakt zwischen Wirtschaft, Naturschutz und Tourismus?

→ So. 2.11. bis Fr. 7.11.2025 in Norden
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 799 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 4 Tage E-Bike, Fahrt nach Juist, EZZ 140,- €
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25391
 → Forum Unna

Die Region Norden/Norddeich bietet eine tiefgehende Erkundung ihrer faszinierenden Geschichte und einzigartigen Natur. Wir werden in die historische Entwicklung der Region eingeführt, die geprägt ist von wirtschaftlichen und ökologischen Besonderheiten.

Grundlagen Artenschutzrecht

→ Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Köln
 → In Tagesform
 → Preis: Ab 550 €; Preis ohne Übernachtung. Preise zu Buchungen inkl. Hotelzimmer auf Anfrage.
 → Für Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für Umwelt- und Naturschutz interessieren oder beruflich mit dem Thema zu tun haben.
 → Infos unter 02203 / 1 86 93 61 ▪ Kursnr.: A-161044-BU
 → VHS Köln

Im Bildungsurlaub lernen Sie die gesetzlichen Regelungen und Prinzipien kennen, die den Schutz gefährdeter Tier- und Pflanzenarten sichern. Erfahren Sie, wie (inter-)nationale Vorschriften das Gleichgewicht der Natur bewahren und erhalten Sie Einblicke in aktuelle Herausforderungen und praktische Anwendungsmöglichkeiten.

Natur- und Umweltpädagogik in Kita und Grundschule

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 13712
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

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

Klimaschutz und Umweltmanagement – Nachhaltig leben und wirtschaften in Beruf und Alltag &

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 275 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 18 ▪ Kursnr.: 25-801
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Am Beispiel der Initiative „Zukunft einkaufen“, des Bistums Münster lernen Sie ihr tägliches Leben und wirtschaften so nachhaltig wie möglich zu gestalten. Anhand von Praxisbeispielen und Expertenvorträgen lernen Sie bewussten Konsum und nachhaltiges Einkaufen, um so in Ihrem Alltag einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten.

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.nabunaturgucker-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.kreativpinzel.de <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/pilzkunde-fortgeschrittene-hvhs-30-25/>

Baugenehmigungsmanagement – Zertifikatslehrgang der TH Köln

- Do. 13.11.2025 bis Sa. 11.7.2026 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 4279 €; 10 Prozent Frühbucherrabatt bis 15.07.2025; 10 Prozent Alumnirabatt (Alumni der TH Köln oder Alumni der Akademie für wissenschaftlichen Weiterbildung der TH Köln)
- Für Architekt*innen und Bauingenieur*innen, die Bauanträge aufstellen oder zukünftig aufstellen möchten, sowie an prüfende Mitarbeiter*innen von Bauaufsichtsbehörden mit
- Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ Kursnr.: 015251
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Der berufsbegleitende Zertifikatslehrgang vermittelt Ihnen ein weitreichendes Verständnis des bauordnungsrechtlichen Regelwerks, des Verwaltungs-, juristischen und technischen Wissen miteinander verknüpft. Er adressiert dabei bewusst Bauvorlageberechtigte sowie prüfende Mitarbeiter:innen von Behörden.

Helgoland.

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

- Sa. 15.11. bis Fr. 21.11.2025 in Helgoland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5 Ü/VP mit DU/WC; Fachführungen, Begegnungen und Eintritte; EZ-Zuschlag: 75 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F25386
- Forum Unna

Die Hochseeinsel Helgoland – einzigartig in Deutschland – besteht 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

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 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.

Usedom. Urlaubsparadies mit Flecken?

- So. 23.11. bis Fr. 28.11.2025 in Zinnowitz
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/HP. im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad: EZZ: 150 €
- Infos unter 02303 / 2 24 67 ■ Kursnr.: F25348
- Forum Unna

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

Sylt. Eine Insel auf dem Weg zur Nachhaltigkeit?

- So. 23.11. bis Fr. 28.11.2025 in Westerland, Sylt
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 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.: F25302
- 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.

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

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1750 €; Privatzahlende: 1.350 Euro
- Vorkenntnisse: Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am Seminar: Selbst-Empowerment für Klima & Co. mit den Inner Development Goals
- Infos unter 0228 / 201 61 66 ■ Kursnr.: 20252445
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Diese Train-the-Trainer-Weiterbildung mit Zertifikat befähigt Sie, Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst zu „empowern“. Viele Menschen möchten sich engagieren, doch fällt es angesichts der Komplexität oft schwer, ins Handeln zu kommen. Die Weiterbildung nutzt dafür den innovativen Ansatz der Inner Development Goals (IDGs).

Nachhaltigkeit verstehen und in der Organisation umsetzen

- Mi. 26.11. bis Fr. 28.11.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 221 9 53 53 ■ Kursnr.: L-161061-BU
- VHS Köln

Der Bildungsurlaub befasst sich mit der Umsetzung von Nachhaltigkeitsmaßnahmen in Organisationen wie privatwirtschaftlichen Unternehmen, öffentlichen Einrichtungen und NGOs. Er richtet sich an alle Menschen, die nachhaltige Veränderung vorantreiben wollen – egal ob im privatwirtschaftlichen oder anderem organisationalem Kontext.

Uckermark II. Gottes vergessener Winkel – Winter in der Uckermark. Welche Perspektiven bieten sich der Uckermark in der Nebensaison?

- Sa. 29.11. bis Fr. 5.12.2025 in Lychen
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 6 Ü mit HP im DZ mit DU/WC; Eintritte; Leihrad; kein EZZ
- Infos unter 02303 / 2 24 50 ■ Kursnr.: F25149
- Forum Unna

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

Mythos und Heilkraft der Bäume – im Kloster!

- Mo. 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/>

Oberstdorf – Naturschutz in einer wertvollen und touristisch genutzten Hochgebirgslandschaft

- So. 25.1. bis Fr. 30.1.2026 in Oberstdorf
- Mit Übernachtung ■ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 85 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 862526
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Bergwelt rund um Oberstdorf zählt zu den schönsten Alpenlandschaften Deutschlands. Der Ausgleich von touristischen, wirtschaftlichen und umweltpolitischen Interessen ist eine Aufgabe von höchster Priorität in dieser Region. Seminarinhalte u.a.: – Ökologie, Tiere und Pflanzen der Alpen – Skitourismus – Klimaschutz

Modellregion Bregenzerwald – zukunftsfähiger Klima- und Naturschutz in Vorarlberg

- So. 8.2. bis Fr. 13.2.2026 in Hittisau, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 835 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 865926
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Seminarinhalt: Die Gestaltung einer zukunftsfähigen Klima- und Regionalpolitik im Einklang mit dem Erhalt der örtlichen Bergnatur. Sie erkunden „per pedes“ (z. T. mit Schneeschuhen) die Region und Gespräche mit lokalen Akteuren vermitteln ein umfassendes Bild von den örtlichen Bausteinen erfolgreicher Klima- und Regionalpolitik.

Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(ch)en

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. U/F, EZ, 1 Abendessen, 4 Mittagessen, eigene Anreise
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 61/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(ch)en

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. U/F, EZ, 1 Abendessen, 4 Mittagessen, eigene Anreise
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 62/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

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

- So. 1.3. bis Fr. 6.3.2026 in Hittisau,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte & Begegnungen; EZ-Zuschlag: 120 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26204
- Forum Unna

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

Modellregion Bregenzerwald – zukunftsfähiger Klima- und Naturschutz in Vorarlberg

- So. 8.3. bis Fr. 13.3.2026 in Hittisau, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 835 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 864326
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Seminarinhalt: Die Gestaltung einer zukunftsfähigen Klima- und Regionalpolitik im Einklang mit dem Erhalt der örtlichen Bergnatur. Sie erkunden „per pedes“ (z. T. mit Schneeschuhen) die Region und Gespräche mit lokalen Akteuren vermitteln ein umfassendes Bild von den örtlichen Bausteinen erfolgreicher Klima- und Regionalpolitik.

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

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29
- 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.



UNSERE BILDUNGSURLAUBE

<u>Beginn</u>	<u>Kurstitel</u>
28.09.2025	Zittau. Geschichten im Dreiländereck Europas.
05.10.2025	Rheinisches Braunkohlerevier.
09.11.2025	Borkum. Maritime Leben als Identität.
18.01.2026	Bregenzerwald. Klimaschutz in den Alpen.
12.04.2026	Usedom. Urlaubsparadies mit Flecken?
19.04.2026	Föhr. Nationalpark Wattenmeer.
20.04.2026	Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?
26.04.2026	Ostallgäu. Naturschutz und Naturnutz.

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

Helgoland.

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

- Sa. 14.3. bis Fr. 20.3.2026 in Helgoland,
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5 Ü/VP mit DU/WC; Fachführungen, Begegnungen und Eintritte; EZ-Zuschlag: 80 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26206
- Forum Unna

Die Hochseeinsel Helgoland – einzigartig in Deutschland – besteht 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 vorstellen.

Borkum.

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

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Borkum,
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; 4 Tage Leihfahrrad; EZ-Zuschlag ab 65 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26202
- Forum Unna

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

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

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Langeoog
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5 Ü/HP+ im 1/2 DZ mit DU/WC; Programm lt. Ausschreibung, Leihfahrrad; EZZ: 185 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26207
- Forum Unna

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

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

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 auf Borkum
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; 4 Tage Leihfahrrad; EZ-Zuschlag ab 110 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26203
- 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.

Hooge. Landunter? Halligen im Nationalpark Schleswig-Holsteinischen Wattenmeer.

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 auf der Hallig Hooge,
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 ÜN im 1/2 DZ inkl. VP; Etagedusche/WC, Eintritte und Begegnungen; Amrumführung; EZ-Zuschlag 140 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26218
- Forum Unna

Mögliche Folgen für Mensch und Küste durch die Klimaveränderungen sollen am Beispiel der Hallig Hooge aufgezeigt werden. Vorgestellt wird das Weltkulturerbe Wattenmeer, der Nationalparkgedanke und die Zukunftsperspektiven für die Halligen bei fortschreitendem Klimawandel.

Selbstversorgung aus dem Garten

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Bönen-Flierich, Haus Böinghoff
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 348 €; inkl. 4 x vegetarisches Mittagessen und Gebäck, zzgl. 25 Euro Materialumlage
- Für Pädagogische Berufe, Bereiche Gesundheit/Ernährung/Garten, interessierte Laien
- Infos unter 02373 / 94 71 30 ■ Kursnr.: 261-3555Q
- 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, Halbtarmachung und vieles mehr.

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 665 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 03/26
- 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.

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

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2026 in Bonn
- In Tagesform ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €; 395,- € für NGO / gemeinnützige Organisation
- 445,- € für Firmen
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ■ Kursnr.: 25.BNE.UK.2
- 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.

Nachhaltiger leben: Dein Weg Richtung Selbstversorgung – Gemüseanbau

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 860 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 36/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wandel ungenutzte Flächen in Gemüsegärten um. Egal wie groß deine Fläche ist, ob Gemeinschafts- oder Schrebergärten, Balkon, Terrasse oder ein Hinterhof, Gemüse lässt sich mit geschickter Planung auf der kleinsten Fläche anbauen. 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. Du weißt welche Pflanzen sich gegenseitig unterstützen und wieviel Gemüse du zu welchem Zeitpunkt aussäst, um möglichst gleichmäßig über das Jahr verteilt, ernten zu können. Zudem besuchen wir den Marketgarden „Gemüseacker Münster“, um praktische Erfahrungen zu sammeln.

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

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 in Norddorf,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte; 4-Tage Leihfahrrad, EZZ 140 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26307
- Forum Unna

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

Berchtesgaden am Königssee. Der Nationalpark Berchtesgaden im Spagat zwischen Naturschutz, Tourismus und Klimaanpassung.

- So. 12.4. bis Sa. 18.4.2026 in Schönau am Königssee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 6 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Frühstück und Lunchpaket, 1x gemeinsames Abendessen; Eintritte & Begegnungen, EZZ: ab 30 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26254
- Forum Unna

Entdecken Sie die Herausforderungen des Naturschutzes im Nationalpark Berchtesgaden. Tauchen Sie ein in die ökologischen und geologischen Aspekte, betrachten Sie die Konflikte im Naturschutz und analysieren Sie entwickelte Maßnahmen. Erweitern Sie Ihr Verständnis für die Auswirkungen des Klimawandels.

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

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; 4 Tage Leihfahrrad; EZ-Zuschlag ab 110 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26213
- 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.

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

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 auf Norderney,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Wattwanderung, Leih-Fahrrad, EZ-Zuschlag: 150 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26220
- Forum Unna

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

Ostallgäu. Die Allgäuer Alpen zwischen Naturschutz und Naturtut.

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 in Schwangau,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 ÜN/Früh. im 1/2 DZ, Eintritte und ÖPNV; EZ-Zuschlag: ab 40 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26221
- Forum Unna

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

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

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 in St. Peter Ording,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte und Begegnungen, 1 Tag Leihfahrrad, EZZ: Kein Zuschlag!
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26225
- Forum Unna

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

Berlin. Die grüne Hauptstadt.

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Berlin,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 609 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Leih-Fahrrad, EZ-Zuschlag: 160 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26212
- Forum Unna

Berlin ist eine pulsierende Großstadt und gilt als die grünste Stadt Europas. Wir wagen einen Blick hinter die Kulissen der Hauptstadt. Themen wie Wasser, Verkehr, grünes Wohnen, grüne Politik und Kunst werden bearbeitet und anhand von Beispielen vertieft.

Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Hamburg,
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZ-Zuschlag: 160 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26216
- Forum Unna

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

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 665 €, inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 04/26
- 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 PhytoAro-Heilpflanzenschule Dortmund.

Basisausbildung zum Neuimker/zur Neuimkerin

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 650 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 37/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Imkerin wird den Teilnehmer:innen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein/e Imker:in für seine/ihre 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. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 865 €, inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 08/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

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

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 auf Juist, Gästehaus Haus Mutter Eva
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 690 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 75 € gesamt), Ferienwohnung, Abendessen, Leihfahrrad
- Infos unter 0228 / 9 69 59 92 ▪ Kursnr.: 26-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.

Nachhaltiger Tourismus im Münsterland. Mit dem Fahrrad zu innovativen Bauernhöfen und touristischen Attraktionen

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Telgte
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 396 €
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 600010T
- VHS Warendorf

Der Bildungsurlaub startet jeden Morgen in Telgte mit dem Fahrrad. Die Tagesziele liegen 15–20 km von Telgte entfernt und werden mit dem Fahrrad angesteuert. Abmeldeschluss: 15.06.2026 Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr

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

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 665 €, inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 11/26
- 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.

Basisausbildung zum Neuimker/zur Neuimkerin

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 650 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 44/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Imkerin wird den Teilnehmer:innen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein/e Imker:in für seine/ihre Arbeit benötigt. So erfahren die TN sowohl auf praktische als auch auf theoretische Weise etwas über das Bienenjahr, die Bienengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

Basisausbildung zum Neuimker/zur Neuimkerin

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung • max. 19 Teilnehmende
- Preis: 650 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 46/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Imkerin wird den Teilnehmer:innen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein/e Imker:in für seine/ihre Arbeit benötigt. So erfahren die TN sowohl auf praktische als auch auf theoretische Weise etwas über das Bienenjahr, die Bienengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

Basisausbildung zum Neuimker/zur Neuimkerin

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung • max. 19 Teilnehmende
- Preis: 650 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 47/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Imkerin wird den Teilnehmer:innen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein/e Imker:in für seine/ihre 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.

Kräuter mit allen Sinnen – im Kloster!

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 660 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 14/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Natur schenkt uns im Spätsommer die ersten fruchtigen Vitaminspender. Beeren lassen sich gut für den Winter konservieren. Wie und vor allem was sammelt man richtig und wie bereitet man aus dem Sammelgut Tees und Tinkturen zu? In diesem Seminar werden Sie die Möglichkeit haben, einen kleinen Winter-Schlemmer-Vorrat anzulegen. Wir erkunden den Spätsommer am Niederrhein bei jedem Wetter. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. Referentin ist Ulrike May, Naturheilpraktikerin mit eigener Praxis im Westerwald.

Lüdinghausen: Vom Hof zum Markt mit dem Rad

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Lüdinghausen
- Mit Übernachtung • max. 17 Teilnehmende
- Preis: 749 €; EZ, inkl. U/HP, eigene Anreise, Fahrrad bitte mitbringen
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 75/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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



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

Juist –**Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum**

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 auf Juist, Gästehaus Haus Mutter Eva
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 690 €; Ü/DZ, (EZ zzgl. 75 € gesamt), Ferienwohnung, Abendessen, Leihfahrrad
- Infos unter 0228 / 9 65 59 92 ▪ Kursnr.: 26-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

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

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 665 €; inkl. U/VP im EZ.
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 16/26
- 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.

Mythos und Heilkraft der Bäume – im Kloster!

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 660 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 18/26
- 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.

Die wunderbare Welt der Pilze

- Mo. 12.10. bis Mi. 14.10.2026 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 315 €; inkl. U/VP im DZ, EZ-Zuschlag: 35 €
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 19/26
- 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 verarbeitet.

Die Wildkräuterwerkstatt – Gesundes für Küche und Kantine

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 865 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 20/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Nachhaltiger leben: Dein Weg Richtung Selbstversorgung – Gemüseanbau

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 860 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 57/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wandel ungenutzte Flächen in Gemüsegärten um. Egal wie groß deine Fläche ist, ob Gemeinschafts- oder Schrebergärten, Balkon, Terrasse oder ein Hinterhof, Gemüse lässt sich mit geschickter Planung auf der kleinsten Fläche anbauen. 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. Du weißt welche Pflanzen sich gegenseitig unterstützen und wieviel Gemüse du zu welchem Zeitpunkt aussäst, um möglichst gleichmäßig über das Jahr verteilt, ernten zu können. Zudem besuchen wir den Marktgarten „Gemüseacker Münster“, um praktische Erfahrungen zu sammeln.

Pilzkunde für Fortgeschrittene – Einführung in die Feldmykologie

- Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2026 in Hille-Oberlütbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 405 €; 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 21/26
- 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

Die wunderbare Welt der Pilze

- Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2026 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 315 €; inkl. U/VP im DZ, EZ-Zuschlag: 35 €
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 27/26
- 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 Arnsberger 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 verarbeitet.

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

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise, Referenten vor Ort
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 81/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

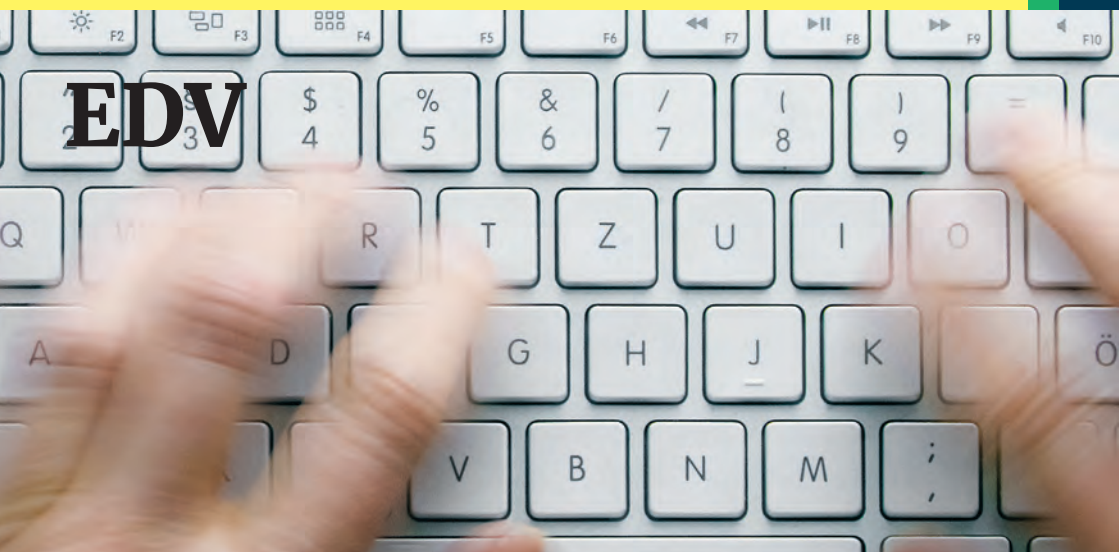
- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 660 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 26/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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.

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



EDV

Einführung in die EDV

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.

Digital Basics: erste Schritte mit Windows & Internet für Berufstätige &

- Mo. 1.9. bis Mi. 3.9.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Tastatur, Maus
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W195033
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits mit dem Computer arbeiten, aber in der Bedienung von Benutzeroberfläche und grundständigen Funktionen noch routinierter werden möchten. Dieser Kurs gilt als erster Einstieg und umfasst Umgang mit dem Windows Explorer, Dateien anlegen, umbenennen, speichern etc.

Digital Basics: erste Schritte mit Windows & Internet für Berufstätige &

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Tastatur, Maus
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252S195055
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits mit dem Computer arbeiten, aber in der Bedienung von Benutzeroberfläche und grundständigen Funktionen noch routinierter werden möchten. Dieser Kurs gilt als erster Einstieg und umfasst Umgang mit dem Windows Explorer, Dateien anlegen, umbenennen, speichern etc.

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.: 25-24613D
- 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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“.
Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.



„Office“- Anwendungen

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.: B6500G
- 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.

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 €; incl. 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.

Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 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.: G230030
- 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. Weitere Termine im November 2025 und Januar 2026.

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.

Microsoft Office:

Word, Excel & PowerPoint für Fortgeschrittene &

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 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.: G230050
- 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. Weitere Termine im November 2025 und Januar 2026.

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-535042-BU
- VHS Köln

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

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.

Microsoft Office 365 für Einsteiger/innen &

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: gute Windows-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 02452 / 13 43 14 ▪ Kursnr.: 25H-57900
- 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).

Tabellenkalkulation mit Excel (36 UE)

- Mo. 22.9. bis Do. 25.9.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: BD7000W
- VHS Oberhausen

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

Word und Excel – Grund- und Aufbauwissen &

- Di. 23.9. bis Fr. 26.9.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse in Word und Excel
- Infos unter 0203 / 2 83 98 45 80 ▪ Kursnr.: MZ5304
- VHS Duisburg

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

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.

Excel 2019 – Grundkurs &

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 95 €; ermäßigt 77 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 252-21070
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

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

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149,90 €
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B6381G
- 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.

Excel – die Basics kurz und kompakt &

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 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.: G230305
- 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.

Fit fürs Büro – Einstieg in Microsoft Word

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 156,2 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24621D
- 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.

Fit fürs Büro – Office professionell nutzen

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Monheim am Rhein
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Infos unter 02173 / 9 51 41 76 ▪ Kursnr.: 25W5901
- VHS Monheim am Rhein

Dieses Seminar vermittelt Ihnen einen Einstieg in vier Office-Anwendungen: • Textverarbeitung Word, • Tabellenkalkulation Excel, • Präsentationsprogramm PowerPoint • Personal Information Manager Outlook.

Word und Outlook 2021 &

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Vorkenntnisse: keine oder geringe Kenntnisse in Word/Outlook
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 50925
- VSB-Bildungswerk

Sie lernen strukturiert grundlegende Funktionen und Möglichkeiten in Word kennen, um Ihre Texte und mehrseitigen Dokumenten effektiv erstellen und bearbeiten zu können. In Outlook beschäftigen Sie sich mit grundlegenden Einstellungen und Funktionen, um Ihre E-Mail Korrespondenz übersichtlich zu organisieren.

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in Tabellenkalkulation
- Infos unter 0203 / 2 83 98 45 80 ▪ Kursnr.: MZ5339
- 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.

Update Excel – Online &

- Mo. 20.10. bis Do. 23.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 227 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BA50140
- VHS Bornheim – Alfter

Hier können Sie Excel-Kenntnisse vertiefen u. komplettieren: Aufbau u. Gestalten von Tabellen; Arbeiten mit Formeln und einfachen statistischen Funktionen; absolute, gemischte u. relative Bezüge; logische Funktionen; einfache Diagramme; Mustervorlagen; Filtern u. Sortieren; optimale Druckausgabe; Arbeiten mit der Wenn-Funktion.

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

- Mi. 22.10. bis Fr. 24.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 211 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: O-533530-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.

Effizienter Einsatz von Microsoft Office am Arbeitsplatz: Word, Excel und PowerPoint

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: erste Erfahrungen im Umgang mit der Bürosoftware Microsoft Office
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G55404
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Im Vordergrund dieses Bildungsurlaubs stehen gezielte Übungen, die Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit Office sowohl am Arbeitsplatz als auch daheim geben werden. Es geht um Textverarbeitung mit Word (2 Tage), Tabellenkalkulation mit Excel (2 Tage) und Präsentationsgraphik mit PowerPoint (1 Tag).

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.

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

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 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-533614-BU
- VHS Köln

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

Word, 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.

Kontakt zum Veranstalter? Fragen zum Kurs?

Anschrift, Telefonnr. und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 278

Kombikurs: Windows 11, Word und PowerPoint &

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 252-21061
- 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.

Tabellenkalkulation mit Excel 2019 für Fortgeschrittene &

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Anwendungsbereite sichere Excel-Grundlagen
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25B4511
- VHS Herne
- komplexe und verschachtelte Funktionen • Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate • Gliedern, Teilergebnisse, Sortieren • Spezialfilter • Zell-, Tabellen- und Mappenschutz • 3D-Funktionen, Matrix-Funktionen, Konsolidieren, Pivot-Tabellen • einfache Makros.

Fit For Office 2019 (40 UE)

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: BD5500W
- VHS Oberhausen

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

Excel für Fortgeschrittene

- Di. 28.10. bis Do. 30.10.2025 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 198,80 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 252-D5773
- VHS Detmold – Lemgo

Das Seminar bietet Teilnehmenden mit Grundkenntnissen die Gelegenheit, ihre Excel-Kenntnisse zu vertiefen. Sie üben die Anwendung von Funktionen, stellen Bezüge zwischen Tabellenblättern her und bereiten Daten grafisch auf. Außerdem erhalten Sie einen kurzen Einblick in Pivot-Tabellen zur Auswertung von großen Datenmengen.

Excel optimal nutzen &

- Mi. 29.10. bis Fr. 31.10.2025 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 189 €; inkl. Übernachtung und Vollverpflegung
- Infos unter 02924 / 80 60 ▪ Kursnr.: D 17
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Excel ist mehr als das Aufstellen von Tabellen! Excel ermöglicht es, Daten schneller zu analysieren, zu berechnen und anschaulich darzustellen. Ein effizienter Umgang mit Excel erleichtert Arbeitsprozesse und spart somit Zeit. Im Seminar können Sie Ihre Excel-Kenntnisse erweitern und effektiver in ihrer täglichen Arbeit nutzen.

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

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025
- 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-533582-BU
- VHS Köln

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

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

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 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-546119-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.

Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint & 10

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025 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-546514-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.

Update fürs Büro – Office professionell nutzen &

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 600003W
- VHS Warendorf

Serienbrieffunktionen, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 28.10.2025, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

MS-Office

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- 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.

Kombikurs: Word und Excel 2019 &

- Mo. 3.11. bis Do. 6.11.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 252-21062
- VHS Aachen

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

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

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Geilenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: solide Grundlagenkenntnisse in vorherigen Windows-Versionen und im Datei- und Ablagesystem.
- Infos unter 02452 / 13 43 14 ▪ Kursnr.: 25H-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.

Office 2021 Kompakt (Word, Excel, PowerPoint) & ⑩

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 398 €
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 50325
- VSB-Bildungswerk

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

Microsoft Office &

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 252-28005
- 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.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & ⑩

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 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-534026-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.

PowerPoint 2019 – Intensivseminar &

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 252-21090
- 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.

MS-Office kompakt für Fortgeschrittene

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 288 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 252-D5756
- VHS Detmold – Lemgo

Dieses Kompakt-Seminar für Teilnehmende mit bereits erworbenen Grundkenntnissen vermittelt einen vertieften Einblick im Umgang mit Microsoft Office. Word, Excel, PowerPoint & Outlook bieten einzeln bereits eine Vielzahl von Möglichkeiten, im Zusammenspiel erzeugen sie jedoch noch mehr Effektivität für die Arbeit im Büro.

Effizientes Arbeiten im Büro mit Office 2019 – Einführungskurs &

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: PC- und Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25B4520
- VHS Herne

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

Microsoft Office für den Büroalltag: Word, Excel und Powerpoint &

- Mo. 10.11. bis Mi. 12.11.2025 in Langenfeld (Rheinland), Kulturzentrum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit der Tastatur, Dateien speichern und öffnen, Grundkenntnisse in Windows 10 oder 11.
- Für Berufstätige aller Branchen, die Microsoft Office im Büroalltag nutzen möchten und darin noch nicht viel Erfahrung haben
- Infos unter 02173 / 794 4555 od. 4556 ▪ Kursnr.: 252-2200
- vhs Langenfeld

In diesem dreitägigen Bildungsurlaub erhalten Sie eine fundierte Einführung in die drei Microsoft Office-Anwendungen: Word, Excel und PowerPoint. Durch praxisnahe Übungen und anschauliche Erklärungen erwerben Sie wertvolle Kenntnisse, die Ihnen helfen, Ihre täglichen Büroaufgaben effizienter und professioneller zu bewältigen.

ONLINE: Excel: Mit Pivot-Tabellen Daten auswerten und vergleichen &

- Mo. 10.11. bis Mi. 12.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Grundkurs Excel oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W195622
- 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.

Fit fürs Büro mit Word und Excel – Teilzeit

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 252-4422
- VHS Hagen

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

WINDOWS 11 und Office 2019

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €; bei 5 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X7210A
- 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.

Aufbaukurs Word, Excel und Outlook

- Di. 11.11. bis Do. 13.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 156,20 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit Windows und den genannten Programmen
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24631D
- 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.

Datenbanken mit Access 2019 – Grundlagen &

- Mo. 17.11. bis Do. 20.11.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- u. Word- oder Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 252-21085
- 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.

Einführung in Word und Excel &

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 02841 / 20 15 69 ▪ Kursnr.: G50151L
- 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.

Word, Excel und Outlook &

- freitags 4x 21.11.2025 – 12.12.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mgl.
- Vorkenntnisse: keine oder geringe Office-Kenntnisse
- Infos unter 0203 / 2 83 98 45 80 ▪ Kursnr.: MZ5305
- VHS Duisburg

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

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen & ®

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 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-530023-BU
- VHS Köln

Inhalte: Word anpassen, Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps, Tabellen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung und vieles mehr

Grundlagen der Datenbank-Entwicklung mit Microsoft Access &

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Düsseldorf, direkt am Hbf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 347 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0211 / 8 92 36 69 ▪ Kursnr.: G230415
- 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.

Kombikurs: Word und Excel 2019 &

- Mo. 24.11. bis Do. 27.11.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 252-21063
- VHS Aachen

Sie lernen die Grundlagen der beiden wichtigsten Büroprogramme, Word und Excel, sowie deren Zusammenspiel.

Excel praktisch und effektiv – Bildungsurlaub

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175,5 €
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse und souveräner Umgang mit Windows, erste Erfahrungen mit Excel sind hilfreich.
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 252-3012
- 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: Praxisorientiertes Office-Wissen &

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025
- 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.: 252W195188
- 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.

MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen (mit „KI-Hacks“) Zusammenarbeit mit SharePoint, Teams, Planner & Co.

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 350 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G55408
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet dazu vielfältige Möglichkeit, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-) Ebenen. Wichtige Tools dazu sind SharePoint (Wissens- bzw. Dokumentenmanagement), Teams (Kollaboration und Kommunikation) sowie Planner (Aufgaben- bzw. Projektmanagement).

Kostenrechnung und Controlling mit Excel – online & 10

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025
- 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.: 0-533928-BU
- VHS Köln

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

MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen (mit „KI-Hacks“) &

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 50 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: EDV-Kenntnisse
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 6000011Won
- VHS Warendorf

.. Systematische Einführung in MS 365 – die Produktivitätscloud · MS Teams und Planner zur Organisation von Aufgaben und Projekten · MS SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement · MS Power Automate zur Prozessoptimierung und -automatisierung jew 09:00–16:30 Uhr Abmeldeschluss: 25.11.2025

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 im Umgang mit Windows
- Infos unter 0231 / 5 02 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.

Online-Bildungsurlaub: MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen (mit „KI-Hacks“)

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse: Basiswissen zu MS 365
- Infos unter 02303 / 103 43 03 ▪ Kursnr.: 251-5199
- vhs Unna Fröndenberg Holzwickede

Bildungsurlaub zu MS 365 mit diesen Inhalten: Einführung in MS 365, MS Teams und Planner zur Organisation von Aufgaben/Projekten, SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement, MS Power Automate zur Prozessoptimierung und -automatisierung, MS Lists zur Prozessoptimierung und Outlook. Vorkenntnisse: Basiswissen zu MS 365

MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: Basiskenntnisse
- Infos unter 02461 / 6 33 28 ▪ Kursnr.: S03-055
- VHS Jülicher Land

Highlights: Systematische Einführung in MS 365; MS Teams und Planner zur Organisation von Aufgaben und Projekten; MS SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement; MS Power Automate zur Prozessoptimierung und -automatisierung; MS Lists zur Prozessoptimierung; MS Outlook zur Kommunikation und die native KI MS Copilot.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Produktive Kollaboration mit MS 365 &

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 45 80 ▪ Kursnr.: MZ5380
- 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.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & 10

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 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-545134-BU
- VHS Köln

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

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

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Für Neu-, Quer- und Wiedereinsteiger*innen mit PC-Grundkenntnissen
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 252-21068
- VHS Aachen

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

Eine Woche Excel &

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02841 / 20 15 69 ▪ Kursnr.: G50133L
- 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.

MS Office Grundlagen im Büroeinsatz &

- Mi. 10.12. bis Fr. 19.12.2025 in Essen
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 252.5A305H
- 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.

Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co. &

- Mo. 15.12. bis Mi. 17.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 50 Teilnehmende
- Preis: 236 €
- Vorkenntnisse: EDV-Kenntnisse
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 6000012Won
- VHS Warendorf

• Social-Media-Plattformen und deren Einsatzmöglichkeiten • Entwicklung von Content-Marketing-Kampagnen • Community-Management und Interaktionsstrategien • Tools zur Automatisierung, Analyse und Erfolgsmessung • Praxisnahe Übungen zur direkten Anwendung des Erlernten jew 09:00–16:30 Uhr Abmeldeschluss: 08.12.2025

Word, Excel und PowerPoint

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24683D
- 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 2019 – Grundkurs &

- Mo. 15.12. bis Do. 18.12.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 252-21072
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Arbeiten mit Word und Excel (32 UE)

- Mo. 15.12. bis Do. 18.12.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: BD6000W
- VHS Oberhausen

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

Update fürs Büro – Office professionell nutzen &

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 600004W
- VHS Warendorf

Serienbrieffunktionen, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 18.12.2025, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

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

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 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
- Infos unter 05731 / 8 69 55 15 ▪ Kursnr.: 252B25950
- VHS Bad Oeynhausen

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

Excel professionell anpassen – Automatisierung, Programmierung (VBA)

- Mo. 12.1. bis Mi. 14.1.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 264 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- 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 fürs Büro: Microsoft Word und Excel kompakt &

- Mo. 12.1. bis Do. 15.1.2026 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Für Dieser kompakte Bildungsurlaub richtet sich an Anwender/-innen mit ersten Erfahrungen.
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: I76100BU
- VHS Leverkusen

Grundlagen und weiterführende Kenntnisse der zwei 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).

Tabellenkalkulation mit MS Excel

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 204 € ab 5 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X7324B
- VHS Rur-Eifel

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

Excel &

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0203 / 2 83 98 45 80 ▪ Kursnr.: MZ5321
- VHS Duisburg

Grundlegende Techniken: Text-, Wert- und Formeleingabe, Tabellenaufbau und -formatierung, logische Zeit- und Verweis-Funktionen. Neue Tools wie Schnellanalyse und intelligente Tabellen. Praktische Übungen anhand authentischer Anwendungsfälle.

Excel und Word &

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Löhne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 178,5 €
- Infos unter 05732 / 10 05 88 ▪ Kursnr.: 261-51309
- 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.

Kombikurs: Word und Excel 2019 – Fortgeschrittene &

- Mo. 19.1. bis Do. 22.1.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 119 €
- Vorkenntnisse: gute Windows-Grundlagen, Word- und Excel-Grundlagen
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 252-21066
- 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.

MS-Office kompakt

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 288 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Office-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 261-D5751
- VHS Detmold – Lemgo

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

TTT: Excel & Word – Tastenkombinationen, Tipps & Tricks

- Mo. 19.1. bis Mi. 21.1.2026 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 122 €; bei 5 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X7326B
- VHS Rur-Eifel

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

Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mo. 2.2. bis Do. 5.2.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 119 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 252-21073
- VHS Aachen

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

Fit For Office 2019 (40 UE)

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: BD5510W
- VHS Oberhausen

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

Fit fürs Büro mit Word und Excel – Teilzeit

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 261-4424
- VHS Hagen

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

WINDOWS 11 und Office 2019

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €; bei 5 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X7210B
- 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.

Update fürs Büro – Office professionell nutzen &

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €
- 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: 23.02.2026, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Office 2024, für Fortgeschrittene – effizientes Arbeiten im Büro &

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Office-Grundkenntnisse
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 26A4522
- VHS Herne

In diesem Seminar lernen Sie die Feinheiten der aktuellen Microsoft Office Programme Word, Excel und Outlook kennen, die Sie für Ihren Alltag im Büro brauchen. Sie werden die typischen Aufgaben mit den Programmen von Office 2024 an Beispielen ausprobieren und üben.

Word & Excel Kombiseminar

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 288 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 261-D5754
- VHS Detmold – Lemgo

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

Fit fürs Büro mit Word und Excel-Aufbaukurs-Teilzeit

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Word- und Excel
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 261-4426
- VHS Hagen

Mit Praxisbeispielen erweitern Sie in dem Kurs professionell Ihr Wissen. Themen sind: Serienbriefe, Autotexte und Formatvorlagen in Word und in Excel der S-Verweis, Pivot-Tabellen und Diagramme.

Arbeiten mit Word und Excel 2019 (Fortgeschrittene)

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2026 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 176 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Word- und Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: BD6010W
- 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.

Tabellenkalkulation mit Excel &

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 227 €; incl. Kosten für das Kursbegleitbuch
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B6501G
- 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.

Update fürs Büro – Office professionell nutzen &

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 600008W
- VHS Warendorf

Serienbrieffunktionen, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 13.07.2026, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr



Web-Design und -programmierung

Kreative Tools und Methoden mit WordPress CMS

- Mo. 15.9. bis Do. 18.9.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 150 €
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 • Kursnr.: BD9420W
- VHS Oberhausen

Bildungsangebot für kreative Köpfe und digitale Macher! In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress professionelle Websites erstellen. Die Unterrichtsinhalte liegen auf praxisnahen Anleitungen, um Ihre eigenen Projekte von Grund auf zu gestalten. Ergänzend wird gezeigt, wie Künstliche Intelligenz, am Beispiel von ChatGPT, Ihre kreativen Prozesse unterstützen kann, um noch effizienter und zielgerichteter zu arbeiten. Rechtliche Fragen wie Datenschutz und Urheberrecht werden besprochen. Voraussetzung zur Teilnahme: Computer-Grundkenntnisse; ein zweiter Bildschirm wird empfohlen.

Bildungsurlaub WordPress ☼

- Mo. 15.9. bis Do. 18.9.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse; ein zweiter Bildschirm wird empfohlen.
- Infos unter 0281 / 2 03 25 90 • Kursnr.: 252-56001
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Für kreative Köpfe und digitale Macher! Sie lernen hier, wie Sie mit WordPress professionelle Websites erstellen und durch praxisnahe Anleitungen Ihre eigenen Projekte von Grund auf gestalten. Wir gehen auch auf KI als effiziente Prozessunterstützung sowie auf rechtliche Fragen wie Datenschutz und Urheberrecht ein.

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.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten ☼

- Mo. 29.9. bis Do. 2.10.2025 in Aachen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 • Kursnr.: 252-21130
- VHS Aachen

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

Online: WordPress – Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen

- Mo. 6.10. bis Do. 9.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 173 €
- Vorkenntnisse: Computer- und Internetkenntnisse.
- Infos unter 02251 / 1 57 80 • Kursnr.: 252-28004
- 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).

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 0203 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24813D
- 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 Fotoblog

- Mo. 13.10. bis Do. 16.10.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 45 80 ▪ Kursnr.: NZ5651
- VHS Duisburg

Einstieg in die Arbeit mit WordPress als unkompliziertes Content-Management-System zur Verwaltung von Texten und Bildern der eigenen Webseite. Für alle, die eine eigene Webseite erstellen möchten, ohne über Programmierkenntnisse zu verfügen.

Einführung in Javascript – online ⑩

- 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 ⑩

- 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.

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 288.

WordPress Theme-Entwicklung:**PHP- und Block-Themes & REST-API – online ⑩**

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 432 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: O-568617-BU
- VHS Köln

Die Auswahl an WordPress-Themes ist riesig, doch oft reicht ein Standard-Theme nicht aus, um die eigene kreative Vision umzusetzen. In diesem umfassenden Kurs lernen Sie, wie Sie sowohl mit klassischen PHP-basierten Themes als auch mit modernen Block-Themes völlig individuelle Designs erstellen.

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

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 455 €; 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!

Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

- Mo. 17.11. bis Do. 20.11.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G55513
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

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

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

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 382 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: O-562018-BU
- VHS Köln

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

WordPress: Redaktion, Administration, Design ⑩

- Mo. 17.11. bis Mi. 19.11.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 252.5A556H
- VHS Essen

Einführung in die Erstellung einer Website mit Word-Press.

WordPress – moderne Web- oder Blogseiten selbst erstellen

- Di. 18.11. bis Do. 20.11.2025 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 198,80 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sehr sichere Internet-Kenntnisse; XHTML, CSS, PHP-Kenntnisse werden weder vorausgesetzt noch vermittelt.
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 252-D5946
- VHS Detmold – Lemgo

In diesem dreitägigen Seminar erhalten Sie eine praxisorientierte Einführung in die Erstellung und Verwaltung moderner Websites mit WordPress. Das Angebot richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die den Aufbau, die Gestaltung und die Pflege einer eigenen WordPress-Seite oder eines Blogs erlernen möchten.

WordPress – Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen &

- Mo. 24.11. bis Do. 27.11.2025 in Möhnesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 265,50 €; inkl. Übernachtung und Vollverpflegung
- Infos unter 02924 / 80 60 ▪ Kursnr.: D 20
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

In diesem Seminarangebot wird gezeigt, wie die eigene Webseite mit WordPress kreativ erstellt werden kann. Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Dagegen sind der sichere Umgang mit dem Internet (World Wide Web) ebenso Grundvoraussetzung wie Kenntnisse im Dateimanagement.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 1.12. bis Do. 4.12.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 252-21131
- 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.

ONLINE: Female Coding Club: Frauen lernen Programmierung & ♀

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Sichere Computerkenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht nötig.
- Für Frauen
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W196311
- 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.



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

UX/UI Basics –**Von der Idee zum klickbaren Prototyp – online**

→ Mo. 8.12. bis Do. 11.12.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 216 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.

→ Vorkenntnisse: Grundlegende Computerkenntnisse werden vorausgesetzt. Erste Erfahrungen mit Figma sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

→ Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: O-557800-BU
→ VHS Köln

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die Grundlagen des UX/UI Designs und entwickeln ein interaktives digitales Produkt – von der Problemanalyse bis zum funktionierenden Prototyp. Sie erstellen aus einem selbstgewählten Problem eine digitale Lösung und gestalten diese mit Figma.

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.: 25-24815D

→ 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. 8.12. bis Do. 11.12.2025 in Essen

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 205 €

→ Vorkenntnisse: PC / Windows-Grundkenntnisse

→ Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 252.5A512H

→ VHS Essen

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

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

→ Mo. 15.12. bis Mi. 17.12.2025 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-569021-BU

→ VHS Köln

Die VHS Köln bietet Ihnen ein erweitertes Seminar zum Thema Suchmaschinenoptimierung (SEO) und Suchmaschinenwerbung (SEA) an. Zusätzlich möchten wir Ihnen die Techniken des Prompt Writing für ChatGPT vorstellen, um Ihre Arbeit zu erleichtern und noch bessere Ergebnisse zu erzielen.

WordPress – CMS –**Mit WordPress die eigene Website einrichten und gestalten &**

→ Mo. 15.12. bis Do. 18.12.2025 in Kleve, vhs Kleve

→ In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende

→ Preis: 200 €

→ Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B6680

→ VHS Gelderland

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

Von der Idee zur Website –**Kreative Tools und Methoden mit WordPress CMS und ChatGPT – Online-Workshop &**

→ Mo. 19.1. bis Do. 22.1.2026

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende

→ Preis: 200 €

→ Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B6681

→ VHS Gelderland

Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress professionelle Websites erstellen. Die Unterrichtsinhalte liegen auf praxisnahen Anleitungen, um Ihre eigenen Projekte von Grund auf zu gestalten.

Von der Idee zur Website –**Kreative tools und Methoden mit WordPress CMS und ChatGPT**

→ Mo. 19.1. bis Do. 22.1.2026

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 150 €

→ Vorkenntnisse: Sie benötigen Computer- und Internet Kenntnisse. Ein zweiter Bildschirm wird empfohlen.

→ Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: D644483

→ VHS Kleve – Wilhelm Frede

Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress professionelle Websites erstellen. Ergänzend wird gezeigt, wie Künstliche Intelligenz, am Beispiel von ChatGPT, Ihre kreativen Prozesse unterstützen kann, um noch effizienter zu arbeiten. Rechtliche Fragen wie Datenschutz und Urheberrecht werden besprochen.

WordPress richtig nutzen:**Bildungsurlaub in der Kleingruppe**

→ Mo. 26.1. bis Mi. 28.1.2026 in Bielefeld

→ In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende

→ Preis: 320 €

→ Infos unter 0521 / 51 35 85

→ 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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.



Grafik • Bildbearbeitung • Video

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.: A-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.

Berlin im Fokus

- So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 760 €
- Für Alle
- Infos unter 05721 / 7 03 71 20 ▪ Kursnr.: 125600
- VHS Schaumburg

In diesem fünftägigen Fotoworkshop tauchen wir tief in die Stadt ein und erkunden verschiedene Orte vorwiegend während der Goldenen und Blauen Stunde, um die besonderen Lichtstimmungen dieser Zeiten optimal zu nutzen. Jeder Tag besteht aus zwei Teilen – einem praktischen und einem theoretischen.

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

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 428 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553134-BU
- VHS Köln

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

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.

Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC &

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 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.: G262320
- VHS Düsseldorf

Adobe Benutzeroberfläche, Auswählen, Freisteller und Montagen, Ebenen, Retuschen, Malwerkzeuge, Bildauflösung bestimmen, Farbmodi, Tonwert- und Farbkorrekturen. Bildungsurlaub „Photoshop: Fortgeschrittene Techniken“ im Dezember 2025.

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)

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 Mac OS 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.

Adobe Illustrator kompakt

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform
- Preis: 257 €
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ■ Kursnr.: 25-24715D
- VHS Dortmund

Sie arbeiten mit Werkzeugen zur Erstellung von Formen, lernen Farben gezielt einzusetzen und gestalten Texte. Schritt für Schritt erhalten Sie einen Überblick über Ebenen, Pfade und Dateiformate. Am Ende können Sie eigene Designs für Print oder Web professionell umsetzen – etwa für Präsentationen, Flyer oder Social Media.

Öffentlichkeits-Kampagnen gestalten mit KI, Smartphone & Canva

- Di. 7.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 850 €; Privatzahlende, die es nicht als Betriebliche Ausgaben geltend machen können: 650,- (Ratenzahlung möglich)
- Für alle, die in Organisationen, Vereinen, NGOs oder kleinen Unternehmen für Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation oder Marketing zuständig sind.
- Infos unter 0228 / 2 01 61 66 ■ Kursnr.: 20252026
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Mit einfachen Mitteln – Smartphone, kostenlosen Tools wie Canva und KI – überzeugende Öffentlichkeitskampagnen entwickeln und umsetzen. In diesem viertägigen Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie von der ersten Idee bis zur fertigen Kampagne für Social Media, Pressearbeit und Videoeinsatz – praxisnah, kompakt und direkt anwendbar.

Unternehmensfilme selbst produzieren – Storytelling mit dem Smartphone & 10

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ■ Kursnr.: A-552606-BU
- VHS Köln

In diesem praxisnahen Bildungsurlaub lernen Sie, mit dem Smartphone professionelle Kurzfilme zu erstellen – inklusive Kamertechnik, Storytelling, Licht, Ton und Schnitt. Ideal für NGOs, soziale Projekte und kleine Unternehmen. Nach dem Kurs produzieren Sie Videos eigenständig.

Professionelle Bildbearbeitung mit Photoshop Elements &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 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.: G262300
- VHS Düsseldorf

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

Adobe InDesign CC

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 in Brühl
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 133.50 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ■ Kursnr.: 252-7508
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub bietet Anfänger*innen die Möglichkeit, die Grundlagen des Grafikdesigns zu erlernen und professionelle Werbematerialien wie Flyer und Broschüren zu gestalten. Im Fokus steht eine fundierte Einführung in Adobe InDesign, bei der Sie die wichtigsten Funktionen und Techniken kennenlernen.

Grafikdesign leicht gemacht

- Di. 14.10. bis Do. 16.10.2025 in Duisburg
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 03 ■ Kursnr.: MZ4562
- VHS Duisburg

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

Grundlagen InDesign CC & 10

- Mo. 20.10. bis Mi. 22.10.2025 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-555024-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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 15000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Einstieg in die 2D- und 3D-Spieleentwicklung mit der Godot Game Engine & ⑩

→ Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025

→ 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-557401-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.

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.: 2527733B8

→ 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.

Adobe InDesign – Grundkurs

→ Di. 28.10. bis Do. 30.10.2025 in Ahaus

→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 690 €

→ Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen

→ Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 252031051

→ TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Entdecken Sie die Welt der digitalen

Modegestaltung! –

Fashion digital entwerfen mit CLO 3D & ⑩

→ Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 354 €; inkl. Materialkosten

→ Vorkenntnisse: Routine im Umgang mit dem PC/Mac wird vorausgesetzt. Vorkenntnisse in Schnitt oder Modegestaltung sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

→ Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: O-544800-BU

→ VHS Köln

In diesem 5-tägigen Online-Training lernen Sie die Grundlagen der 3D-Software CLO 3D kennen und erhalten einen praxisnahen Einstieg in die digitale Kleidung-Visualisierung und Simulation. Sie erfahren, wie Sie digitale Kleidung entwerfen, Stoffe simulieren, Nähte setzen und Ihre Designs realistisch präsentieren.

3D Druck – Aufbauwissen:

Von der Idee zum Meisterwerk & ⑩

→ Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 373 €; inkl. Materialkosten

→ Vorkenntnisse: Vorkenntnisse in Blender sowie grundlegende Kenntnisse im 3D-Druck, Interesse an künstlerischen Projekten und experimentellen Techniken.

→ Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure

→ Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: A-557401-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 fortgeschrittene Techniken um atemberaubende Animationen, realistische Physik-Simulationen und beeindruckende Compositing-Effekte zu erstellen.

Adobe InDesign kompakt –

Layouts professionell gestalten

→ Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Dortmund-Dorstfeld

→ In Tagesform

→ Preis: 244.40 €

→ Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24717D

→ VHS Dortmund

Sie erfahren, wie Sie Seitenlayouts aufbauen, Texte und Bilder einfügen und gestalten sowie Druckdaten korrekt vorbereiten. Sie arbeiten mit Raster, Absatzformaten und Ebenen und setzen Ihre Ideen in eigenen Projekten um. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit professionellem Layout – für den Beruf oder private Vorhaben.

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

→ Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Wuppertal-Elberfeld

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 335 €; inkl. Video-Tutorial & Skript

→ Vorkenntnisse: Windows-Grundlagenkenntnisse und sicherer Umgang mit dem Smartphone werden vorausgesetzt

→ Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W197455

→ Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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

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.: O-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.

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media

→ Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Oberhausen
 → In Tagesform
 → Preis: 279 €
 → Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: BD9010W
 → VHS Oberhausen

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

Adobe Photoshop – Aufbaukurs

→ Di. 25.11. bis Do. 27.11.2025 in Ahaus
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 690 €
 → Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen
 → Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 252022051
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

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

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

→ Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 428 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
 → Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553135-BU
 → VHS Köln

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

Adobe Firefly & Adobe Premiere Pro: Videoproduktion mit Künstlicher Intelligenz & 10

→ Mo. 8.12. bis Mi. 10.12.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 206 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: O-552201-BU
 → VHS Köln

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Adobe Firefly KI-generierte Videos erstellen und diese in Adobe Premiere Pro effizient mit KI-Tools schneiden. Inhalte: Videoerstellung, Übersetzung, textbasierter Schnitt, Auto-Ref-rame, Untertitel, Audibearbeitung & Übungsprojekt.

Von der Aufnahme bis zur Ausgabe: Fotografie für Druck und Web &

→ Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 199 €
 → Vorkenntnisse: PC-Grundlagen; sichere Basis-Handhabung der eigenen Kamera
 → Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W197322
 → 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.

ONLINE: Affinity Photo: Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung

→ Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 199 €
 → Vorkenntnisse: gute Computer-Grundkenntnisse
 → Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W197566
 → 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.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & 10

→ Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 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-554020-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

InDesign und Photoshop – Kombiseminar

→ Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 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.: 261-D5851
 → VHS Detmold – Lemgo

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

Professionelles Layout mit Adobe InDesign

→ Mo. 12.1. bis Do. 15.1.2026 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 184 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
 → Infos unter 0203 / 2 83 98 45 80 ▪ 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.

Adobe Photoshop – Grundkurs

→ Di. 13.1. bis Do. 15.1.2026 in Ahaus
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 720 €
 → Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
 → Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 262021001
 → 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)

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

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 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-553202-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.

Affinity Photo 2 – Professionelle Bildbearbeitung &

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse, eigene Bilder (JPG) auf einem USB-Stick mitbringen
- Infos unter 0201 / 8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 252.2E010R
- VHS Essen

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Affinity Photo 2 kennen: Werkzeuge, Ebenen, Masken, Farbkorrekturen und Bildformate. Durch praktische Übungen mit eigenen Bildern entwickeln Sie einen sicheren Umgang mit Retusche, Auswahltechniken und Montagen.

Adobe InDesign – Grundkurs

- Di. 20.1. bis Do. 22.1.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 720 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 262031001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Adobe CC – visuelle Kommunikation: Kreativprojekte im strategischen Marketing

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G55624
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud (CC), ermöglichen die Umsetzung von Projekten, die allein durch das Kreativpotenzial ihrer Anwender*innen ihre Grenzen finden. InDesign, Illustrator und Photoshop stellen zentrale Werkzeuge dar. Acrobat dient einer technischen Optimierung von Inhalten für Print und Web.

Adobe Creative Cloud – visuelle Kommunikation &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 50 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: EDV-Kenntnisse
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 6000013Won
- VHS Warendorf

• Professionelle Gestaltung im Print- und Webdesign • Gestaltgesetze – Umgang mit Flächen, Formen und Farben • Layout und Satz, Grafikdesign und Illustration, Bildoptimierung • Acrobat-Anwendungsszenarien – z. B. zur Erstellung digitaler Druckvorlagen jew 09:00–16:30 Uhr Abmeldeschluss: 19.01.2026

Online-Bildungsurlaub – Adobe Creative Cloud – visuelle Kommunikation

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse: Grundkenntnisse zur Adobe Creative Cloud (CC)
- Infos unter 02303 / 103 43 03 ▪ Kursnr.: 252-5198
- vhs Unna Fröndenberg Holzwickede

Die Kursinhalte: Professionelle Gestaltung im Print- und Webdesign, Gestaltgesetze – Flächen, Formen und Farben, Layout und Satz, Grafikdesign und Illustration, Bildoptimierung, Acrobat-Anwendungsszenarien, Marketing-ABC und kundenzentrierte Kommunikation Vorkenntnisse: Grundkenntnisse zur Adobe Creative Cloud (CC)

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS 6 – Die Ebenentechnik &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse, eigene Bilder (JPG) auf einem USB-Stick mitbringen
- Infos unter 0201 / 8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 252.2E009R
- VHS Essen

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

Adobe Photoshop – Aufbaukurs

- Di. 27.1. bis Do. 29.1.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 720 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 262022001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbroschüre?

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

Meine Fotowoch – perfekte Fotos für Beruf und Freizeit!

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 268 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 261-D5884
- VHS Detmold – Lemgo

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

Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone &

- Mo. 9.2. bis Mi. 11.2.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Foto und Videofähiges Smartphone
- Infos unter 0201 / 8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 252.2E008R
- VHS Essen

Nutzen Sie Ihr Smartphone gezielt für berufliche Foto- und Videoprojekte! In diesem praxisorientierten Bildungsurlaub entwickeln Sie Ihren persönlichen Workflow – von der Aufnahme über Bildgestaltung bis zur Bearbeitung mit Apps wie Snapseed. Ideal für alle, die visuell kommunizieren wollen.

Canva für Social Media und Print: Kreativ, effizient und professionell gestalten

- Mo. 23.2. bis Mi. 25.2.2026 in Arnsberg, Peter Prinz-Bildungshaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 398 €, inkl. Mittagsverpflegung
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE501-110
- vhs Arnsberg/Sundern

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit dem Grafikdesign-Tool Canva einfach und effizient Social-Media-Grafiken, Storys und mehr erstellen. KI fließt als Unterstützung für Inhalts- und Ideenfindung mit ein. Zudem schauen wir uns den Druckprozess von Flyer, Visitenkarte und Broschüren an, für die Print-Vermarktung.

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

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 26A4533
- VHS Herne

Wir gehen von den Grundlagen der Fotografie über die Videografie bis zum Videoschnitt. Ziel ist es, die unscharfen und verwackelten Ergebnisse vergangener Tage hinter sich zu lassen und sicher und technisch einwandfrei eigenen Content für jeden Kanal zu erstellen.

Digitale Bildbearbeitung mit Affinity Photo 2

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 349 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G55605
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Sie erfahren alles über die Werkzeuge, das Protokoll, sowohl die globale als auch die lokale Farb- & Belichtungs-korrektur, die verschiedenen Filter bis hin zur Text-Funktion. Außerdem lernen Sie, wie Sie Bilder retuschieren können. Schwerpunkt liegt auf der non-destruktiven Bildbearbeitung mittels der Ebenen.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation &

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €, inkl. Skript und Video-Tutorial
- Vorkenntnisse: PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 26A4531
- VHS Herne

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen. So kann man kleinere Projekte im Betrieb selbst umsetzen, statt auf externe Anbieter zurückgreifen zu müssen.

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 301 €
- Vorkenntnisse: Windows, Bedienungssicherheit der eigenen Spiegelreflexkamera
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G55621
- 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.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 349 €
- Vorkenntnisse: Windows, Bedienungssicherheit der eigenen Spiegelreflexkamera
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G55623
- 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.

Kontakt zum Veranstalter? Fragen zum Kurs?

Anschrift, Telefonnr und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 278



Betriebssysteme • Netzwerke • Server

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.

Netzwerktechnik III, Switching und VLAN &

- Di. 23.9. bis Do. 25.9.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 251213051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Switchtechnologien, Netzlastverteilung, Core- und Access-Switching, Layer-2-Switching, Grundkonfiguration, Portkonfigurationen, Analyse des Switchbetriebes; VLAN-Techniken, Porttrunking, Layer-2-VLANs, VoIP, Layer-3- und -höhere-Switches; Sicherheit, Praxisübungen

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).

Netzwerktechnik VI, Routing & Firewall &

- Di. 7.10. bis Do. 9.10.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 870 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 251216051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste &

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1050 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I vorteilhaft
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 251212051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik &

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1110 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 251211151
- 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, Abnahme-messung

Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste ☼

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1140 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I vorteilhaft
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 261212001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Netzwerktechnik III, Switching und VLAN ☼

- Di. 24.2. bis Do. 26.2.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 830 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 261213001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Switchtechnologien, Netzlastverteilung, Core- und Access-Switching, Layer-2-Switching, Grundkonfiguration, Portkonfigurationen, Analyse des Switchbetriebes; VLAN-Techniken, Porttrunking, Layer-2-VLANs, VoIP, Layer-3- und -höhere-Switches; Sicherheit, Praxisübungen

Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbroschüre.

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



CAD

CAD mit AutoCAD – Grundlagen ☼

- 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

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

Inventor 3D – Grundlagen &

- Di. 9.9. bis Fr. 12.9.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 990 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 252521052
- 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.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen &

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1090 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 252511051
- 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.

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

- 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 & ®

- 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.

AutoCAD für Tischler – Grundlagen &

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 860 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254712552
- 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-Grundlagen mit dem Programm „Fusion“ (für Anfänger) &

- Sa. 22.11. bis Sa. 29.11.2025 in Minden
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 123.10 €
- Infos unter 0571 / 8 37 66 20 ▪ Kursnr.: 252M25305
- 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 &

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1090 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 252511052
- 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.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen & ®

- Mo. 15.12. bis Do. 18.12.2025 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-544017-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. 15.12. bis Mi. 17.12.2025 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-557203-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 – 3D-Inventor – Grundlagenkurs &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 290,52 €
- Vorkenntnisse: gute Windowskenntnisse, Kenntnisse im technischen Zeichnen
- Infos unter 0571 / 8 37 66 20 ▪ Kursnr.: 252M25300
- 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)

AutoCAD für Tischler – Grundlagen &

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 900 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 264712501
- 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

Kontakt zum Veranstalter? Fragen zum Kurs?

Anschrift, Telefonnr und E-Mail-Adresse aller Veranstalter finden Sie ab Seite 278



Programmierung

VBA-Programmierung in Access & ⑩

- 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 & 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 ☎

- 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 ☎

- 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.

Python-Programmierung: Von den Grundlagen zur Praxis ☎

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse, Google-Account.
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 252.5A640H
- VHS Essen

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

Einführung in SQL und Datenbankdesign ☎

- 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)...

VBA – Programmierung mit Excel

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 204 € ab 5 TN
- Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in MS Excel
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X7320A
- VHS Rur-Eifel

Ein wesentlich effizienteres Arbeiten mit Excel ist durch die Automation von Abläufen möglich. Anhand praktischer und leicht verständlicher Beispiele lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene automatische Abläufe in Excel zu programmieren.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ online ☎

- 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 ☎

- 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.

Datenbanken und SQL

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2525850B8
- VHS Bielefeld

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

Clean Code, Refactoring und Testing mit Python – online ☎

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 273 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Teilnahme am Python Grundlagen Bildungsurlaub oder entsprechende Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: O-584400-BU
- VHS Köln

In dieser Schulung steht die Qualität des Programmcodes im Mittelpunkt. Wir beschäftigen uns mit Strukturen, die Wartbarkeit, Wiederverwendbarkeit und Testbarkeit von Code fördern. Ein besonderer Fokus liegt auf Clean Code (z.B. den SOLID-Prinzipien), die beschreiben, wie guter Programmcode idealerweise aufgebaut sein sollte.

Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++ – online ⑩

→ Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 451 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.

→ Vorkenntnisse: Grundlagenkurs C++ oder Entsprechendes

→ Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: O-581265-BU

→ VHS Köln

Thematisch führt dieser Kurs den C++-Einführungskurs fort und setzt diesen voraus. Schwerpunkt sind fortgeschrittene Techniken wie Überladen von Operatoren, Programmentwicklung ohne Ressourcenlocks, generische Programmierung und typische C++-Idiome.

VBA-Programmierung in Excel – online ⑩

→ Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 466 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.

→ Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares

→ Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: O-587028-BU

→ VHS Köln

Inhalte: Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe, eigene Symboleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung, „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen und vieles mehr.

Einführung in die Kotlin-Programmierung – online ⑩

→ Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 446 €, Ermäßigung mögl.

→ Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt, spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Basiswissen in der Programmierung ist hilfreich aber nicht notwendig.

→ Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: O-583802-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.

Programmiersprache Python

→ Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Bielefeld

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 359 €

→ Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2525853B8

→ 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.

Fortgeschrittenes Programmieren mit Python – Aufbaukurs – online ⑩

→ Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025

→ 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.: O-584302-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 objektorientierte Programmierung mit Python – online ⑩

→ Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende

→ Preis: 451 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.

→ Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares

→ Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: O-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).

App-Entwicklung (iOS / Android) mit Flutter und Dart – online ⑩

→ Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025

→ Online-Bildungsurlaub 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.: O-583717-BU

→ VHS Köln

Mit Flutter und Dart entwickeln Sie einfach und elegant Ihre App für iOS als auch Android. Sie als Entwickler legen das Aussehen und die Funktion fest und Flutter kümmert sich dann um den Rest.

Einführung in die Android App-Programmierung – online ⑩

→ Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 446 €, Ermäßigung mögl.

→ Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt sowie Kenntnisse in Kotlin, die sie im Kurs „Einführung in die Kotlin-Programmierung“ vermittelt werden.

→ Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: O-583810-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 SQL und Datenbankdesign – online ⑩

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 421 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: O-540243-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL, Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL, Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)...

Mikrocontroller für Maker und Funkamateure & ⑩

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 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-581815-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.

Workshop Vertiefung „Excel VBA“ – online ⑩

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025
- 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-587215-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.

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

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 258 €
- Vorkenntnisse: fundierte Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W195677
- 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.

Einführung in die Programmierung mit JavaScript &

- Mo. 12.1. bis Do. 15.1.2026 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.: 252.5A630H
- VHS Essen

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

Coding und Kreativität mit Typescript: Euer Quiz-Wettrennen im Browser &

- Fr. 30.1. bis Sa. 7.2.2026 in Essen, Kulturforum Steele (Kufo)
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Vorkenntnisse: Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit.
- Voraussetzungen: Javascript (Erfahrung mit Javascript Objects wünschenswert), HTML, CSS
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 252.5A680H
- VHS Essen

Dein Einstieg in moderne Webentwicklung mit kreativem Gamification-Ansatz.

Entdecken Sie die Welt der Programmierung mit C#!

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- VHS Bielefeld

Hier lernen Sie die Grundlagen der leistungsstarken Sprache C#. Der Kurs richtet sich an alle, die keine Programmiererfahrung haben und praxisnah in die Softwareentwicklung einsteigen möchten, von einfachen Programmen bis zu objektorientierten Konzepten. Schritt für Schritt werden Sie an das Programmieren heran geführt.

Anwendung Generativer KI mit Python &

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 252.5A649H
- VHS Essen

Teilnehmer werden mit modernen KI-Tools wie ChatGPT, LangChain und Hugging Face vertraut gemacht und erfahren, wie sie diese effektiv in ihren eigenen Projekten einsetzen können.

Programmieren mit Python

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2026 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 261-D5954
- VHS Detmold – Lemgo

Einfach, übersichtlich und kostenfrei ist Python der ideale Einstieg in eine Programmiersprache. Sie ist weit verbreitet, universell einsetzbar und zugleich Schlüssel, sich mühelos auch in vielen anderen Programmiersprachen zurechtzufinden. Ein praxisorientierter Einstieg in Python und die Programmierung im Allgemeinen.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.



Weitere EDV-Themen

Künstliche Intelligenz im beruflichen Kontext &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Langenfeld (Rheinland), Kulturzentrum
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 279,5 €
- Keine Vorkenntnisse in Programmierung oder KI erforderlich.
- Infos unter 02173 / 794 4555 od. 4556 ▪ Kursnr.: 252-2400
- 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.

Storytelling mit KI-Unterstützung – Online

- Mo. 8.9. bis Mi. 10.9.2025,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 133,50 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 252-7507
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub gibt einen Überblick über verschiedenste Geldanlagen und bietet eine solide Grundlage um sich im Anlagendschubel zurechtzufinden. Ein Schwerpunkt wird hierbei auf börsengehandelte Produkte (Aktien, Fonds und ETFs) gelegt.

(Er)finden Sie Ihre Brandstory – Online

- Mo. 22.9. bis Mi. 24.9.2025,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 133,50 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 252-8025
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub erarbeiten Sie Schritt für Schritt Ihre Markenidentität in Storyform. Mithilfe von Techniken wie dem Wertekompass, dem Golden Circle Modell und dem StoryBrand Framework lernen Sie, Ihre Kernbotschaft klar zu formulieren und Ihre Zielgruppe gezielt und mitreißend anzusprechen.

Physik und Mathematik für DIY-Projekte – nicht nur für Maker und Funkamateure &

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 284 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: A-515103-BU
- VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub steht die praktische Anwendung im Fokus: Ausgehend von technischen Problemen nutzen wir Physik und Mathematik, um Zusammenhänge zu verstehen, Machbarkeit abzuschätzen und Ziele effizient zu erreichen – ideal für Praktiker, Macher und Funkamateure.

KI-Prompting für Organisationen

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 170,60 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 25-24247D
- VHS Dortmund

Sie lernen, wie KI funktioniert und wie Sie mit Prompts effektiv arbeiten. Sie erstellen Texte, strukturieren Aufgaben und steigern Ihre Effizienz – z.B. in Kommunikation, Verwaltung oder Marketing. Der Kurs ist praxisnah, barrierefrei und schließt mit einem Zertifikat ab.

KI-Tools für die berufliche Praxis – Potenziale erkennen und verantwortungsvoll nutzen

- Di. 7.10. bis Do. 9.10.2025 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 02043 / 99 24 18 ▪ Kursnr.: 252 0370
- VHS Gladbeck

KI hält zunehmend Einzug in den beruflichen Alltag – von der Text- und Bildgenerierung bis hin zur Datenanalyse oder Automatisierung von Kommunikationsprozessen. In diesem Bildungsurlaub erhalten die Teilnehmenden einen fundierten Überblick über zentrale KI-Anwendungen und erproben den praktischen Einsatz für den Berufsalltag.

Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO): Grundlagen für Datenschutzbeauftragte &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 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.: G220010
- 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.

Schritt für Schritt zum eigenen Podcast ⑩

- Di. 21.10. bis Fr. 24.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 209 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: O-558805-BU
- VHS Köln

Podcasts begleiten uns tagtäglich auf dem Weg zur Arbeit, beim Sport, oder einfach während wir uns entspannen. Auch Unternehmen und Selbstständige setzen immer stärker auf das Medium, um ihre Marken zu stärken. In diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie brauchen, um Ihren eigenen Podcast zu starten.

KI in der Praxis – Effizienz, Automatisierung und AI Act

- Di. 21.10. bis Do. 23.10.2025 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 252-7505
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub bietet eine praxisnahe Einführung in die Welt der KI, vermittelt fundiertes Wissen zu aktuellen Entwicklungen und zeigt, wie Unternehmen KI gezielt für mehr Effizienz und Innovation nutzen können. Von den Grundlagen über Prozessautomatisierung bis hin zu ethischen und rechtlichen Aspekten (inkl. AI Act).

Mehr Datensicherheit am Arbeitsplatz und zu Hause &

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025 in Düsseldorf am Hauptbahnhof
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 191 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211 / 8 92 36 69 ▪ Kursnr.: G220020
- 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.

Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Funktionen

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 122 €; bei 6 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X7322A
- VHS Rur-Eifel

Sie möchten große Datenmengen analysieren und verarbeiten. Lernen Sie schwerpunktmäßig den Umgang mit Pivot-Tabellen, Pivot-Charts und dem erweiterten Tool Power-Pivot. Erstellen Sie individuelle Excel-Funktionen und nutzen FlashFill zur Datentrennung.

KI meets Business

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 252773388
- VHS Bielefeld

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

Machine Learning mit Python &

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: Grundlagenkenntnisse Python Grundlagen Statistik erleichtern den Einstieg, werden im Kurs kurz besprochen.
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 252.5A648H
- 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.

Künstliche Intelligenz entdecken – Lernen, verstehen, anwenden

- Mo. 17.11. bis Do. 20.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 283 €
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: A-524506-BU
- VHS Köln

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

Künstliche Intelligenz (KI) – Kompetenzen für die Arbeitswelt von morgen

- Mo. 24.11. bis Do. 27.11.2025 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02843 / 9 07 40 17 ▪ Kursnr.: E720040
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Vermittelt werden praxisnahe Grundlagen der Künstlichen Intelligenz und ihre Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext. Sie lernen die Chancen und Herausforderungen von KI-Technologien kennen und erhalten Werkzeuge, um deren Einsatz im eigenen Arbeitsbereich kompetent bewerten zu können. Täglich 8.30 bis 13.00 Uhr

KI in der Praxis – Effizienz, Automatisierung und AI Act

- Di. 2.12. bis Do. 4.12.2025,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 252-7506
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub bietet eine praxisnahe Einführung in die Welt der KI, vermittelt fundiertes Wissen zu aktuellen Entwicklungen und zeigt, wie Unternehmen KI gezielt für mehr Effizienz und Innovation nutzen können. Von den Grundlagen über Prozessautomatisierung bis hin zu ethischen und rechtlichen Aspekten (inkl. AI Act).

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 288.

KI im Arbeitsalltag nutzen: Von Grundlagen zu gezielten Einsatzmöglichkeiten der Künstlichen Intelligenz

- Mo. 15.12. bis Mi. 17.12.2025 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 514 €; o. Ü., inkl. Verpflegung / 599,- € im EZ inkl. VP / 564,- € im DZ inkl. VP
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD503-100
- vhs Arnsberg/Sundern

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

Bildungsurlaub: KI-Führerschein – Künstliche Intelligenz verstehen und verantwortungsvoll nutzen

- Mo. 5.1. bis Fr. 9.1.2026 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 226.80 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 26123220B
- VHS Bergisch Land

Der KI-Führerschein vermittelt praxisnahes Wissen über Künstliche Intelligenz, ihre Chancen, Risiken und den verantwortungsvollen Einsatz. Inhalte: Grundlagen, praktische Anwendungen, ethische und rechtliche Aspekte sowie zukünftige Entwicklungen – für alle, die KI verstehen und gezielt nutzen möchten.

KI im Arbeitsalltag erfolgreich nutzen Einführung – Chancen und Risiken – Beispiele für die Praxis

- Mi. 18.2. bis Fr. 20.2.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 389 €; (Kursgebühr, Verpl.)
- Infos unter 0231 / 54 09 42
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – beruflich wie privat. Doch was genau ist KI, wie funktioniert sie, und wo liegen ihre Chancen und Risiken? Diesen und anderen Fragen geht das 3-tägige Seminar auf den Grund. Weitere Themen: Wo unterstützt KI sinnvoll im Arbeitsalltag? Welche Eingaben (Prompts) führen zu guten Ergebnissen?

Bildungsurlaub: KI trifft Office: Smarter arbeiten, weniger Aufwand

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2026 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 226.8 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 26123230B
- VHS Bergisch Land

Wie KI und moderne IT-Tools den Büroalltag erleichtern: Von smarter E-Mail-Verwaltung bis zur Automatisierung wiederkehrender Aufgaben. Produktivitätssteigerung durch KI, effizientes Arbeiten mit Microsoft Office, Workflow-Optimierung, IT-Sicherheit und Datenschutz sowie Integration von KI in den Berufsalltag und zukünftige Trends.



Marketing • Soziale Medien

Die Kunst des Brandings – Kreative Markenentwicklung mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz & ☹

- 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.

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

- Mi. 17.9. bis Fr. 19.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 438 €
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 70225
- VSB-Bildungswerk

Sie erwerben Grundlagen der klassischen und modernen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und üben Grundtechniken des journalistischen Schreibens ein. Teil des Seminars wird auch das professionelle Texten für Social Media, Blogs und andere Content Marketing-Kanäle sein. Unterrichtszeit: 9.00–16.00 Uhr.

Podcast selber machen! Wenn es professionell werden soll

- Mo. 22.9. bis Do. 25.9.2025 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 850 €; Privatzahlende, die es nicht als Betriebliche Ausgaben geltend machen können: 650,- (Ratenzahlung möglich)
- Infos unter 0228 / 2 01 61 66 • Kursnr.: Kurs-Nr.: 20252023
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die Grundlagen für die Produktion Ihres eigenen Podcasts: Wie Sie ihn inhaltlich aufbauen, was Sie dafür technisch brauchen und wie Sie ihn anschließend aufnehmen. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie Moderationstechniken einsetzen und was Sie bei Interviews beachten sollten.

Digital durchstarten: Social Media im beruflichen Einsatz

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Hagen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 • Kursnr.: 252-4362
- VHS Hagen

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

Canva & KI: Design neu gedacht – einfach, schnell, professionell

- Di. 7.10. bis Do. 9.10.2025 in Detmold
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 134.10 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC, Windows und Internet; Canva-Vorkenntnisse sind von Vorteil.
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 • Kursnr.: 252-D5874
- VHS Detmold – Lemgo

In diesem praxisorientierten 3-Tages-Seminar lernen Sie, wie Sie mit Canva und integrierter KI in kürzester Zeit ansprechende Social-Media-Beiträge, Grafiken, Flyer und Präsentationen gestalten. Der Kurs ist ideal für Einsteiger*innen oder fortgeschrittene Anfänger*innen, die Canva gezielt für berufliche Zwecke nutzen möchten.

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

- 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.: 0-555005-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 & ☺

- 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.

Erfolgsfaktor Marketing: Der kompakte Einstieg für Unternehmen & Solopreneure &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 252W192411
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

In diesem Kurs erhalten Sie eine fundierte Einführung in die grundlegenden Prinzipien des Marketings, die wesentlichen Kanäle des Online-Marketings sowie die Methoden der Analyse und strategischen Planung. Sie lernen, wie Sie Zielgruppen effektiv erreichen und nachhaltige Ergebnisse erzielen.

Inhalte mit dem Smartphone erstellen

- Mi. 29.10. bis Fr. 31.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 185 €; ohne Übernachtung/Verpflegung
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 • Kursnr.: 254033
- Bildungswerk Stenden

Das Smartphone ist heute der wichtigste Zugang zu medialen Inhalten. Lerne bei diesem Seminar: • Mit dem Smartphone Geschichten zu erzählen. • Mit dem Smartphone Inhalte zu erstellen und zu veröffentlichen. • Ein eigenes Projekt mit Smartphone-Storytelling für die eigene ehrenamtliche Arbeit zu entwickeln und umzusetzen.

Social Media Manager:in – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- Do. 13.11.2025 bis Sa. 25.4.2026 in Köln
- In Intervallen • max. 24 Teilnehmende
- Preis: 1890 €; 10 Prozent Alumni-Rabatt (Alumni der TH Köln oder der Wissenschaftlichen Weiterbildung der TH Köln)
- 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.

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & ☺

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 283 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 • Kursnr.: A-524007-BU
- VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kundenkommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

Professionell Texten mit ChatGPT &

→ Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 160 €

→ Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25B4527

→ VHS Herne

ChatGPT ist weltweit in aller Munde. Das KI-Tool generiert in atemberaubendem Tempo die ausgefeiltesten Texte. Doch für gute Ergebnisse muss man wissen, wie die KI arbeitet, was sie darf und kann, und was nicht. Wir stellen in vielen Übungen mit praktischen Tipps alle wichtigen Einsatzzwecke vor.

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

→ Mi. 3.12. bis Fr. 5.12.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 158 €

→ Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ 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.

Social Media Marketing – Erfolgsstrategien: Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram & Co.

→ Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform

→ Preis: 360 €; nicht ermäßigbar

→ Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G52613

→ VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Effektive Kampagnen gehen weit über Werbung hinaus. Sie setzen auf Interaktion, Mehrwert und die Schaffung authentischer Erlebnisse, um Marken langfristig zu positionieren. Der Erfolg hängt von einer klar definierten Strategie ab, die relevante Inhalte, kreative Ansätze und datengetriebene Entscheidungen kombiniert.

Professionell Texten mit ChatGPT &

→ Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 160 €

→ Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25B4528

→ VHS Herne

ChatGPT ist weltweit in aller Munde. Das KI-Tool generiert in atemberaubendem Tempo die ausgefeiltesten Texte. Doch für gute Ergebnisse muss man wissen, wie die KI arbeitet, was sie darf und kann, und was nicht. Wir stellen in vielen Übungen mit praktischen Tipps alle wichtigen Einsatzzwecke vor.

Online-Bildungsurlaub:**Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co.**

→ Mo. 15.12. bis Mi. 17.12.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 236 €

→ Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit Instagram

→ Infos unter 02303 / 103 43 03 ▪ Kursnr.: 252-5195

→ vhs Unna Fröndenberg Holzwickede

Anhand eines fiktiven Instagram-Projekts werden Phasen zur Planung und Umsetzung erfolgreicher Kampagnen gezeigt: Entwicklung von Content-Marketing-Kampagnen, Community-Management und Interaktionsstrategien, Tools zur Automatisierung, Analyse und Erfolgsmessung. Übungen Voraussetzungen: Grundkenntnisse zu Instagram

Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co

→ Mo. 15.12. bis Mi. 17.12.2025

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform

→ Preis: 236 €

→ Vorkenntnisse: Basiskenntnisse

→ Infos unter 02461 / 6 33 28 ▪ Kursnr.: S03-063

→ VHS Jülicher Land

Strategien, Tools und Best Practices Highlights: Social-Media-Plattformen und deren Einsatzmöglichkeiten; Entwicklung von Content-Marketing-Kampagnen; Community-Management und Interaktionsstrategien; Tools zur Automatisierung, Analyse und Erfolgsmessung; Praxisnahe Übungen zur direkten Anwendung des Erlernten

Social Media (nicht nur) für Solo Selbstständige &

→ Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Löhne

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 220 €

→ Infos unter 05732 / 10 05 88 ▪ Kursnr.: 261-51312

→ VHS Löhne

Sie haben sich gerade selbstständig gemacht und sind noch auf der Suche nach einer passenden Werbestrategie? Oder besteht Ihr Unternehmen schon länger und Sie möchten alternative Werbekanäle nutzen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Social Media Management – Zertifikatsseminar

→ Mi. 11.3. bis Fr. 13.3.2026 in Arnsberg, Peter Prinz-Bildungshaus

→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende

→ Preis: 335 €, inkl. Verpflegung und Zertifikat.

→ Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE501-105

→ vhs Arnsberg/Sundern

In drei Tagen zum Social Media Manager: Social Media sind ein wichtiger Bestandteil im beruflichen Kommunikationsmix rund um PR und Marketing. In diesen drei Tagen erfahren Sie, wie und wo Sie strategisch Ihren Auftritt auf Social Media gestalten und welche Kanäle Sie wie bespielen, um Ihre Zielgruppen zu erreichen.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?Über 100 Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter www.Bildungsurlaub.de/auslage



Elektro- & Steuerungstechnik

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-Bausteinarten und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung ☼

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1280 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Für Elektrofachkräfte und Dienstleister, die KNX/EIB-Anlagen projektieren, inbetriebnehmen, ändern und warten. Einsteiger-Seminar (Basic), es werden keine KNX-Vorkenntnisse vorausgesetzt..
- Infos unter 02561 / 69 95 71 • Kursnr.: 251218051
- 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. 8.9. bis Mi. 10.9.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 940 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 • Kursnr.: 253021052
- 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, Abschlussstest

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-GRAPH; 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.

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 940 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253021053
- 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

SIMATIC Programmieren mit S7-SCL im TIA Portal

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 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.: 253555051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

E-CHECK Grundseminar &

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 620 €, inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253061051
- 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. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253011052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Einführung in die SPS-Technik &

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 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.: 253570551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253011053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 &

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 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.: 253571051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 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.: 253012052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V15 &

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 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.: 253551051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 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.: 253012053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253572051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 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.: 253013052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 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.: 253013053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 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.: 253573051
- 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

Elektronik für Maker und Funkamateure & Ⓢ

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 504 €, inkl. Skript- und Materialkosten/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Spaß an Natur und Technik und am Selbermachen
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581850-BU
- VHS Köln

Viele Projekte der Maker und Funkamateure benötigen für die Funktion elektrotechnische Anteile. Andere Projekte könnten mit Hilfe von Elektrotechnik und Elektronik einfacher umgesetzt werden. Auch bei Reparaturen helfen Kenntnisse der praktischen Elektrotechnik/Elektronik sehr.

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung &

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1280 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Für Elektrofachkräfte und Dienstleister, die KNX/EIB-Anlagen projektieren, inbetriebnehmen, ändern und warten. Einsteiger-Seminar (Basic), es werden keine KNX-Vorkenntnisse vorausgesetzt..
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 251218052
- 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. 15.12. bis Mi. 17.12.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 940 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 253021054
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorenstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen, Anforderungen an Schaltberechtigte, Schaltberechtigung und Schaltauftrag, Praktische Übungen an einer 10 kV Schaltanlage, Abschlusstest

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263011001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Einführung in die SPS-Technik &

- Mo. 12.1. bis Mi. 14.1.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 440 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263570501
- 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. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 880 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263571001
- 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

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 19.1. bis Mi. 21.1.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263021001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorenstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen, Anforderungen an Schaltberechtigte, Schaltberechtigung und Schaltauftrag, Praktische Übungen an einer 10 kV Schaltanlage, Abschlusstest

Pneumatik in Theorie und Praxis &

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Für Facharbeiter (gewerblich/technische Berufe), Techniker und Meister (gewerblich/technische Berufe, z.B. der Metall- und Elektroberufe)
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 263561001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Phys. Grundlagen; Druckluft als Energieträger, Anwendungsbeispiele; Ventiltechnik, Aktoren; Grundsaltungen; Ablaufsteuerungen, zeitabhängige Steuerungen; Kaskadenschaltungen; Weg-Schritt-Diagramme, Weg-Zeit-Diagramme; Signalüberschneidungen und Umschaltventile; Logik; Schaltpläne und Symbole nach DIN/ISO; praktische Übungen

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263012001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Hydraulik in Theorie und Praxis &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Für Facharbeiter (gewerblich/technische Berufe), Techniker und Meister (gewerblich/technische Berufe, z.B. der Metall- und Elektroberufe)
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 263562001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Phys. Grundlagen, Einsatzgebiete, Anwendungsbereiche; Hydrostatik und -dynamik, Strömungsverhalten, Hydr. Systemen, Zylinder, Rohrleitungen; Hydraulikflüssigkeiten; Hydroaggregate; Hydraulische Pumpen; Hydraulikzylinder; Hydromotoren; Leitungen; Wege-, Strom-, Sperr-, Druckventile; Schaltungsaufbau; Inbetriebnahme; Übungen

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 880 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263572001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektro-Pneumatik/ -Hydraulik in Theorie und Praxis &

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen Elektrotechnik
- Für Facharbeiter (gewerblich/technische Berufe), Techniker und Meister (gewerblich/technische Berufe, z.B. der Metall- und Elektroberufe)
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 263563001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, DIN-, VDE- und UVV-Vorschriften, elektr. Messtechnik (Spannung, Strom, Widerstand), Schütz- und Relaisstechnik, Schaltpläne, Stromlaufpläne und Symbole nach DIN/ISO, Sensorik/Aktorik, Weg-Schritt- und Weg-Zeit-Diagramme, Ablaufsteuerungen; Grundschaltungen, Regelungstechnik, Inbetriebnahme, Fehlersuche, Übungen

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263013001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mi. 18.2. bis Fr. 20.2.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263021002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen, Anforderungen an Schaltberechtigte, Schaltberechtigung und Schaltauftrag, Praktische Übungen an einer 10 kV Schaltanlage, Abschlusstest

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263011002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 15.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und direkt online buchen.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 880 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263573001
- 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. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263012002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 &

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1190 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263581001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteinarten und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263013002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2 &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1190 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil 1
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263582001
- 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 S7 Projektierung – Teil 3 &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1190 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmieren – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263583001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Funktionen, Funktionsbausteine, Multi-Instanzen; Erstellung, Anwendung komplexer Datenstrukturen; Indirekte Adressierung kompl. Datenstrukturen u. Parameter; Bibliotheksfunktionen zur integ. 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.

Online-Bildungsurlaube

sind generell als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.



Technik • Handwerk • Gewerbe

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.

Arbeits- und Gesundheitsschutz – Grundlagen der Gefährdungsbeurteilung

- So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 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.: SB03825
- 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.

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.

Bauprojektmanagement im öffentlichen Dienst – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- Mo. 15.9.2025 bis Sa. 31.1.2026 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 ingenieurwissenschaft
- Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ 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.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 1

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1375 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254424051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254413051
- 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.

Ergänzungsschulung Fachkundige Person Hochvolt (FHV) 3S in der Land- und Baumaschinentechnik

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Vorkenntnisse: Fachkundigen Person Hochvolt eines Dritt-Anbieters (TAK/ZDK/TÜV usw.)
- Für Qualifizierte Servicekräfte der Land- und Baumaschinen Betriebe mit gültigem Zertifikat Fachkundigen Person Hochvolt eines Dritt-Anbieters
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 254215051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Schutzmaßnahmen; Sicherheit und Gesundheit bei Arbeiten an HV-Komponenten; Fach- und Führungsverantwortung; HV-Konzept und Fahrzeugtechnik; allg. praktisches Vorgehen; Elektrotechn. Grundkenntnisse; Arten, Aufbau, Eigenschaften, Gefährdungspotential von HV-Energiespeichern; Arbeiten an unter Spannung stehenden HV-Komponenten

Arbeits- und Gesundheitsschutz – Grundlagen der Gefährdungsbeurteilung

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 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.: SB04125
- 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.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 2

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1375 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254424251
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte: Sicherheit, Gesundheitsschutz; Prüfverfahren, Prüfmittel; Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen, Formtoleranz prüfen; Bauteile heften, form- und kraftschlüssig verbinden; Bleche und Rohre fügen; Schweißprüfung (keine Prüfungsgebühren enthalten!)

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 2

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254413151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Technische Betriebswirte

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214 / 4 34 39
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL und BWL (1. Tag), Material-, Produktions- und Absatzwirtschaft (2. Tag), Rechnungswesen (3. Tag), Finanzierung und Investition (4. Tag), Management, Führung und Personalmanagement (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 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.: 254711152
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 – Programmierung.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 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.: 254712052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 815 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 254411051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren, Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 2

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 815 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 • Kursnr.: 254411151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Grundkenntnisse

- Mo. 1.12. bis Mi. 3.12.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 585 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561 / 69 91 03 • Kursnr.: 254412551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) Gesamt(1+2) ®

- Mo. 1.12. bis Fr. 12.12.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1950 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561 / 69 91 03 • Kursnr.: 254412251
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 • Kursnr.: 254412051
- 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.

Handwerkliches Arbeiten mit Holz – Herstellung einer japanischen Werkzeugkiste?

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Overath
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 960 €; inkl. Material, exkl. Übernachtung
- Infos unter 02204 / 4 74 05 09 • Kursnr.: BU06/25
- Möbelphantasie

Du lernst verschiedene Hölzer und ihre Eigenarten kennen und erfährst erste Tipps und Tricks der Holzbearbeitung. Wir arbeiten ausschließlich von Hand, So entsteht in planbaren, strukturierten Arbeitsabläufen eine hölzerne Werkzeugkiste nach japanischer Tradition.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 • Kursnr.: 254412151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Technische Betriebswirte

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214 / 4 34 39
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL und BWL (1. Tag), Material-, Produktions- und Absatzwirtschaft (2. Tag), Rechnungswesen (3. Tag), Finanzierung und Investition (4. Tag), Management, Führung und Personalmanagement (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 &

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561 / 69 92 01 • Kursnr.: 264711101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 – Programmierung.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 &

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 830 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561 / 69 92 01 • Kursnr.: 264712001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

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 288.



Kaufmännisches • Finanzen • Recht

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Handelsfachwirte

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL für die Handelspraxis (1. Tag), Unternehmensführung und -steuerung (2. Tag), Handelsmarketing und Handelsmarketing/Vertrieb (3. Tag), Führung, Personalmanagement, Mitarbeiterführung und Qualifizierung (4. Tag), Beschaffung und Logistik (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Personalfachkaufleute

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor umfasst die Themen: Personalplanung, -marketing, -controlling gestalten und umsetzen (1. Tag), Personalarbeit organisieren und durchführen (2. Tag), Personal- und Organisationsentwicklung steuern (3. Tag), Personalarbeit auf Grundlage rechtlicher Bestimmungen durchführen (4. und 5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (1. Teil)

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK066
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 1. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL, BWL, Unternehmensführung, Rechnungswesen, Recht und Steuern. Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

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.

Intensivprüfungstraining für IHK Geprüfte Fachwirte im Gesundheits- und Sozialwesen

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK045
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Intensivprüfungstraining bereitet auf die Prüfung für Fachwirte im Gesundheits- und Sozialwesen bei der IHK vor. Das Prüfungstraining dient der Auffrischung und Vertiefung der Prüfungsinhalte. Neben der Klärung detaillierter Fragen steht die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen im Vordergrund.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK067
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 2. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: Betriebliches Management (1. Tag), Führung und Zusammenarbeit (2. Tag), Absatz, Logistik und Vertrieb (3. Tag), Finanzierung, Investition und Controlling (4. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 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.

BWL leicht gemacht

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- VHS Bielefeld

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre und wie diese in der Unternehmensgründung und -führung angewendet werden. Der Kurs richtet sich an Personen, die Interesse an betriebswirtschaftlichen Grundlagen haben und sich mit den Themen der Unternehmensgründung und -führung auseinandersetzen möchten.

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben & ®

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: O-507112-BU
- VHS Köln

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar. Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es?

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV023
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

„Keine Angst vor schwarzen Zahlen!“ – Einführung in Buchhaltung und Bilanzierung

- Mo. 24.11. bis Mi. 26.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB00-115
- neues lernen

Anschaulich, lebhaft und in einer für Nicht-Kaufleute verständlichen Sprache mit praxisorientierten Beispielen vermittelt dieses Seminar Basiswissen, die Systematik der Buchführung und Bilanzierung sowie das daraus entstehende Zahlenwerk.

Finanzbuchführung I

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 245 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 252-4100
- VHS Hagen

Bevor die „doppelte“ Buchführung Thema des Seminars wird, lernen Sie die „einfache“ Buchführung nach § 4 Abs. 3 EStG kennen. Anschließend werden Ihnen die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundlagen einschließlich der Aspekte Inventur, Inventar und Bilanz vermittelt.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 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.

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben & ®

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: O-507113-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?

Überblick über Geldanlagen &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 252-8024
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub gibt einen Überblick über verschiedene Geldanlagen und bietet eine solide Grundlage um sich im Anlagedschungel zurechtzufinden. Ein Schwerpunkt wird hierbei auf börsengehandelte Produkte (Aktien, Fonds und ETFs) gelegt.

Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt &

- Mo. 23.2. bis Do. 26.2.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5D250K
- VHS Essen

Grundlagen (Inventur, Inventar, Bilanz, Bestandskonten) & Organisation der Buchhaltung; Aufzeichnungspflichten; Umsatzsteuer; Rechnungen; Belege verwalten; Aufbewahrungsfristen; typische Geschäftsfälle buchen; Erfolgs- & Warenkonten; Abschreibungen & GWG

Intensivprüfungstraining für IHK Geprüfte Fachwirte im Gesundheits- und Sozialwesen

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK045
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Intensivprüfungstraining bereitet auf die Prüfung für Fachwirte im Gesundheits- und Sozialwesen bei der IHK vor. Das Prüfungstraining dient der Auffrischung und Vertiefung der Prüfungsinhalte. Neben der Klärung detaillierter Fragen steht die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen im Vordergrund.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (1. Teil)

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK066
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 1. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL, BWL, Unternehmensführung, Rechnungswesen, Recht und Steuern. Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK067
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 2. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: Betriebliches Management (1. Tag), Führung und Zusammenarbeit (2. Tag), Absatz, Logistik und Vertrieb (3. Tag), Finanzierung, Investition und Controlling (4. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.



Management • Team • Führung

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
- KOBIsseminare

Sie lernen Kommunikationsweisen und Gesprächsstrukturen kennen, die dazu beitragen, Stärken und Kompetenzen Ihrer Mitarbeiter/-innen zu unterstützen, Selbstverantwortung und Entwicklungsbereitschaft zu fördern.

Systemische Organisationsentwicklung ®

- 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.

Qualifizierung zum Innovation Consultant (Schwerpunkte: Künstliche Intelligenz, Future Skills, New Work, Nachhaltigkeit) ☸

- Mo. 1.9.2025 bis Mi. 4.2.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Online-Qualifizierung (400 Euro) oder Blended Learning-Qualifizierung in NRW (450 Euro)
- Vorkenntnisse: Digitale Grundkompetenzen und pädagogisches Verständnis
- Infos unter 0221 66997511 o. 0173 5462833 ▪ Kursnr.: 25070
- Karl-Arnold-Stiftung

Gestalten Sie Organisationen durch die Einführung von Future Skills, Künstlicher Intelligenz, New Work und Nachhaltigkeit zukunftsfähiger. Wir bereiten Sie auf relevante Zukunftsthemen vor und unterstützen Sie dabei, diese durch gezieltes Change Management erfolgreich in die Arbeitswelt zu implementieren. (mind. 5 Tage)

Geprüfte:r Handelsfachwirt:in (IHK) – für Führungsaufgaben im Handel qualifizieren ☸

- 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.

NEW LEADERSHIP – FÜHREN HEUTE (BU)

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Wuppertal, Internationales Ev. Tagungszentrum „Auf dem Heiligen Berg“
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 960 €; EZ inkl. Vollverpflegung und Seminarkosten
- Für Personen in Leitungsfunktionen
- Infos unter 05241 / 23 48 51 31
- Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Der Fachkräftemangel, die hohe Fluktuation, u.v.m. lassen Führungspersonen vermehrt nach Kompetenzen fragen, mit welchen sie ihr Team gut durch die Anforderungen der heutigen Arbeitswelt manövrieren. Die Reflexion über den eigenen Führungs- und Kommunikationsstil kommt im stressigen Alltag zu kurz und verlangt nach einer besonderen Lernzeit. Dieser Bildungsurlaub fokussiert das eigene Führungsverhalten auf dem Hintergrund der New Leadership. Ihre Motivation zum Führen und ihre biografischen Erfahrungen beim Führen und Geführt-Werden nehmen wir zum Ausgangspunkt für das Erlernen neuer Kompetenzen modernen Führens. Wir arbeiten zudem mit körperbezogenen Entspannungsübungen, um Ruhe und Besonnenheit ins tägliche Handeln zu integrieren.

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 transformativsten Weg zu betrachten.

Intensivworkshop: Von der Führungskraft zum Coach

- Mo. 15.9. bis Mi. 17.9.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1298 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Coa_Führ_15.09.2025
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Zeiten des autoritären Führungsstils sind vorbei. In einer dynamischen und komplexen Arbeitswelt braucht es Führungskräfte, die nicht nur Ansagen machen, sondern ihre Teams wirklich verstehen, fördern und auf Augenhöhe begleiten. In diesem 3-tägigen Seminar erfahren Sie, wie systemisches Denken Ihre Führungsweise revolutionieren kann. Sie lernen nicht nur die Grundlagen systemischen Coachings, sondern erhalten praxiserprobte Werkzeuge, um Ihre Kommunikation zu verbessern, Konflikte konstruktiv zu lösen und nachhaltige Veränderungen in Ihrem Team zu bewirken.

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.

Lebendiges Projektmanagement

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 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 welchen Werkzeugkasten brauchen Projektleitung und -teilnehmende? In diesem Seminar erlernen Sie die wesentlichen Elemente und Methoden des modernen Projektmanagements.

Fortbildung Prozessbegleiter*in für Diversity Management & Interkulturelle Öffnung

- Di. 23.9.2025 bis Mi. 4.2.2026
- 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.: P2-25
- 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

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.

Ein starkes und gelassenes Teammitglied – Lernen mit Pferden

- Mi. 24.9. bis Fr. 26.9.2025 in Witten
- In Tagesform • max. 6 Teilnehmende
- Preis: 348 €
- Infos unter 02325 / 3 67 07 • Kursnr.: BU 01-225
- Treffpunkt Eickel e.V.

Pferde schenken uns die Möglichkeit, kritikfrei unsere Kommunikationsgewohnheiten zu betrachten und unsere körperlichen, verbalen sowie mentalen Ausdrucksformen in Einklang zu bringen. Ausdrucksformen stärken und in Ruhe gelassen beziehungsfördernd kommunizieren!

Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) in 5 Modulen

- Fr. 26.9. bis Fr. 12.12.2025 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.: A4-25
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Blended-Learning (ges. 11 Tage). Mehr Informationen: www.ikud-seminare.de

Den Unterschied machst du – Zertifikatskurs Ehrenamtskoordination

- So. 28.9. bis Fr. 3.10.2025 in Hamburg, St. Ansgar-Haus
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 950 €; inkl. Unterkunft im Einzelzimmer mit Vollpension und sämtliche Materialien des Kurses; Teilnehmende aus der Evangelischen Kirche von Westfalen zahlen 750,- €
- Für Alle ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter*innen, die Ansprechpartner*in für Ehrenamtliche sind – oder sich auf diese Aufgabe vorbereiten
- Infos unter 02304 / 75 53 25 • Kursnr.: 252706
- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Du hast Lust, Ehrenamtliche für deine Gemeinde zu gewinnen und die Arbeit mit ihnen zu koordinieren? Wir bilden dich aus und machen dich fit für alle Fragen rund um das freiwillige Engagement! Ziel des Kurses: Ein Konzept für deine Gemeinde, Einrichtung oder deinen Verein, mit dem du dich sofort an die Umsetzung machen kannst.

Einführung in das Projektmanagement – Erfolgreiche Umsetzung von Ideen und Aufträgen

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 in Hagen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 198 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 • Kursnr.: 252-4060
- VHS Hagen

Sie lernen die grundlegenden Konzepte und Definitionen von Projekten sowie die Rolle des Projektleiters, die Phasen eines Projektes und das magische Dreieck von Zeit, Kosten und Ziel bis zur Projektumsetzung und -steuerung kennen.

Effizienz im Büro: Entspannter arbeiten mit Lean-Management Methoden &

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 252W191311
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Arbeitsweise im Büro verbessern möchten und die Lean-Philosophie in ihrem Team implementieren wollen. Im Kurs werden verschiedene Übungen & Simulationen zum direkten Erleben der Lean Methodiken angewendet, um Ihre täglichen Aufgaben mit mehr Struktur und Gelassenheit zu meistern.

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.

Intensivworkshop: Von der Führungskraft zum Coach

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1298 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Coa_Führ_13.10.2025
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Zeiten des autoritären Führungsstils sind vorbei. In einer dynamischen und komplexen Arbeitswelt braucht es Führungskräfte, die nicht nur Ansagen machen, sondern ihre Teams wirklich verstehen, fördern und auf Augenhöhe begleiten. In diesem 3-tägigen Seminar erfahren Sie, wie systemisches Denken Ihre Führungsweise revolutionieren kann. Sie lernen nicht nur die Grundlagen systemischen Coachings, sondern erhalten praxiserprobte Werkzeuge, um Ihre Kommunikation zu verbessern, Konflikte konstruktiv zu lösen und nachhaltigen Veränderungen in Ihrem Team zu bewirken.

Projekte erfolgreich planen und durchführen &

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 252W191377
- 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.

Project- & Construction Management &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Duisburg
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 254 €; ermäßigbar
- Für Leitende od. Mitarbeitende in Projektteams
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 03 • Kursnr.: MZ4500
- 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.

Neu in der Führungsrolle – ein Leitfaden für den erfolgreichen Start & ☺

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 448 €; 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.

Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Bielefeld
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Für Frauen
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- VHS Bielefeld

Dieses Intensiv-Führungsstraining 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.

Entschlossen voran: Mein Weg zu bewussten und guten Entscheidungen &

- Mo. 20.10. bis Mi. 22.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 252W191388
- 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.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Vollzeit-Intensivkurs &

- 20.10. – 24.10. und Sa. 08.11.2025 in Duisburg
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €; exkl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 25 • Kursnr.: MZ4707
- VHS Duisburg

Kompaktkurs nach DIHK-Rahmenlehrplan für die Tätigkeit als Ausbilderin oder Ausbilder inklusive Vorbereitung auf den praktischen Prüfungsteil.

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen & ♀ ☺

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 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.

Grundlagenkurs Scrum: Einführung in agiles Arbeiten und Methoden & ☺

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 263 €
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 • Kursnr.: A-507189-BU
- VHS Köln

Scrum ist ein agiles Rahmenwerk zur Produktentwicklung, das ursprünglich in der Softwareentwicklung entstanden ist, mittlerweile aber in vielen Branchen erfolgreich eingesetzt wird. Scrum hilft Teams, flexibel auf Veränderungen zu reagieren und in komplexen Umgebungen produktiv und effizient zu arbeiten.

Mitarbeitende erfolgreich führen

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-115
- 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.

Grundlagen der Organisationsentwicklung – Organisationen verstehen, systemisch denken, Entwicklung gestalten & ⑥

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506040-BU
- VHS Köln

Organisationsentwicklung (OE) ist ein langfristiger, systemischer Ansatz zur bewussten Gestaltung von Organisationen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden zentrale Konzepte, Prinzipien und Modelle der OE kennen. Im Fokus stehen Strukturen, Rollen, Kultur, Kommunikation und Beteiligung in Organisationen.

Gut aufgestellt?**Organisationsaufstellungen zu beruflichen und strategischen Fragen**

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 578 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4402251
- KOBISeminare

Organisationsaufstellungen sind ein innovatives Instrument in der Begleitung von beruflichen Veränderungs-, Führungs- und Beratungsprozessen. Sie bieten eine schnelle, individuelle Klärung, sowohl strategischer Fragestellungen der Organisations-, Projekt- und Teamentwicklung.

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 380,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 24BU25D
- 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.

Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten – Einführungsseminar / 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.

Dieses Seminar bietet einen praxisnahen Einstieg in die Kunst, sich selbst und Gruppen wirkungsvoll zu leiten. Die TZI vermittelt ein wertebasiertes Konzept für lebediges Lernen, fördert die Entwicklung der eigenen Leitungspersönlichkeit und unterstützt gelingende Zusammenarbeit auf Augenhöhe. Themen sind u.a.: Gruppenprozesse verstehen, Dynamiken steuern, Störungen nutzen und Interesse wecken. Angesprochen sind Menschen mit Leitungsverantwortung in Beruf oder Ehrenamt. Das Seminar umfasst 21 UE und wird als halber Methodenkurs für die TZI-Ausbildung anerkannt.

Erfolgreich führen mit agilen Methoden

- Mo. 10.11. bis Mi. 12.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Für Menschen in Führungspositionen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB08-115
- neues lernen

Agilität gewinnt in allen Arbeitsbereichen an Bedeutung. Agile Organisationen oder -einheiten brauchen nicht weniger Führung oder womöglich gar keine Führung. Sie brauchen vielmehr ein grundlegend anderes, neues Führungsverständnis und die dazu passenden Führungsinstrumente.

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.

Mit der Trainerausbildung bereiten Sie sich bestmöglich darauf vor, Ihre Lerninhalte didaktisch aufzubereiten, professionell zu präsentieren und in lebendigen Gruppentrainings zu vermitteln. Inhalte u. a.: Trainer*innen-Rolle, Teilnehmendenspektrum, Grundlagen der Didaktik, Formulierung von Trainingszielen, Methoden der Wissensvermittlung und der Moderation, Lernzielkontrollen, Materialeinsatz, Trainingsleitfaden, Performance vor Gruppen, Gruppenprozesse und Umgang mit schwierigen Trainingssituationen. Alles wird praktisch auf ein eigenes Trainingsprojekt mit Abschlusspräsentation angewendet. Leitung: Barbara Beyersdorf (Kommunikationstrainerin)

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsbereich enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

KONFLIKTE LÖSEN – FRIEDEN STIFTEN – Wirksame Methoden für einen souveränen Umgang mit Konflikten

- Mo. 10.11. bis Mi. 12.11.2025 in Damme, Hotel Damme
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 740 €; EZ inkl. VV und Seminarkosten
- Infos unter 05241 / 23 48 51 27
- Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Wir alle sehnen uns nach Frieden – in der Welt, wie auch in unseren privaten wie beruflichen Bezügen. Ein schlechtes von Unfrieden geprägtes Arbeitsklima stellt nicht nur eine gesundheitliche Belastung dar, sondern wird laut einer Studie der Hay Group als häufigster Kündigungsgrund von Arbeitnehmer:innen angegeben. Was also braucht es, um eine friedvolle und zugleich ehrliche und konstruktive Arbeitskultur zu entwickeln? In diesem Bildungsurlaub richten wir den Fokus darauf, welche Möglichkeiten wir haben, um selbst mehr im Frieden zu sein und zu einem friedvolleren Miteinander beizutragen. Methoden der Selbstreflexion (Inneres Team) und Selbstwahrnehmung (Atemübungen) sowie der Interaktion (Gewaltfreie Kommunikation).

Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team &

- Mo. 10.11. bis Mi. 12.11.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 138 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5D020K
- VHS Essen

Grundlagen Projektarbeit; Projektziele; Organisation; Kontrolle & Steuerung; Projektteams entwickeln; Dokumentation & Auswertung; Praxisbeispiele; kein Vorwissen erforderlich; Dozent langjährig erfahren in Strategieentwicklung & Projektmanagement

Projektmanagement – Der ganzheitliche Lebenszyklus & 10

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 437 €
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507201-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.

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.

Xpert personal business skills: Zeitmanagement &

- Mi. 19.11. bis Fr. 21.11.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137,95 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: G100170
- VHS Düsseldorf

Nutzen Sie Ihre Zeit effektiv, beugen Sie Stress und Überlastung vor. Inhalte: Planungsregeln, Zielformulierung, Prioritäten setzen, Leistungskurven, Delegation, „Aufschieberitis“, Schreibtischorganisation, rationelles Lesen und Telefonieren. Individuelle Lösungen finden.

Ausbildung zum systemisch-integrativen Coach und Berater (ProC und ICI)

- Do. 20.11.2025 bis Mi. 29.7.2026 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2950 €; zzgl. Zertifikatskosten, Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und -snacks
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 252.51665
- VHS Iserlohn

Coaching ist die entwicklungsorientierte Begleitung von Einzelpersonen (Coachees) oder Gruppen durch einen professionellen Coach. Die Durchführung der Ausbildung erfolgt gemäß der Richtlinien der Professional Coaching Association (ProC).

Erfolgreich in beruflichen Veränderungsprozessen – Wandel und Change Management & 10

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 447 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506036-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.

Leadership Essentials: Der Einstieg in die Führungsrolle &

- Mo. 24.11. bis Mi. 26.11.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 325 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191366
- 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.

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK) &

- Mo. 24.11. bis Sa. 29.11.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 429 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5C280K
- 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

Teamentwicklung mit Kunst – Veränderungsprozesse im Team kreativ gestalten ☺

- Do. 27.11.2025 bis Sa. 30.5.2026 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 13 ▪ 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.

Lean Management: Prozessoptimierung und mehr ☺ ☺

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 448 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506012-BU
- VHS Köln

Ziel des Seminars ist, den Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis für die Methodik des Lean (Management) zu vermitteln und sie damit zu befähigen, Anwendungen und Einsatzmöglichkeiten im täglichen Berufsleben zu identifizieren.

Wertebasiertes, emotionales Führen – Persönlichkeitsentwicklung für Teamleiter*innen und Führungskräfte ☺ ☺

- Mo. 1.12. bis Do. 4.12.2025 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-506004-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!

Manage Dich selbst: smarte Strategien für selbstorganisiertes Arbeiten ☺

- Mo. 1.12. bis Mi. 3.12.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191322
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Selbstmanagement der Schlüssel zu einem produktiven & erfüllten Arbeitsalltag. In diesem Kurs widmen wir uns der Frage, wie Sie das Beste aus Ihrer Zeit herausholen können. Sie lernen, Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen, gezielt zu vermeiden und durch eine strukturierte Arbeitsweise Raum für das Wesentliche zu schaffen.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.

Welche Organisation passt zu mir? Organisationskulturen unter der Lupe ☺ ☺

- Mo. 8.12. bis Mi. 10.12.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 224 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506046-BU
- VHS Köln

Eine der zentralen Herausforderungen einer Führungskraft ist die Steuerung des Teams zur Erreichung der Unternehmensziele, sowie die Identifikation „passender“ neuer Kolleginnen und Kollegen.

3-tägiger online Bildungsurlaub: Vom Mitarbeiter zur Führungskraft – 100% Durchführungsgarantie

- Di. 9.12. bis Do. 11.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 252-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

Grundlagen der Beratungsarbeit ☺

- Mi. 17.12. bis Fr. 19.12.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5C064K
- 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

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK) ☺

- Mo. 12.1. bis Sa. 17.1.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 429 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5C282K
- 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

Konfliktmanagement und Moderation ☺

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217,95 €; inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: G120215
- 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.

Systemische Organisationsentwicklung ®

- Mi. 28.1. bis Mi. 15.4.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1950 €
- Für Führungskräfte, Personalentwickler*innen, Trainer*innen, Berater*innen, Betriebsräte, Projektleiter*innen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF13-116
- 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.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“

- Mi. 28.1. bis So. 1.2.2026 in Warendorf-Freckenhorst
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 02581 / 9 45 82 31
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend und tiefgehend damit zu beschäftigen, was eine gute Reiseleitung ausmacht und wie man Gruppen auf Reisen erfolgreich führt. Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Einblick in die verschiedenen Sparten der Reiseveranstaltung.

Train the Trainer IHK & Business Trainer ®

- Do. 29.1. bis Sa. 18.4.2026 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.

3-tägiger online Bildungsurlaub: Vom Mitarbeiter zur Führungskraft – 100% Durchführungsgarantie

- Mo. 2.2. bis Mi. 4.2.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 261-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

Vertrauen als Basis stabiler Führungsbeziehung – es steckt eine Chance in dem, was wir reingeben

- Di. 3.2. bis Do. 5.2.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 384 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1902261
- KOBISeminare

Mit Vertrauen zu führen und geführt zu werden, ist Wunsch vieler Führungskräfte und Mitarbeitender. Daher befasst sich dieses Seminar mit den Kernaspekten erfolgreicher Führung und macht Vertrauen zu ihrem zentralen Element.

Personal Coach (IHK) inkl. NLP 2.0, systemischer und Business Coach ®

- Mi. 4.2. bis Sa. 6.6.2026 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.

VON DER ZEIT (FREMD-)BESTIMMT – UNSER UMGANG MIT DER ZEIT

- So. 8.2. bis Fr. 13.2.2026 in Hamburg, St. Ansgar-Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1325 €; DZ inkl. Vollverpflegung & Seminarkosten / 1.430 € EZ inkl. VV & Seminarkosten
- Infos unter 05241 / 23 48 51 31
- Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Wir lassen uns von etwas antreiben, das es so, wie wir denken, gar nicht gibt. Ob wir arbeiten, essen, schlafen (...): Die Zeit sitzt uns im Nacken und flüstert uns ins Ohr, dass sie unaufhörlich weiter tickt. Wir haben nämlich Zeit in wunderbarer Weise hör- und sehbar gemacht. Ist es die Zeit, die uns Grenzen setzt?

3-tägiger Online-Bildungsurlaub: Motivieren – Delegieren – Kritisieren – 100% Durchführungsgarantie

- Mi. 25.2. bis Fr. 27.2.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 261-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

Mitarbeitende erfolgreich führen

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-116
- 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.

Systemische Organisationsentwicklung Strukturen, Prozesse & Kultur positiv beeinflussen &

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 496 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1901261
- KOBIseminare

Systemische Organisationsentwicklung bietet hilfreiche Erklärungen für Prozesse und Verhaltensweisen in Unternehmen und Betrieben. Systemische Organisationsentwicklung liefert Anregungen und Methoden, um Veränderungsprozesse zu unterstützen.

Systemisch moderieren

- Di. 24.3. bis Do. 26.3.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB27-116
- neues lernen

Sie moderieren Besprechungen, Sitzungen oder Workshops und möchten Ihr Repertoire erweitern? In dem Seminar lernen Sie wirksame Moderationsmethoden und Fragetechniken kennen, die neuen Schwung in eingefahrene Gruppen bringen.

Führungstraining &

- Mi. 8.4. bis Fr. 10.4.2026 in Löhne
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Für (angehende) Führungskräfte
- Infos unter 05732 / 10 05 88 • Kursnr.: 261-53104
- VHS Löhne

Gerade den Menschen in Führungspositionen kommt eine große Bedeutung zu, da sie als Multiplikatoren die Organisation maßgeblich beeinflussen. Erfolgreiches Führen hängt von sozialer, fachlicher und methodischer Kompetenz ab. In diesem Seminar sollen Führungskräfte Methoden der Führung kennen lernen und erproben.

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) – Zertifikatsseminar

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Arnsberg, Peter Prinz-Bildungshaus
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1450 €; inkl. Abschlusszertifikat, Seminarunterlagen und Mittagsverpflegung
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: AE507-125
- vhs Arnsberg/Sundern

In der Arbeitswelt, die zunehmend von einem Bewusstsein für Mitarbeiter:innengesundheit geprägt ist, hat das BEM eine zentrale Bedeutung. Das Seminar vermittelt ein umfassendes Wissen und Kompetenzen rund um das BEM, von rechtlichen Grundlagen bis zur Gesprächsführung. Es schließt mit Prüfung und Zertifikat ab.

Personal Coach (IHK) inkl. NLP 2.0, systemischer und Business Coach ®

- Mi. 17.6. bis Sa. 31.10.2026 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.

NEW LEADERSHIP – FÜHREN HEUTE

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 in Paderborn
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1425 €; EZ inkl. Vollverpflegung und Seminarkosten
- Für Personen in Leitungsfunktionen
- Infos unter 05241 / 23 48 51 31
- Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Der Fachkräftemangel, die hohe Fluktuation, u.v.m. lassen Führungspersonen vermehrt nach Kompetenzen fragen, mit welchen sie ihr Team gut durch die Erfordernisse der heutigen Arbeitswelt manövrieren. Die Reflexion über den eigenen Führungs- und Kommunikationsstil kommt im stressigen Alltag zu kurz und verlangt nach einer besonderen Lernzeit. Dieser Bildungsurlaub fokussiert das eigene Führungsverhalten auf dem Hintergrund der New Leadership. Ihre Motivation zum Führen und ihre biografischen Erfahrungen beim Führen und Geführt-Werden nehmen wir zum Ausgangspunkt für das Erlernen neuer Kompetenzen modernen Führens. Wir arbeiten zudem mit körperbezogenen Entspannungsübungen, um Ruhe und Besonnenheit ins tägliche Handeln zu integrieren.

Personal Coach (IHK) inkl. NLP 2.0, systemischer und Business Coach ®

- Mi. 30.9.2026 bis Sa. 30.1.2027 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.

WORKFLOW – VON DER IDEE ZUM FERTIGEN PROJEKT

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2026 in Geestland
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1425 €; EZ inkl. Vollverpflegung und Seminarkosten
- Infos unter 05241 / 23 48 51 31
- Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Wir leben in einer Zeit großen Umbruchs, die unsere ohnehin knappen Arbeitskapazitäten besonders beansprucht. Dabei bleibt wenig Spielraum, um neue Konzeptionen für sich verändernde (Arbeits-)Situationen zu entwickeln. Dieser BU ist als AUSZEIT vom tgl. Arbeitsgeschäft konzipiert, um sich dieser Herausforderung zu stellen.

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

- Di. 17.11. bis Fr. 20.11.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Für Ambitionierte Menschen mit wenig Zeit, die den Überblick über ihre zahlreichen Aufgaben behalten (oder wiederbekommen) wollen.
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 • Kursnr.: 262-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.

Gesundheit und Stressbewältigung

Was bleibt, was geht, was kommt? Vorbereitung auf den Ruhestand

→ Mo. 28.7. bis Mi. 30.7.2025 in Münster
→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 234 €
→ Infos unter 0251 4924302 ▪ Kursnr.: 240001
→ VHS Münster

Jahrelang haben Sie (auch) für Ihre Arbeit gelebt und nun rückt das Rentenalter in greifbare Nähe. Dieses Seminar hilft Ihnen dabei, die letzte Arbeitsphase bewusst zu gestalten, sich besser auf die Rente vorzubereiten und einen leichteren Übergang von der Berufstätigkeit in den nächsten Lebensabschnitt zu finden.

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, Hotel De Zeeuwse
Stromen, Niederlande
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 1732.50 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und
Verpflegung im EZ enthalten!
→ Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BU59
→ 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.

Yoga und handwerkliches Arbeiten mit Holz – Stressbewältigung und Achtsamkeit neu denken

→ Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025 in Overath
→ In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
→ Preis: 960 €; inkl. Material, exkl. Übernachtung
→ Infos unter 02204 / 4 74 05 09 ▪ Kursnr.: BU08/25
→ Möbelphantasie

Du lernst die traditionelle japanische Kumiko-Gestaltung kennen. Die begleitende Yogapraxis erzeugt eine achtsame, regulierende Haltung. Du erlernst konkrete Methoden zur Stressprävention und -bewältigung, Entspannung, Achtsamkeit und Gesundheitsförderung.

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 Spötkal
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 831.00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und
Verpflegung im EZ enthalten!
→ Infos unter 0234-67661 ▪ 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.

Bildungsurlaub Ausbildung: Kursleitung Autogenes Training

→ Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 640 €; Preis für Frühbucher bis zum 07.07.2025: 590,- €
→ Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 25B-KLAT.1
→ iag.bochum

In dieser Ausbildung lernen Sie, das Autogene Training (AT) für sich anzuwenden und anderen Menschen zu vermitteln. Mit dieser bewährten Methode, die im IAG nach dem Vorbild des Bochumer Modells schon lange achtsamkeitsbasiert durchgeführt wird, kann man sich in einen tiefen körperlichen und psych. Entspannungszustand bringen.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Entspannt und gestärkt im Beruf: Ihre persönliche Glücks-Oase

→ Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Eschweiler
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 436 €
→ Infos unter 02403 / 7 02 70 ▪ Kursnr.: 251-63010
→ vhs Eschweiler

Lernen Sie bewährte Methoden wie Achtsamkeit, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga sowie Yoga Nidra kennen, die Ihnen helfen, innere Ruhe und Kraft zu finden. Erleben Sie einen kompletten Tag mit der Alexander-Technik, um Haltung und Bewegung zu optimieren und Verspannungen nachhaltig zu lösen.

Ressourcen stärken für Beruf und Alltag – Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

→ Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Hamburg, Ottensen
→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 385 €; Komplettes Yoga- und Seminarprogramm inkl. frisches Obst, Bio-Tee, fairer Kaffee und Wasser sind enthalten.
→ Infos unter 02304 / 75 52 30 ▪ Kursnr.: 252604
→ Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Sie möchten Ihre Ressourcen stärken und neue Rituale täglich einüben? Sie suchen nach neuen Impulsen zum Thema „Achtsam leben und arbeiten“? Sie wünschen sich eine Auszeit in einer attraktiven Stadt? Lernen Sie Strategien und Methoden für Ihren beruflichen und familiären Alltag und für herausfordernde Situationen kennen.

NLP Basicausbildung

→ Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Bensheim
→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 690 €
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: NLP_18.08.2025
→ 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.

Resilienz durch Naturverbindung – Wanderungen und Naturmeditationen an der Ostsee

→ Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Rostock, Gästehaus Rostock
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 860,00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
→ Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BUB4
→ 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 Wahrnehmungübungen und Meditation lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung – Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

→ Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 250 €
→ Infos unter 0221 / 9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U358BR
→ 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.

Innere Ruhe kann man lernen

→ Mi. 27.8. bis Fr. 29.8.2025 in Münster
→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 169 €
→ Infos unter 02514 / 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370010
→ VHS Münster

Innere Ruhe hat eine vielfach unterschätzte positive Wirkung auf Gesundheit, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit des Menschen. Innere Ruhe sorgt dafür, dass äußerer Druck nicht zu innerem Stress und äußere Eile nicht zu innerer Getriebenheit wird. Tag für Tag für einige wohltuende Momente zur Ruhe kommen und aus der eigenen inneren Kraft heraus die Dinge in Beruf und Alltag ordnen und regeln – das geht! Vieles, was Sie hierzu brauchen, bringen Sie bereits mit. Jetzt geht es darum, das Wissen frei zu legen und zur Wirkung zu bringen und alles dafür zu tun, dass die Erfahrungen, Erkenntnisse und Entdeckungen dieses Bildungsurlaubs in Ihrem privaten und beruflichen Alltag nachhaltig wirken können.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs ☯ ⑩

→ So. 31.8. bis Sa. 6.9.2025 in Steffeln
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ Dz als EZ für 1140,- €
→ 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 31.8. bis So. 7.9.2025 in Polis Chrysoschos, Aphrodite Beach, 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.

„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. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Soest-Arnsberg / 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, Meditation und achtsames Wandern
Mit meditativem Yoga – und Wandern Natur erleben**

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Wermelskirchen-Dhünn
- Mit Übernachtung
- Preis: 1090 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3201257
- KOBIseminare

Ausgesuchte Waldbadenübungen kombinieren wir mit Yoga und Meditationsansätzen. Ausgewählte Gedichte und einfühlsame Texte begleiten uns durch den Tag. In dieser Ruhe und Entspannung eröffnet sich die Möglichkeit, uns tief mit der Natur zu verbinden, um uns selbst als Teil von ihr wahrzunehmen.

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.

Bewusstseinsentwicklung und Meditation

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380.00 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ 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.

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.

Wir haben so manche Herausforderung im Leben gemeistert. Jedoch ist es, als hätte sich der Stress in unsern Körper als schmerzhaftes Verspannungen festgesetzt. Diese möchten wir loswerden und wieder unsere frühere Leichtigkeit, Beweglichkeit und Energie spüren. Mit den sanften Somatischen Übungen nach Thomas Hanna lernen Sie selbst Verspannungen zu lösen. Die eintretende muskuläre Entspannung ist wohltuend, der Körper kann regenerieren, wir kommen wieder zu Kräften. Auch der Geist entspannt sich, sodass wir wieder gelassener und positiver denken und agieren können. Die Übungen, finden überwiegend im Liegen auf der Matte statt und werden so vermittelt, dass sie zu Hause selbstständig weitergeführt werden können.

**Rücken – Yoga-Präventionsübungen
am Plöner See – Verspannungen im Rücken,
Hals oder Nacken mit Yoga lösen**

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Plön, Akademie am See
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1077.00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ 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.

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, 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.

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.)

Gesundheit als Nebenwirkung – Salutogenese praktisch und individuell

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 259 €
- Infos unter 02514 / 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370021
- VHS Münster

Salutogenese bezeichnet den individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit. Ausgehend von den Erkenntnissen der Salutogenese-Forschung wollen wir einen neuen Ansatz probieren. Statt Lebenszeit auf ein Sparkonto einzuzahlen, dessen Erträge am Lebensende alles andere als sicher sind, fragen wir uns was passiert, wenn wir unsere Chancen und Potenziale nutzen, unseren Alltag lebendiger, genussvoller, gelassener, wirksamer und harmonischer zu gestalten? Die Strategien und Techniken sie zu finden und fruchtbar zu machen, werden wir in diesen Tagen gemeinsam kennen lernen und ausprobieren können. Hinter viele bisher auf der Strecke gebliebenen, individuellen Gesundheitsvorhaben können wir anschließend einen Haken machen.

Mein Leben – Blick voraus – Leinen los

- So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 252-08152
- VHS Aachen

Fortschritt, Wende oder Entwicklung – wer vorwärts-kommen 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 – Aktiv leben – Vital bleiben. Nachhaltige Rückentrainings-Konzepte und Strategien als Stressbewältigung zur ganzheitlichen Leistungssteigerung im Beruf.

- 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: 135 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25025
- 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.

Jadebusen – Mindful Sleep: Erfolgreich im Beruf durch Achtsamkeit und erholsamen Schlaf.

- So. 7.9. bis Fr. 12.9.2025 in Stadland-Seeferd
- 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, Kloster Bernried, Starnberger See
- 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.

Bildungsurlaub Yoga – Mehr Gelassenheit im Beruf – Yoga und Meditation als Kraftquelle

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Leichlingen (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 243,9 €
- Vorkenntnisse: Einsteiger*innen und Fortgeschrittene,
- Infos unter 02196 / 9 47 04 0 ▪ Kursnr.: 25266203B
- VHS Bergisch Land

Yoga-Übungen, Meditation, anatomische Grundlagen und eine Einführung in die Yoga-Philosophie für mehr Gelassenheit im Berufsalltag. Sanfte Übungen, yogische Atemtechniken und Meditation fördern das Körperbewusstsein, lösen Verspannungen und beruhigen den Geist.

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!

Aus_Natur Resilienz Coach®

- Mo. 8.9. bis So. 14.9.2025 in Grünheide (Mark), 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 Resilienzforschung mit ökopsychologischen Ansätzen.

Stressbewältigung im beruflichen Alltag – Achtsam Fotografieren mit dem eigenen Camper am Nationalpark Jasmund auf Rügen als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Lohme, Touristinformation Lohme
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUD8
- Freies Bildungswerk Bochum

Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden. Wir begehen uns auf eine Reise zu uns selbst und unserer eigenen Kreativität. Mittels der achtsamen Fotografie reagieren wir auf den gegenwärtigen Augenblick.

Die Leichtigkeit des Seins an der Ostsee – Bildungsurlaub zur Stressbewältigung durch Yoga

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1040,00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BU65
- 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.

Mein roter Faden – Achtsames Schreiben und Yoga zur eigenen (Berufs-)Biografie

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Hamburg, St. Ansgar-Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 860 €; inkl. Seminar- und Yogaprogramm, Übernachtung im EZ und vegetarischer Vollverpflegung; An- und Abreise erfolgen in Eigenregie.
- Infos unter 02304 / 75 52 30 ▪ Kursnr.: 252605
- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle beruflich Tätigen, die sich auf kreative Weise mit den Möglichkeiten, Herausforderungen und Perspektiven ihrer Arbeit beschäftigen wollen, um dabei gleichzeitig Zugänge zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit zu entdecken.

Natur Resilienz Coach®

- Mo. 8.9. bis So. 14.9.2025 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.: NRC@_08.09.25
- 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 Ansätzen.

Natur Resilienz Coach®

- Mo. 8.9. bis So. 14.9.2025 in Grünheide (Mark), Störitzland
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/V ab 101,50 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: NRC@_Stö_08.09.25
- 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 Ansätzen.

Stress abbauen – Resilienz aufbauen

→ Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Nideggen, Schützenheim
 → In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 251.50 €; bei 6 TN + 10€ Nebenkosten
 → Infos unter 02421 / 25 25 77 ■ Kursnr.: X4208A
 → 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 mit Yoga

→ Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Essen
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 00 ■ Kursnr.: 252.3C340B
 → VHS Essen

Die Teilnehmenden erhalten Wissen zum Stress und seiner Entstehung und erlernen Techniken des Yoga, der Achtsamkeit und Meditation, um gar nicht erst in die Stressfalle zu geraten oder um dem Stress zu begegnen und Burnout vorzubeugen.

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.

Oasen der Kraft:

Innere Ruhe und Gelassenheit finden – Achtsamkeits- und Resilienztraining

→ So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Neuhaarlingerseel, DJH-Resort
 → 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.: 252-08154
 → 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.

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

→ So. 14.9. bis Fr. 19.9.2025 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus
 → 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. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten.

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.

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.

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.

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.

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.

Stille und Schönheit im Seminarhof Plochhorst – Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Edemissen, Seminarhof Plochhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 843,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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.

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 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.

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.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 15.9. bis So. 21.9.2025 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.: 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 Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

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.

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.

Intuition und Resilienz mit Yoga stärken – Bildungsurlaub in Nationalpark Hainich

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Hörselberg-Hainich, Hotel Zum Herrenhaus
- Mit Übernachtung
- Preis: 1160,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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 Entscheidungen treffen.

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 für Klang-, Körper-, Atemarbeit, Achtsamkeit und Musikinstrumente
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 595,00 €
- 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.

Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 auf Sylt, Hotel Roth am Strande
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1658,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUA6
- Freies Bildungswerk Bochum

In der einzigartigen Landschaft von Sylt ist jeder Teilnehmer durch Selbsterforschung und Selbsterkenntnis in der Lage, angemessen mit sich selbst und anderen umzugehen. Gleichzeitig lernt er seine eigene Befindlichkeit kennen und findet Lösungen für seinen Alltag.

Natur Resilienz Coach®

- Mo. 15.9. bis So. 21.9.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/VP ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: NRC@_15.09.25
- 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 ökospsychologischen Ansätzen.

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.)

Intuitives Bogenschießen

- Mo. 15.9. bis Mi. 17.9.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 183 €; bei mind. 7 Teilnehmenden
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: NN322512
- 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.

Ostsee: Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Prerow
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 308 €; Exkl. Hotelübernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0231 / 5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 25-83590D
- 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.

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 Arbeitsalltag kennen.

Jadebusen – Mehr Power im Beruf! Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Yoga für ein nachhaltiges erfolgreiches Berufsleben.

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 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.: FB25037
- 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.

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 288.

Harz – Achtsamkeit im Beruf. Stress reduzieren und Ressourcen stärken mit MBSR. Qigong als Quelle von Spannungsregulation und Selbstmanagement.

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Drübeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5xÜ/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 115 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25031
- FORUM Gesundheit

Die Integration von Achtsamkeit und Qigong in den Berufsalltag eröffnet zahlreiche Vorteile am Arbeitsplatz und beim Umgang mit beruflichen Aufgaben. Qigong-Übungen und Techniken der MBSR-Achtsamkeit steigern die Konzentrationsfähigkeit und klären den Kopf. So verbessert sich das Selbstmanagement und die Produktivität steigt.

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 1140,- €
- 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.

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

- So. 21.9. bis Fr. 26.9.2025 in Lübeck, Theodor Schwarz Haus
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 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. 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. 21.9. bis Sa. 27.9.2025 in Ummann, Rügen, Ferienhof GmbH&Co. KG
- 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.

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 weg von den Alltagsgedanken und hin zu den Körperempfindungen lenkt. Mit Hilfe suggestiver Kräfte lassen sich seelische und körperliche Ausgeglichenheit erreichen, sodass Sie dem Alltag wieder entspannter entgegenreten.

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.

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: 380.00 €
- 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.

Stress reduzieren und Balance im Leben finden – Yoga Bildungsurlaub im Thüringer Wald

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Luisenthal, Waldhotel Berghof
- Mit Übernachtung
- Preis: 1245,00 €, In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 • 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.

Stress & Psyche an die Hand nehmen – Mehr Resilienz und Wohlbefinden für den Alltag

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €; 750 € im Einzelzimmer inkl. VP/ÜN / 580 € als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766 / 9 60 90 • Kursnr.: E 142/25
- Denkhaus Loccum e.V.

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie mehr über die psychologischen Hintergründe von Stress und über die Frühwarnzeichen psychischer Belastung. Sie reflektieren ihre eigenen Resilienzfaktoren und lernen ihre individuellen Ressourcen zum Schutz vor psychischer Belastung gezielt einzusetzen. Im intensiven und unterstützenden Austausch erarbeiten wir konkrete Strategien und üben deren Anwendung zur Selbstfürsorge für den Transfer in den eigenen Alltag.

Stressabbau durch Achtsamkeits-Yoga und Meditation &

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841 / 20 15 64 • Kursnr.: G30014L
- 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.

Mit Meditation entspannt und konzentriert im Berufsalltag

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Langerwehe, Naturheilpraxis Jansen-Noufal
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 193,5 €; bei 6 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 • Kursnr.: X8104A
- 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.

Stressbewältigung durch Entspannung

- Di. 23.9. bis Fr. 26.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 153 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 46 08 • Kursnr.: 25-83550D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen sie die Stressbewältigung durch Atemtechniken, Meditation und Entspannungsübungen.

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.

Seminarleiterschein:

Stress- und Burnout-Prävention (Bildungsurlaub)

- Mo. 29.9. bis Do. 2.10.2025 in Kaarst
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 449 €
- Infos unter 02131 / 96 39 45 • Kursnr.: 252-22105
- VHS Kaarst-Korschenbroich

In diesem Seminar werden Sie ausgebildet Seminare oder Einzelcoachings im Bereich Stressprävention und Stressbewältigung zu halten und vermitteln anderen die Fähigkeit mit Stresssituationen richtig umzugehen. Sie erwerben das Grundwissen zu Stress und dessen Auswirkung auf den gesamten Organismus.

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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 28.9. bis Sa. 4.10.2025 in Ummanz, Rügen, Ferienhof
- 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.

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, Haus Insel Reichenau
- 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.

**Neuharlingersiel – Bildungsurlaub unterwegs:
Stress erkennen, Stress bewältigen:
Stressbalance durch Achtsamkeit**

- Mo. 29.9. bis Do. 2.10.2025 in Neuharlingersiel, DJH Resort Club-Jugendherberge
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Leistungen: siehe Homepage; Vorübernachtung: siehe HP, Hamburg und S-H haben Anerkennungsgebühren die wir anteilig weitergeben müssen
- Infos unter 0202 / 30 35 02
- Arbeit und Leben Berg-Mark

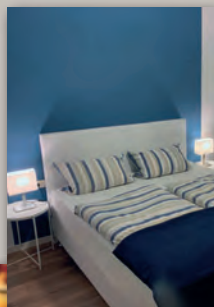
Durch steigende Anforderungen in Beruf und Alltag erleben viele Menschen zunehmend Stress. Sie werden erfolgreiche Strategien gegen Stress kennenlernen. Für einen Tag Achtsamkeitsschulung fahren wir auf die Insel Spiekeroog und machen eine angeleitete Wattwanderung.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Natur Resilienz Coach®**Starttermine:**

08.09. – 14.09.2025, Odenwald, Höchst
 08.09. – 14.09.2025, Grünheide (Mark)
 15.09. – 21.09.2025, Odenwald, Höchst

weitere Termine
 in Vorbereitung

**Informationen & Anmelden unter**

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut
 (Büroadresse)
 Promenadenstr. 10 – 12
 64625 Bensheim



Ausbildung Trainer/in Achtsamkeit

- Mo. 29.9. bis So. 5.10.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 2394 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Tr_Acht_29.09.2025
- 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

Stressbewältigung, innere Sicherheit und Selbstregulation

- Di. 30.9. bis Do. 2.10.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €; bei mind. 7 Teilnehmenden
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: NN310015
- VHS Bergisch Gladbach

Wenn die Welt im Wandel ist und gesicherte Strukturen sich verändern, ist die innere Stabilisierung wichtiger denn je. Wie wäre es, wenn Sie mit Stress und schwierigen Gefühlen gelassener umgehen könnten? Der Bildungsurlaub bietet eine geschützte Atmosphäre in einer kleinen Gruppe und die Übertragung des Erlernten in den Alltag.

Nordfriesland – In Balance statt im Burnout. Selfcare und Burnout – Prophylaxe im Arbeitsleben mit regenerativen Yoga.

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 in Breklum, Nordfriesland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 50 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25021
- 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.

Neuharlingersiel – Selbstbewusst im Job. Effektive Selbstregulation und Stressbewältigung mit Feldenkrais.

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 in Neuharlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 869 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 70 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25078
- FORUM Gesundheit

Wir vermitteln sowohl theoretische als auch praktische Erkenntnisse aus der Feldenkraisarbeit, um die Selbstregulationsfähigkeiten zu stärken und somit präventiv gegen Stress vorzugehen.

Ammergebirge – Das Gleichgewicht finden. Die Bedeutung von Beweglichkeit und Achtsamkeit als Voraussetzung für stressfreies Arbeiten. Pilates als unterstützende Kraft.

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 in Roßhaupten, Ammergebirge
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 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.: FB25087
- FORUM Gesundheit

Eine starke Körperhaltung durch Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung, ist wichtig angesichts zunehmender Rückenprobleme durch Fehlbelastungen und Bewegungsmangel. Pilates und Wirbelsäulengymnastik stärken die Körpermitte, fördern das Körperbewusstsein und verbessern die Körperwahrnehmung im Berufs- und Alltagsleben.

Harz – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 in Drübeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit Gemeinschaftsbad; Programm; EZZ: 115 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25090
- 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 nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & ⑩

- So. 5.10. bis Sa. 11.10.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1140,- €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-05-10-25
- Vulkanhotel Steffelberg 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.

Qi Gong

- So. 5.10. bis Sa. 11.10.2025 in Mals, Vinschgau – Südtirol, Hotel Glieshof 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_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.

DEM GEHEIMNIS DER EIGENEN KRAFT AUF DER SPUR – Resilienz in Alltag und Beruf

- So. 5.10. bis Fr. 10.10.2025 in GeestlandEv. Bildungszentrum Bad Bederkesa
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 779 €; EZ inkl. VV und Seminarkosten (729 € EZ inkl. VV und Seminarkosten)
- Infos unter 05241 / 23 48 51 31
- Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Die Seminarwoche dient der präventiven Erhaltung der eigenen Leistungsfähigkeit und Lebensfreude und ist ein idealer Startpunkt für Veränderung hin zu mehr Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit, um die eigene Gesundheit (neu) wertzuschätzen und lange zu erhalten.

Vital und Dynamisch mit Qi-Fa-Yo und visueller Fitness in Beruf und Alltag

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 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.: 831325
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Qi-Gong, Yoga, Faszientraining und Sehtraining stärken Körper, Geist und Augen: Das Seminar fördert Balance, Beweglichkeit und Sehkraft – ganzheitlich, entspannend und alltagstauglich. Für mehr Wohlbefinden im Berufsleben und eine klare Sicht aufs Wesentliche.

Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY32-115
- 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.

Tatort Rücken

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK08-115
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die an Vorbeugung und Selbsthilfe interessiert sind. Sie werden ein großes Verständnis für die Ursachen Ihrer Rückenbeschwerden entwickeln. Sie bekommen einen Methoden-Koffer an die Hand, voller Utensilien zur Spurensicherung Ihrer Rückenschmerzen.

Yoga – Hilfe für den Berufsalltag &

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: Ab 135 €
- Infos unter 02452 / 13 43 21 ▪ Kursnr.: 25H-3420
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bernried, Kloster Bernried, Starnberger See
- 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.

Qi Gong

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Kratzeburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 120 € / Tag im EZ (Appartment)
- 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.

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.

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 Meditationstechniken kennen zu lernen und zu praktizieren. Mit den vermittelten, wissenschaftlich anerkannten und bewährten Methoden wie der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, achtsamen Yoga-Übungen und Meditationen aus dem MBSR-Programm können Sie sich regenerieren, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Entspannung erleichtert die Meditation und Meditation führt oft zu tiefer Entspannung – so fördern die Übungen sich gegenseitig.

Gelassen arbeiten

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK04-115
- neues lernen

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie sich mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis besser konzentrieren und ihre mentalen Fähigkeiten ausschöpfen können.

**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 Hörselberg-Hainich
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1069,00 €, incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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: 370,00 €
- 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?

**Vertraue Deiner Intuition! Unsere innere Weisheit
als Wegweiser für Herausforderungen und
Entscheidungen**

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 450 €, für Privatpersonen, Firmenpreis 550,- €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.StRe.VI.2
- 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.

Feldenkrais®

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 252-4060
- 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.

**Ressourcen stärken für Beruf und Alltag –
Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft**

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Hamburg, Ottensen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 385 €; Komplettes Yoga- und Seminarprogramm inkl. frisches Obst, Bio-Tee, fairer Kaffee und Wasser
- Infos unter 02304 / 75 52 30 ▪ Kursnr.: 252606
- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Sie möchten Ihre Ressourcen stärken und neue Rituale täglich einüben? Sie suchen nach neuen Impulsen zum Thema „Achtsam leben und arbeiten“? Sie wünschen sich eine Auszeit in einer attraktiven Stadt? Lernen Sie Strategien und Methoden für Ihren beruflichen und familiären Alltag und für herausfordernde Situationen kennen.

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) ☿

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: G30006L
- 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.

Wertschätzende Kommunikation am Arbeitsplatz

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 in Dürren
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150,50 €; bei 7 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X8204A
- VHS Rur-Eifel

Sie lernen in diesem Bildungsurlaub die gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg anzuwenden, sodass Sie in Konflikten eine wertschätzende Haltung bewahren und gemeinsame Lösungen finden können. Mit Hilfe der 4-Schritte-Methode richten Sie den Blick auf ihre Bedürfnisse.

**Vortragswerkstatt –
Sicher, versiert und sympathisch vortragen**

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Nideggen, Coaching-Wohnung Nideggen
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 310 €; bei 4 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X8201A
- VHS Rur-Eifel

Das praxisorientierte Seminar richtet sich an Personen, die in ihrem Berufsalltag oder im Ehrenamt Vorträge halten, aber auch an alle, die sich im Vortragen und Präsentieren stärken möchten.

**Kopf hoch! Resilienz im Job stärken, besser durch
den Alltag kommen ☿**

- Di. 7.10. bis Do. 9.10.2025 in Langenfeld, (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 484,50 €
- Infos unter 02173 / 794 4555 od. 4556 ▪ Kursnr.: 252-2101
- vhs Langenfeld

Wenn der Stress groß ist, kommt die Selbstfürsorge oft zu kurz. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, was Resilienz ist und wie sie diese stärken können. Sie lernen, wie sie gesunde Grenzen setzen und mit positiver Energie ihren Alltag meistern, indem sie sich ihr individuelles Set an Kraftspendern zusammenstellen.

Atem und Achtsamkeit

- Mi. 8.10. bis Fr. 10.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4207251
- 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.

Naheland – Leistungsfähigkeit erhalten: Ganzheitliche Stressbewältigung mit Bewegung in der Natur als Energiequellen für den beruflichen Erfolg.

- So. 12.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bad Kreuznach, Naheland
- 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.: FB25044
- FORUM Gesundheit

In diesem Bildungsurlaub widmen wir uns der ganzheitlichen Stressbewältigung. Wir trainieren ein positives Gedankenmanagement, erlernen verschiedene Entspannungstechniken und erfahren, wie ein gesunder Lebensstil uns unterstützen kann. Dabei erkunden wir die Energiequelle „Natur“ und nutzen die Umgebung für Stressbewältigung.

Neuharlingersiel – Endlich schmerzfrei! Fit durch den Arbeitsalltag mit aktivem Gesundheitsmanagement und Stressprävention.

- So. 12.10. bis Fr. 17.10.2025 in Neuharlingersiel
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 929 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 70 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB25077
- 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 Tipps zu dauerhaft gesunder Ernährung & ☺

- So. 12.10. bis Sa. 18.10.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1185 €; Preis im reinem EZ oder im DZ, DZ als EZ kostet 1305 € für die Woche
- Infos unter 06593 / 85 06 • Kursnr.: 25-12-10-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fasten für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Qi Gong

- So. 12.10. bis Sa. 18.10.2025 in Mals, Vinschgau – Südtirol, Hotel Gleshof 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.

Fasten in Bewegung

- So. 12.10. bis Sa. 18.10.2025 in Butjadingen – Burghavensiel
- 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Steinfeld

- So. 12.10. bis Fr. 17.10.2025 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.22
- 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

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 Waltrop

Einüben von Techniken zum Stressabbau, um mit mehr Energie und Ressourcen den Berufsalltag zu meistern. Durch spezifische Yogaübungen, Atmungs-, Meditations- und Entspannungstechniken können Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

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.

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230,9 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BA30100
- 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.

Bildungsurlaub: Vitalität im Job: Entspannung und Stärkung für Berufstätige – mit Pilates, Qigong und mehr.

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Leichlingen, (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 207,60 €
- Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 25267490B
- VHS Bergisch Land

In ganzheitlichen Bewegungsübungen aus dem Pilates und Qigong steigern Sie ihr Körperbewusstsein, Ihre Zentrierung und Ihre Kraft. Durch Entspannungseinheiten, geführte Körperreisen und angeleitete Meditationen kommt Ihr Geist zur Ruhe. Sie bekommen viele Übungen & praktische Tipps an die Hand, die Sie leicht Zuhause integrieren können.

Stressreduktion für den beruflichen Alltag

- Mo. 13.10. bis Do. 16.10.2025 in Dortmund, Kreativzentrum
- 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.

Entspannung und Entschleunigung – Neue Kraft für Ihren Alltag

- Mo. 13.10. bis Do. 16.10.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 157 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 56 ▪ Kursnr.: 252-2669
- VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft für Ihren Alltag zu schöpfen. Sie lernen, wie Sie noch bewusster für sich sorgen und sich mit Ihren Kraftquellen verbinden können, um Ihren (Arbeits-)Alltag mit innerer Ruhe und Gelassenheit zu meistern.

Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag – Frauenbildungsurlaub ♀

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Für Frauen
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Yoga.YB.6
- IndiTÖ 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. 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.

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, Waldhotel Berghof
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1290,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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?

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.

Feldenkrais – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 425 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Körp.Feld.6
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Bewegung und ihre bewusste Erfahrung steht im Mittelpunkt des Lernens. Es ist der bewegliche Körper, der im Arbeits- und Alltagsleben trägt, unsere Leistungsfähigkeit prägt. In diesem Seminar wird in kleinen, ruhigen, schrittweise aufbauenden Lektionen „somatisch“ gelehrt.

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.

Zweiterlei Yoga für eine gesunde Haltung im (Berufs)alltag

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Schwerte
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02304 / 10 48 50 • Kursnr.: 225-3103
- 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.

Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe durch Achtsamkeitstraining und Meditation (MBSR) auf der Insel Schiermonnikoog

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1140.00 €, incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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.

Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga

- Mo. 13.10. bis Do. 16.10.2025 in Münster
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02514 / 92 43 21 • Kursnr.: 370004
- VHS Münster

Da das moderne Arbeitsleben überwiegend im Sitzen stattfindet, von hohem Erfolgsdruck geprägt ist und somit zunehmend ein professionelles Stress- und Selbstmanagement erfordert, sind Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Muskelermüdung am Arbeitsplatz besonders präsent. Business-Yoga dient der Gesundheitsvorsorge und Prävention am Arbeitsplatz, fördert den Abbau von Stresssymptomen und dehnt und kräftigt die Haltemuskulatur, die gerade bei sitzenden Tätigkeiten gefordert ist. Verspannungen nehmen ab und die Leistungsfähigkeit steigt. Die Übungen sind teilweise direkt am Arbeitsplatz anwendbar.

Bewegung und Gesundheit in Beruf und Alltag

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Brühl
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 217.50 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 • Kursnr.: 252-4522
- 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.

Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga

- Mo. 13.10. bis Do. 16.10.2025 in Duisburg
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €; Ermäßigung mgl.; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 09 • Kursnr.: MZ6203
- 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.

Hatha-Yoga und Stressbewältigung

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Infos unter 02144064185 • Kursnr.: H30250BU
- VHS Leverkusen

Der Kurs soll die Entspannungsfähigkeit, das Körperbewusstsein und die Bewältigung von Stress erleichtern und verbessern. Das Format des Bildungsurlaubs ermöglicht eine besonders intensive, achtsame und geschützte Auseinandersetzung mit Hatha-Yoga.

Aktiv gegen Stress in Beruf und Alltag mit Yoga

- Di. 14.10. bis Fr. 17.10.2025 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €; inkl. Tee, Kaffee, Wasser und Obst
- Infos unter 02064 / 4 13 50 ▪ Kursnr.: 252-30141
- 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.

Innere Ruhe in Beruf und Alltag

- Mi. 15.10. bis Fr. 17.10.2025 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 129 €
- Infos unter 02234/ 5 01 12 42 ▪ Kursnr.: 2526100
- VHS Frechen

Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) helfen, Stress abzubauen und Selbstüberforderung zu vermeiden. Sie lernen, Körper und Gefühle besser wahrzunehmen, bewusst zu atmen und stressverstärkende Gedanken zu stoppen. Achtsamkeit, Traumreisen und Meditation ergänzen das Programm.

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“.

Stärkende Wege zur Burnout-Prävention mit der Kraft der positiven Psychologie – mit Waldbaden und basischer Ernährung &

- So. 19.10. bis Sa. 25.10.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1378 €; 20 € DZ als EZ Nutzung pro Nacht
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: Wald2025/10
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

„In einer Zeit, in der die Zahl der Burnout-Betroffenen stetig steigt, ist es von entscheidender Bedeutung, eigene Wege zur Selbstprävention zu finden. Immer häufiger fühlen wir uns gestresst und manchmal auch überfordert. Und das, obwohl uns die Arbeit ja eigentlich Spaß macht.“

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 19.10. bis Sa. 25.10.2025 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_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.

Fasten in Bewegung

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 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_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.

Qi Gong

- So. 19.10. bis Sa. 25.10.2025 auf Borkum, Jugendherberge „Am Wattenmeer“
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; zusätzlich Ü/V 84 € / 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in Denia – Las Rotas, Open Sky Seminar Haus, 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 19.10. bis Sa. 25.10.2025 auf Sylt/List, Akademie am Meer
- 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.

Quellen der Kraft entdecken!**Innere Weisheit als beruflicher Wegweiser**

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 480 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 €/Nacht
- Infos unter 02223 / 7 32 09 ▪ Kursnr.: 25.6.565.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Stress ist ein ständiger Begleiter. Dieser Bildungsurlaub verbindet Stressbewältigungstechniken mit der Stärkung innerer Werte und persönlicher Ressourcen, um eine Balance zwischen beruflichen Anforderungen und innerer Stärke zu schaffen. Erlernen Sie, wie Sie innere Weisheit als beruflichen Wegweiser nutzen können.

Entspannung und Beweglichkeit für Beruf und Alltag &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BA30101
- VHS Bornheim – Alfter

Mit den sanften Somatischen Übungen nach Thomas Hanna, lernen Sie selbst Verspannungen zu lösen. Die langsamen, mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen wurden aus dem Feldenkrais entwickelt. Damit diese Methode nachhaltig wirken kann, beschäftigen wir uns mit Stress und Resilienz, aber auch dem was uns im Alltag stärkt.

Stress abbauen – Resilienz aufbauen: So meistern Sie widerstandsfähig, flexibel und gesund Ihren (beruflichen) Alltag &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 252-28008
- 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.

Bildungsurlaub Yoga – Mehr Gelassenheit im Beruf – Yoga und Meditation als Kraftquelle

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 232.6 €
- Vorkenntnisse: Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
- Infos unter 02196 / 9 47 04 0 ▪ Kursnr.: 25266222B
- VHS Bergisch Land

Yoga-Übungen, Meditation, anatomische Grundlagen und eine Einführung in die Yoga-Philosophie für mehr Gelassenheit im Berufsalltag. Sanfte Übungen, yogische Atemtechniken und Meditation fördern das Körperbewusstsein, lösen Verspannungen und beruhigen den Geist.

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.

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.

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 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

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.

Auch Erholung will gelernt sein – Mit QiGong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK02-115
- neues lernen

Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. QiGong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Wege, die der Stressbewältigung und Selbst-Reflexion, dem Aufbau körperlichen Wohlbefindens und geistiger Präsenz dienen.

Reif für die Insel – Stressbewältigung mit Schwerpunkt LIP-Aufstellungen (nach Nelles) auf Schiermonnikoog

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1140,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU77
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit Mindfulness-Training und der systemischen Aufstellungsarbeit gewinnst Du ein tieferes Verständnis für Muster, Gewohnheiten und Erfahrungen, die Dich beeinflussen. Du erkennst seelische und zwischenmenschliche Dynamiken und lernst, damit proaktiv umzugehen. Du gewinnst nicht nur neue Einsichten für den betrieblichen Kontext.

Feldenkrais als Lern- und Lebensschule – von der Sensomotorik zur Selbstregulation

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 259 €
- Infos unter 02514 / 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370014
- VHS Münster

Menschen, die über einen längeren Zeitraum regelmäßige Feldenkrais(r) praktizieren, berichten von einer verbesserten Beweglichkeit und mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag. In diesem Bildungsurlaub lernen wir die Feldenkrais-Methode näher kennen. Die Auswahl von Feldenkrais-Lektionen, die wir gemeinsam üben, wird auch unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Teilnehmenden getroffen. Mit der Beschäftigung der Hintergründe der Wirkungsweise des Feldenkrais-Übungsweges stoßen wir unweigerlich auf die Potentiale, die der feinfühlig und intuitive Umgang mit körperlichen Signalen und unsere angeborene Fähigkeit zur Selbstregulation auch für andere Aspekte der Lebens- und Alltagsbewältigung freisetzen können.

Bildungsurlaub: Mit Yoga einfacher durch Leben und Beruf

- Mo. 20.10. bis Mi. 22.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0202 / 5 63 22 48 ▪ Kursnr.: 252W141145
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer*innen, die Yoga kennenlernen oder ihr Wissen darüber vertiefen möchten. Wie kann Yoga helfen, besser mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen? Wir werden Anleitungen geben, wie man zuhause praktizieren kann und welche Übungen gut für den Rücken sind. Bitte zwei Wolldecken und geeignete bequeme Kleidung mitbringen.

Bildungsurlaub zur Stressbewältigung im Berufsalltag – QiGong, Achtsamkeit und Meditation auf Borkum

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 auf Borkum/Alter Leuchtturm
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 955,00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BUE2
- 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.

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 285,50 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 252-4301
- 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.

Beruflichen und privaten Stress reduzieren – Balance finden &

- Mo. 20.10. bis Do. 23.10.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 03 ▪ Kursnr.: MZ4510
- VHS Duisburg

Methoden aus Achtsamkeit, Meditationen, Bewegung, Ernährung, mit denen innere Ressourcen gestärkt und ein individuelles Stressmanagement-Konzept erarbeitet werden kann. Der Fahrplan für einen gelasseneren und gesünderen Alltag in Beruf und Privatleben.

Cool-Down statt Burn-out – Neue Kraft für Ihren Alltag

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 154 €
- Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 25B8393
- VHS Herne

Sie lernen verschiedene Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitstechniken kennen, um körperliche und geistige Entspannung zu erfahren und erlernte Methoden in Beruf und Alltag umsetzen zu können. Zudem steht die Reflexion der eigenen Lebenssituation im Mittelpunkt, um Stress vorbeugen und reduzieren zu können.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrtägige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsblock enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Weiterswiller – Alsace, Kloster Rymon 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. Zen gehört der Mahayana Tradition, einem der verschiedenen Zweige des Buddhismus, an.

Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode

- Di. 21.10. bis Fr. 24.10.2025 in Duisburg
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €; Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 09 • Kursnr.: MZ6201
- 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.

Ein Weg zu innerer Ruhe und äußerer Gelassenheit durch Meditation und Kommunikation

- So. 26.10. bis Sa. 1.11.2025 in Haus am Meer, Spiekeroog
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1099 €; im EZ, 999 € im DZ, inkl. Halbpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 • Kursnr.: 252-08171
- VHS Aachen

Ein Bildungsurlaub zur verbesserten Stressbewältigung durch mehr Gelassenheit und stimmige Kommunikation in stressbelasteten Berufen. Wir verbringen einen großen Teil unserer Zeit damit, uns mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu beschäftigen. Unsere Lebensqualität nimmt ab und unsere Gesundheit leidet.

Qi Gong

- So. 26.10. bis Sa. 1.11.2025 auf Borkum, Jugendherberge „Am Wattenmeer“
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; zusätzlich Ü/V 84 € /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, Open Sky Seminar Haus, 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.

Zeit-Gelassenheit und Zeit-Räume für Leben und Arbeit

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 610 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921 / 39 61 21 • Kursnr.: 225S0002
- Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Soest-Arnsberg / Regionalstelle Soest

Es gibt neben dem quantitativen Maß der Uhrzeit auch ein qualitatives: mein subjektives Zeit-Gefühl. Meist ist zu wenig Zeit – und dann gibt es auch seltene Momente einer erfüllten Zeit – wie wenn ich alle Zeit der Welt hätte. Wir bewegen uns zwischen diesen Polen und möchten mehr Einfluss darauf nehmen. Im Seminar wird deutlich, dass das mit meiner Wahrnehmung von Ereignissen, Wertung und Gewichtung von Erfahrung zu tun hat. Zeit ist, was dran ist – Zeit entsteht in der Seele, sagt Augustinus. Dem Beschleunigungsdruck zu begegnen, hat für mein Leben, meine Arbeit eine hohe Relevanz. Wir lernen, wie Konzentration auf das Wesentliche, meine persönliche Gewichtung von Zeit gelingen kann: in der ich mich wirklich ausgefüllt fühle.

Yoga im Kloster Steinfeld

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Kall, Steinfeld
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 465 €; zzgl. U/Verpfl. / 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.

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.

Gesundheit von innen heraus – tanken Sie positive Energie mit Yoga, Meditation, Atemtechniken und Körperarbeit

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Heiligenhafen, Bretterbude
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1145 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1345 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 822825
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Yoga, Meditation, Atem- und Körperarbeit stärken Ihre innere Balance und mentale Kraft. In dieser Woche tanken Sie Energie, lösen Verspannungen und lernen Techniken kennen, die Gesundheit, Gelassenheit und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag fördern.

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.

Gesundheitsmanagement online – Yoga für Ihren Berufsalltag

- Am Mo. 27.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 370.00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU80B
- Freies Bildungswerk Bochum

Saftes, 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. 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.

Bildungsurlaub zur Gesundheitsförderung im Berufsalltag –**Ernährung, Achtsamkeit und Bewegung in der Eifel**

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Hellenthal, Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir
- Mit Übernachtung
- Preis: 1003.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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.

Naturverbundenheit – Yoga, Meditation und achtsame Wanderungen in der Natur

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Tuttlingen, Seminarhaus Lindenhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 470.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU39
- 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.

Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Salzhäusbesuch
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191922
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Den Umgang mit Stressoren bewusst gestalten steht im Fokus dieses Kurses. Lernen Sie Elemente aus den Bereichen Stressmanagement, Entspannungsmethodik, Autogenem Training & Selbstcoaching kennen und gezielt für sich einzusetzen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark e.V.)

Qi Gong

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Bernried, Kloster Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Bernr_27.10.
- 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.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Scharbeutz
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 95 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Feldenk_Scharb_27.10
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassendes Verständnis für Zusammenhänge: Stütze und Flexibilität, Spannung/Entspannung, Haltung und Koordination. In diesem Kontext werden alte Gewohnheiten im Denken und Handeln offensichtlich. Neue Bewegungen laden ein, damit zu experimentieren. So entdecken Sie ein immer größeres Potential, auf das „Leben in Bewegung“ eine sehr eigene – Ihnen gemäße – Antwort zu finden.

Achtsamkeit in der Kommunikation

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 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.: C411091
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Im Seminar lernen wir, die Früchte der Achtsamkeitsmeditation und wichtige Prinzipien der buddhistischen Psychologie in unsere alltägliche Kommunikation zu integrieren. Das Seminar wird gestaltet im Wechsel von Information, Gesprächen, Übungen und gezielten Meditationen.

Yoga – Heute mal entspannt

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Nörvenich, Pfarrheim Nörvenich
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 169.5 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X4303A
- VHS Rur-Eifel

Wir wollen immer unser Bestes geben – im Beruf – in der Familie – im Alltag. Bevor die Reserven erschöpft sind, brauchen wir eine Auszeit, um die „Batterien“ wieder aufzuladen. Yoga bietet hierzu eine breite und tiefe Erfahrungsebene an.

Was bleibt, was geht, was kommt?

Vorbereitung auf den Ruhezustand

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 234 €
- Infos unter 0251 4924302 ▪ Kursnr.: 240002
- VHS Münster

Jahrelang haben Sie (auch) für Ihre Arbeit gelebt und nun rückt das Rentenalter in greifbare Nähe. Dieses Seminar hilft Ihnen dabei, die letzte Arbeitsphase bewusst zu gestalten und den Wissenstransfer zu organisieren.

Das richtige Maß – die Work-Life-Balance

- So. 2.11. bis Fr. 7.11.2025 auf Norderney, Haus Justitia
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 875 €; mit Übernachtung Preis inkl. MwSt.
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2509
- aktuelles forum e.V.

Als Orientierung und wichtiger denn je für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Balance-Akt zwischen Beruf und Privatleben. Was ist wichtig im Beruf und was privat? Kann ich da was optimieren? Will ich zum Beispiel mehr für meine Fitness tun oder mehr das Genießen lernen? Wie kann ich Beruf und Privatleben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei noch wohler fühlen? Wie könnte mein Masterplan für die nächsten Jahre aussehen? In der Gruppe profitieren alle von den Erfahrungen und Ideen der anderen Teilnehmenden. Referent: Wolfgang Uhle

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs ☺ ☹

- So. 2.11. bis Sa. 8.11.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ Dz als EZ für 1140,- €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 25-02-11-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freund-schäftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, nur so kann es gelingen.

Fasten in Bewegung

- So. 2.11. bis Sa. 8.11.2025 in Butjadingen – Burhaviersiel
- 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.

Gut schlafen, gut leben – Wie Sie durch besseren Schlaf Entspannung in ihr Leben und Ihren (Arbeits-)Alltag bringen &

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 237 €; zzgl. 7 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221 / 221 9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220258-BU
- VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

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. U/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.

Oftmals wirken Zubereitungen und Verordnungen, die wir in alten Heilpflanzenbüchern finden, seltsam auf uns modernen 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/>

Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK14-115
- 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.

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.

Die Säulen meiner Gesundheit: Mein inneres Gleichgewicht stärken und mir selbst etwas Gutes tun

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 340 €; ermäßigt 280 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BG1105
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Der Bildungsurlaub hilft Ihnen, Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken und bewusster mit Stress umzugehen. Durch praktische Übungen lernen Sie, Ihren Alltag achtsamer zu gestalten, Ressourcen zu nutzen und gelassener mit Herausforderungen umzugehen – für mehr Wohlbefinden im Berufs- und Privatleben.

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation – ein Männerkurs

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 298 €; inkl. Seminargetränke, ohne Übernachtung und Verpflegung
- Für Männer
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 25-B-204
- 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. Egal ob Sie Yoga-Neuling oder erfahren sind – dieses Seminar ist für alle Männer gedacht, die ihre körperliche Fitness und innere Balance verbessern möchten.

Klangerbeit, Achtsamkeit und Stille im Kurort Bad Zwesten – Dein Weg zu tiefer Entspannung im Beruf und Alltag

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Bad Zwesten, Treffpunkt: KlangGalerie der Musikresonanz-Akademie
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 595,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUC3
- Freies Bildungswerk Bochum

In einer entspannten und aufmerksamen Atmosphäre lernst Du die Grundlagen einer guten Klangerbeit mit Klangwiege, Klangstuhl und Monochord kennen und lieben. Das Seminar gibt Dir neue Impulse, die Dich privat oder beruflich inspirieren werden. Ein Kurs für Körper, Geist und Seele. Freue Dich auf die gemeinsame Zeit.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 3.11. bis So. 9.11.2025 in Grünheide (Mark), Störztzland
- 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 unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Rücken-Yoga online – Präventionsübungen für den Alltag

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 370,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU84B
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub laden 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.

Work-Life-Balance mit Hund – Kreislauf ethischer Lifestyle im Thüringer Wald

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Luisenthal, Waldhotel Berghof
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1315,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU35B
- Freies Bildungswerk Bochum

Zu diesem beruflichen Bildungsangebot dürfen Sie Ihren vierbeinigen Liebling mitbringen. Im Seminar geht es um Stress- und Burnout-Prävention. Sie üben Entspannungsmethoden, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation.

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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Reichenau, Bodensee, Haus Insel Reichenau
- 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 – Energievoll und bewusst den (Berufs-)Alltag gestalten

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Yoga.YE.6
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Mit (Hatha) Yoga bekommen Sie eine Praktik an die Hand, die viele lebensrelevante Themen umfasst und sehr alltagstauglich ist. Nach dieser Bildungswoche werden Sie motivierter und zuversichtlicher wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren.

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.

Qi Gong

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- 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.

BU_Resilienz

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Bernried, Kloster Bernried, Starnberger See
- 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

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.

Bildungsurlaub in Worpswede – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Worpswede, Hotel Buchenhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 530,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUD2
- Freies Bildungswerk Bochum

Der Bildungsurlaub wird in der wunderschönen Natur von Worpswede stattfinden. Auf den Spuren der Worpsweder Künstler können sich entspannen, schulen Ihre Selbstwahrnehmung, verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren Ihre Schmerzen. Sie werden gestärkt in Ihren (Arbeits-) Alltag zurückkehren.

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) &

→ Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 215 €
 → Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: G30012L
 → 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.

**Stressbewältigung im beruflichen Alltag –
Achtsam Fotografieren auf Spiekeroog als Quelle
der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit**

→ Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 auf Spiekeroog, Haus Sturmbeck
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 1214,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU13B
 → 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.

**„Denken – Formen – Handeln“:
Unternehmerische Herausforderungen**

→ Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Nideggen, Coaching-Wohnung
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
 → Preis: 890 €; bei 5 TN
 → Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X8403A
 → VHS Rur-Eifel

Die Basis des Seminars liegt im holistischen Ansatz. Veränderungsprozesse einer lernenden Organisation beginnen in der kleinsten Zelle: beim einzelnen Menschen! Nachhaltige Veränderungen werden erreicht, wenn Verstand, Sinne und Emotionen in Balance sind. Das Seminar ist praxisorientiert und übungsintensiv.

Resilienz stärken durch Yoga und Achtsamkeit

→ Di. 4.11. bis Do. 6.11.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 124 €
 → Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 252-3009Z
 → VHS Hagen

Dieser Online- Kurs gibt Ihnen einen theoretischen Einblick in das Trainieren von Resilienz mit seinen 7 Säulen und vermittelt in Ihrem gewohnten Umfeld praktische, leicht umsetzbare Übungen aus dem Yoga und dem Achtsamkeitstraining, mit deren Hilfe Sie Ihre seelischen und körperlichen Abwehrkräfte gleichermaßen stärken können.

**Pflanzenmärchen und das alte Wissen –
Heilrezepte und Kräuterwissen entdecken**

→ Mi. 5.11. bis Fr. 7.11.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 280,00 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU79
 → Freies Bildungswerk Bochum

Früher erzählten die Großmütter den Enkelkindern Märchen und Geschichten um Wissen zu transportieren. In diesen drei Tagen werden wir diesem Wissen auf die Spur gehen. Wir werden Wildkräuter erkennen lernen, alte Rezepte ausprobieren, Salben, Tinkturen und Heilöle herstellen.

Naturkosmetik für Gesicht und Körper

→ Mi. 5.11. bis Fr. 7.11.2025 in Oberhausen, Haus Ripshorst
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 199 €; nicht ernährungsrelevant
 → Infos unter 0208 / 8 25 28 03 ▪ Kursnr.: BC5020D
 → VHS Oberhausen

Stelle eigene Kosmetikprodukte her und erfahre Wissenswerte über Haut, Bio-Ölen, Kräutern, Wirkstoffen usw. Eine gute Mischung aus Vorträgen, Austausch, Zeit in der Natur und Praxis.

**Bewegung am Meer:
Aktiv sein und in Einklang kommen für den
Berufsaltag**

→ So. 9.11. bis Sa. 15.11.2025 in Stadland/ Seminarhotel Kunze-Hof am 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.: 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.

**Neuharlingersiel –
Raus aus der Erschöpfungsspirale!
Anti-Stress-Strategien im Beruf.**

→ So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 in Neuharlingersiel
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 70 €; ohne An- u. Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25080
 → 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!

**Hinter dem Horizont –
Die letzte Berufsphase und den Übergang positiv
gestalten**

→ So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 auf Norderney, Haus am Weststrand
 → 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 ▪ Kursnr.: 252213
 → 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.

Plöner See – Anti-Aging für die Karriere. Stressprävention im Beruf für langanhaltenden Erfolg.

- So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 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.: FB25011
- 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.

Rehburg am Steinhuder Meer – Gesund in der Arbeitswelt 4.0. Im Gleichgewicht durch agiles Stressmanagement mit der Natur.

- So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 65 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25091
- 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.

Zugspitze – Resilienz mit Yoga: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

- So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 in Grainau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 130 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25095
- 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.

Amrum – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

- So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 in Wittdün auf Amrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/HP im 1/2 DZ mit Etagensuche und Programm; EZZ: ab 50 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25038
- 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.

Stärkende Wege zur Burnout-Prävention mit der Kraft der positiven Psychologie – mit Waldbaden und basischer Ernährung &

- So. 9.11. bis Sa. 15.11.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1378 €; 20 € DZ als EZ Nutzung pro Nacht
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: Wald2025/11
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

„In einer Zeit, in der die Zahl der Burnout-Betroffenen stetig steigt, ist es von entscheidender Bedeutung, eigene Wege zur Selbstprävention zu finden. Immer häufiger fühlen wir uns gestresst und manchmal auch überfordert. Und das, obwohl uns die Arbeit ja eigentlich Spaß macht.“

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

- So. 9.11. bis Fr. 14.11.2025 in Kratzeburg
- 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. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten.

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.

Gesund bleiben & fit werden –für Beruf und Alltag

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Ennigerloh
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Infos unter 02522 / 7 27 32 ▪ Kursnr.: 224-301
- VHS Oelde-Ennigerloh

Als wichtige Schlüsselqualifikation für eine ausgewogene Work-Life-Balance erwerben Sie Stresskompetenzen und lernen verschiedene Faktoren für einen gesunden Lebens- und Arbeitsstil kennen. Inhalte: Balance zwischen Spannung und Entspannung, Übungen zur Förderung Ihrer Beweglichkeit, Entspannungstechniken, gesunde Ernährung.

Mein Alter, meine Gesundheit und ich – Fit für den Alltag

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 195 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 35 • Kursnr.: G810510
- VHS Düsseldorf

Burn-Out-Pharylaxe, 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 Alterwerdens um und sind meine Schlafstörungen noch normal?

Iyengar® Yoga und die Buteyko®-Atemmethode

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Parin, Gutshaus 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.: 822925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Mit Hatha Yoga und Qi Gong zu mehr innerer Balance: Lernen Sie Übungen kennen, die Konzentration, Belastbarkeit und Wohlbefinden fördern. Die Praxis hilft, Stress abzubauen, das Gleichgewicht wiederzufinden und Gesundheit sowie Vitalität zu stärken.

Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Streithausen, Westerwald
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 • Kursnr.: DK09-115
- 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 entschlernen und so zu eigener Stärke zurückzufinden, um den beruflichen Herausforderungen und Konflikten besser begegnen zu können.

Einführung in die Klangschatentherapie

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 375 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4206251
- KOBIseminare

Mit Klangschaten und ihren tiefen Schwingungen Veränderungsprozesse bei Menschen initialisieren und unterstützen. Tiefe Entspannung fördern und neue innere Räume erschließen lassen. Lernen Sie die Klangschatentherapie kennen! Dieses Medium eignet sich auch für die Arbeit zur Begleitung Sterbender.

Fit und vorbereitet in den Ruhestand ☺

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Attendorn
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 440 €; zzgl. 110,- € Übernachtung m. Frühstück, 44,- € Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 02722 / 70 90
- Akademie Biggeseer GmbH

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“.

Den Akku aufladen für den Berufsalltag mit Yoga und Entspannungsübungen

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Bonn
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 298 €; inkl. Seminargetränke, ohne Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 • Kursnr.: 25-B-294
- Bildungsforum Lernwelten Bonn

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Energieräuber zu identifizieren und Ihren Akku aufzuladen. Sie erfahren Strategien für mehr Gelassenheit und innere Stärke. Die einfachen und sanften, aufeinander aufbauenden Yoga- und Entspannungsübungen werden auch als Übungssprache für den Alltag aufbereitet.

Resilienz und Gesundheit fördern – auf der Insel Borkum Belastungen mit Gelassenheit meistern

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 auf Borkum, Hotel Bloemfontein
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1165,00 €; inkl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU90
- Freies Bildungswerk Bochum

Der Bildungsurlaub soll dazu beitragen, die Grundlagen für unser Wohlbefinden: Sicherheits- und Selbstwirksamkeitserleben sowie angemessene Selbstfürsorge wiederherzustellen bzw. zu stärken.

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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- 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.

Resilienz und Stressbewältigung im Beruf – Stressreduktion, Vitalität und Gelassenheit

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 425 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.StRe.RS.4
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag – Bildungsurlaub auf Sylt – Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 1388.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU91
- 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.

Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Grünheide (Mark), Störztland
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: AT_Störzt_10.11.25
- 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.

Fit und gesund im ganzen Körper – innen wie außen

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 205 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X8103A
- VHS Rur-Eifel

In unserem Arbeitsalltag führen wir häufig sich wiederholende Bewegungen aus. Dies kann zu Fehlhaltungen, Verspannungen und letztlich zu Schmerzen führen, was uns daran hindert, den Alltag in unseren Bewegungen frei und leicht zu leben. Dieser Bildungsurlaub zeigt Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken.

**BILDUNGSURLAUB MIT FASTEN****Basenfasten
die-wacker-methode®**

**mit Entspannung und Tipps zu dauerhaft
gesunder Ernährung**



- 12.10. – 18.10.2025
- 16.11. – 22.11.2025
- 07.12. – 13.12.2025
- 18.01. – 24.01.2026
- 08.03. – 14.03.2026
- weitere Termine
auf unserer Webseite

Dr. Buchinger / Heilfasten**Heilfasten mit Entspannungskurs**

- 21.09. – 27.09.2025
- 05.10. – 11.10.2025
- 02.11. – 08.11.2025
- 30.11. – 06.12.2025
- 11.01. – 17.02.2026
- 01.02. – 07.02.2026
- 01.03. – 07.03.2026
- weitere Termine auf unserer Webseite



Informationen & Anmeldung
www.balance-hotel-eifel.de

Tel. 0 65 93 / 85 06



Achtsamkeitstraining MBSR – Stressregulierung durch Achtsamkeit in Beruf und Alltag

→ Mo. 10.11. bis Do. 13.11.2025 in Hürth, Efferen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 241 €
 → Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 252-4305
 → VHS Rhein-Erft

Mit dem MBSR-Achtsamkeitstraining können Sie passende Möglichkeiten und wirksame Verhaltensweisen für sich entwickeln, um Ihrem Alltag gelassener zu begegnen. Sie erlernen Achtsamkeits-Übungen wie Body Scan, Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen sowie sanftes Yoga.

Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

→ Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 425.00 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU23B
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesen Seminar erlernen sie durch gemeinsames Schnippeln, Mischen, Kneten, Versenken, Riechen und Schmecken ausgewählte Arten der Fermentation kennen, die ihre Küche ohne großen Aufwand zu einem wahren Blubberlabor werden lassen.

Resilienz stärken durch Yoga und Achtsamkeit

→ Di. 11.11. bis Do. 13.11.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 124 €
 → Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 252-3010Z
 → VHS Hagen

Dieser Online-Kurs gibt Ihnen einen theoretischen Einblick in das Trainieren von Resilienz mit seinen 7 Säulen und vermittelt in Ihrem gewohnten Umfeld praktische, leicht umsetzbare Übungen aus dem Yoga und dem Achtsamkeitstraining, mit deren Hilfe Sie Ihre seelischen und körperlichen Abwehrkräfte gleichermaßen stärken können.

Resilienztraining – mehr psychische Widerstandskraft für den (beruflichen) Alltag

→ Mi. 12.11. bis Fr. 14.11.2025 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 310 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY33-115
 → neues lernen

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die wir für den stressigen Berufsalltag oder in einer Krise brauchen. In diesem praxisnahen Training starten Sie einen Prozess, der Ihnen nachhaltig helfen wird, mit Herausforderungen und Stress besser umzugehen.

Dem Stress Flügel geben

→ Mi. 12.11. bis Fr. 14.11.2025 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 310 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK06-115
 → neues lernen

Wingwave® ist eine Methode, die sich der natürlichen Mechanismen des Körpers bedient, um die Gedanken und Energien ins Gleichgewicht zu bringen. Mit alltagstauglichen Techniken lernen Sie, Emotionen positiv zu steuern und Ihre individuellen Stress-Auslöser zu reduzieren.

Im besten Alter! Die späten Berufsjahre positiv gestalten &

→ Mi. 12.11. bis Fr. 14.11.2025 in Bergisch Gladbach
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 175 €
 → Infos unter 02202 / 93 63 90 ▪ Kursnr.: 2562740009
 → Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Sie stehen mitten im Leben, haben viel erreicht und noch Einiges vor sich. Älter zu sein, kann eine große Ressource werden/sein. Sie überlegen, welchen Herausforderungen Sie sich stellen wollen? Was Sie gerne angehen möchten? Aber auch, was Sie nicht mehr tun wollen? In diesem Bildungsurlaub sind Sie herzlich eingeladen, sich auf eine Entdeckungsreise zu Ihren individuellen Potentialen und Ressourcen zu begeben, um die weiteren Berufsjahre bewusst und mit Selbstvertrauen zu gestalten. Ergänzend zum fachlichen Input lernen Sie Methoden und Übungen kennen, die Sie unterstützen, Ihre Stärken zu nutzen, selbstsicher und konstruktiv in Konfliktsituationen aufzutreten und aktiv/bewusst die Phasen der Veränderung zu meistern.

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.

Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

→ So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 auf Norderney, Haus Klipper
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 1299 €; im EZ oder 1099 € im DZ inkl. Halbpension, eigene Anreise
 → Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 252-08176
 → VHS Aachen

Fühlen Sie sich von der Hektik im Beruf und dem Lärm des Alltags gestresst? Sehnen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft schenkt? Dann kommen Sie mit auf die Insel.

Plöner See – Erfolgreich durchatmen: Die Kraft der Atmung zum Stressabbau und Selbstregulation in der Arbeitswelt.

→ So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 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.: FB25012
 → 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 Arbeitsalltag kennen.

Eckernförde – 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. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 in Eckernförde
- 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.: FB25042
- 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, umso mehr Kraft und Energie im Beruf zu finden.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und Tipps zu dauerhaft gesunder Ernährung & ☺

- So. 16.11. bis Sa. 22.11.2025 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.: 25-16-11-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fasten für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

- So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 in Scharbeutz, Jugend- und Bildungsstätte Klingberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 105 € /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. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten.

Fasten in Bewegung.

- So. 16.11. bis Fr. 21.11.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- 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, Gästehaus Germania
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 16.11. bis Sa. 22.11.2025 in Schlanders (Südtirol), Biolandhotel Anna, 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 16.11. bis Sa. 22.11.2025 auf Norderney, DJH Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 72,80 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Bernr_08.12.25
- 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.

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.

Dreigestirn der Gesundheit – Körper, Geist und Seele

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY30-115
- 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.

Hypnosystemisches Resilienz-Coaching

- Mo. 17.11. bis Mi. 19.11.2025 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 297 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4414251
- KOBIseminare

Ziel eines Resilienz-Coachings ist es, sich als wirksame und kraftvoll gestaltende Persönlichkeit zu erleben, um damit flexibler, widerstandsfähiger und gesünder herausfordernden Zeiten begegnen zu können. In diesem Seminar geht es darum, hypnosystemische Resilienz-Arbeit praxisorientiert kennenzulernen.

Selbstanwendungen in der CranioSacralen Therapie – Für Kopf, Kiefer, Nacken und Rücken

- Mo. 17.11. bis Mi. 19.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3207251
- KOBIseminare

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Interessierten, die die Techniken der Cranio Sacralen Therapie mit Hilfe der Selbstanwendung kennenlernen und ihre Gesundheit fördern möchten. Die erlernten Selbsthilfetechniken können Sie in Ihrem (Berufs-) Alltag einfließen lassen.

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
- 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 Raumsprays, die auf verschiedene Weise am Arbeitsplatz angewendet werden können. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/aromatherapie-hvhs-25-25/>

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.

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, EZ: 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. Untermalung 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/>

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V: 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.

Sterbebegleitung geht uns alle an &

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 115 €; 33UE
- Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 25B 8387
- VHS Herne

Die TN setzen sich mit Sterben, Tod und Trauer auseinander und lernen, wie sie die letzte Lebensphase begleiten können. Sie werden für Fragen am Lebensende sensibilisiert und lernen ihre Stärken und Grenzen kennen. Zentral dafür sind die Entwicklung einer Haltung und Strategien für eine Begleitung Betroffener und sich selbst.

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

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Reichenau, Bodensee, Haus Insel Reichenau
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 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.

Meditationen leiten – Zen

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 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_17.11.2025
- 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. Zen gehört der Mahayana Tradition, einem der verschiedenen Zweige des Buddhismus, an.

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.

Lebensbalance durch Yoga und Entspannung am Fuße des Hohen Meißners

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Meißner, Altes Forsthaus Germerode
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 858.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU93
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanfte Yoga Flows im eigenem Atemrhythmus entspannen, regenerieren und vitalisieren Sie auf allen Ebenen. Die Flows folgen dem natürlichen Bedürfnis des Körpers nach kraftvoller, dynamischer wie auch ruhiger, meditativer Bewegung.

Yoga und Ayurveda: Berufliche Herausforderungen mit Bewegung und Ayurveda begegnen

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 789 €; Übernachtung im EZ, Verpflegungshinweis im Fließtext
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 56/25
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Sie werden eine abwechslungsreiche Woche erleben, in der Sie die positiven Einflüsse von Yoga auf unseren Körper theoretisch kennenlernen und die verschiedenen Yogaformen praktisch erproben. Sie erlernen, wie Sie Yoga in Ihren Berufsalltag integrieren können, sodass Ihr Stresslevel sinkt und Sie gelassener und optimistisch den oftmals herausfordernden Berufsalltag meistern können. Im Rahmen der ayurvedischen Ernährung lernen Sie die Grundregeln und die drei verschiedenen Konstitutionstypen dieser Ernährungsform kennen. Im Rahmen gemeinsamer Kochstunden setzen Sie ihr erlerntes Wissen um und bereiten mit unserer Referentin drei vegetarische Mittagsgerichte zu, die sie anschließend mit Ruhe und Achtsamkeit genießen dürfen.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191622
- 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.)

Emotionale Intelligenz: Emotionserkennung – unsere menschliche Superkraft

- Mo. 17.11. bis Do. 20.11.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 243 €
- Infos unter 02821 / 8 47 18 ▪ Kursnr.: C411092
- 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.

Der Weg zu innerer Ruhe und Kraft – Eine Auszeit im Kloster

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 834 €; inkl. U/Verpfl. im EZ mit Bad. Ermäßigung nicht mögl.
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 252-3005
- VHS Hagen

Das Seminar verbindet buddhistische Meditation und Achtsamkeitspraxis mit achtsamkeitsbasierten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

- Di. 18.11. bis Fr. 21.11.2025 in Dortmund, Creativzentrum
- 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 Polyvalg 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.

Herausforderung Beruf und Familie – Stressmanagement im „Multijob Mama“ & ♀

- Mi. 19.11. bis Fr. 21.11.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 164 €; bei mind. 7 Teilnehmenden
- Für Mütter
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: NN310044
- VHS Bergisch Gladbach

Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, ist oft alles andere als einfach. Das Jonglieren zwischen Dienstlichem und Privatem, unseren Anforderungen an uns selbst und den gesellschaftlichen Erwartungen kann erheblichen Stress bedeuten. Das Ziel des Seminars ist es, mit neuen Ressourcen zurück in den Berufsalltag zu gehen.

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psychotherapie“

- November '25 bis September '26 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DF00-115
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch tätig sein möchte, ohne eine Approbation zu haben, benötigt eine staatliche Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet Sie gezielt und umfassend auf die schriftliche sowie mündliche Überprüfung durch das Gesundheitsamt vor.

Atempause – Entschleunigen mit YogaNidra und Meditation

- So. 23.11. bis Fr. 28.11.2025 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- 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.: 252-08177
- 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.

Allgäu – Stressmanagement.

Reduzierung und Vorbeugung von Stress durch Selbstmanagement für den beruflichen Alltag.

- So. 23.11. bis Fr. 28.11.2025 in Ramsau bei Berchtesgaden, Hintersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 150 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25000
- 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.

Wangeroo – Mindful Work.

Die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz stärken durch Stressbewältigungsstrategien für mehr Zufriedenheit und Erfolg im Beruf.

- So. 23.11. bis Fr. 28.11.2025 auf Wangeroo, Wangeroo
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: ab 50 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25103
- FORUM Gesundheit

Verbessern Sie Ihre beruflichen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit! Dieser Bildungsurlaub konzentriert sich auf Ihrer physischen und mentalen Beweglichkeit, um Ihre Arbeitsqualität zu steigern. Durch gezielte Förderung von Selbstsicherheit sowie effektive Strategien zur Bewältigung von Stressoren werden Sie in der Lage sein, Herausforderungen souverän zu meistern.

Langeoog – Erfolgreich und entspannt im Berufsleben. Resilienz durch empathische Selbsterforschung und Achtsamkeit. Ein ganzheitlicher Ansatz mit kreativem Hatha- Yoga.

- So. 23.11. bis Fr. 28.11.2025 auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 869 €; 5x Ü/HP + im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 180 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25061
- 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.

Resilienz – widerstandsfähig, kraftvoll und flexibel den beruflichen Alltag meistern

- So. 23.11. bis Fr. 28.11.2025 auf Borkum, arthotel bakker
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 855 €; inkl. Ü im DZ (bitte sprechen Sie uns auf die Zimmerkategorien an), Frühstück, Gästebetrag der Insel, Hotel mit Wellnessbereich
- Infos unter 0228 / 9 69 59 92 ▪ Kursnr.: 25-B-288
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Resilienz steht für psychische Widerstandskraft und Elastizität. Trainieren Sie diese durch Stärkung von Selbstwirksamkeit, Flexibilität, Optimismus und Gelassenheit. Inhalte des Bildungsurlaubs auf der schönen Insel Borkum sind Inhalte der Resilienzforschung, Übungen aus Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Yoga und Naturerleben.

Bewusstheit durch Bewegung – Ein Training nach der Feldenkrais-Methode

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Leichlingen (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 285,9 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 0 ▪ Kursnr.: 25267510B
- VHS Bergisch Land

Die Feldenkrais-Methode ist ein spezielles Verfahren zur Gestaltung von Lernprozessen. Die Teilnehmenden lernen, über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe ihr eigenes Lernen zu lenken. Diese Methode schafft Lernbedingungen, in denen Menschen sich über Sensorik darin schulen können, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden.

Work-Life-Balance: Stress geht Hygge kommt ☺

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0211 / 8 99 34 35 ▪ Kursnr.: G810550
- VHS Düsseldorf

Ständige Erreichbarkeit, größerer Druck im Arbeits- und Privatleben, Existenzängste können zur totalen Erschöpfung führen! Mediziner, Psychologen und Glücksforscher haben Strategien entwickelt, damit jeder Einzelne wieder mehr Lebensqualität erzielt, mehr Selbstbestimmung gewinnt und aktive Gesunderhaltung betreiben kann.

Psychologische Gesundheitsförderung: „Stress abbauen, Resilienz steigern“ ☺

- Mo. 24.11. bis Mi. 26.11.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 105 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: G120220
- 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.

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.

Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK05-115
- neues lernen

Während die einen gestresst und unruhig werden, bleiben andere auch in größter Hektik gelassen. Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie auch Sie das erreichen können.

Ayurveda-Massage – für einen gesunden Rücken und inneren Reichtum

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK11-115
- neues lernen

Durch achtsame Kommunikation pflegen Sie Körper und Geist. Die Ayurvedische Ölmassage ist eine sanfte Methode, um dem Körper und Geist von Freund*en, Klient*en oder Patient*en zu mehr Entspannung zu verhelfen und gleichzeitig das eigene Energieniveau anzuheben.

Heilfasten am Brocken – Detox für Körper und Geist

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Elbingerode (Harz), Harzer Hospitality – Schicht im Schacht
- Mit Übernachtung
- Preis: 1020.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU94
- Freies Bildungswerk Bochum

Das Fasten, ein bewährtes Mittel, um Selbstheilungskräfte anzukurbeln. Sie können selbst viel für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun. Viele chronischen Krankheiten können signifikant gemildert werden. Das Fasten fördert die Teambildung und stärkt Ihre Resilienz für den beruflichen Alltag.

Qi Gong

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Grömitz, CVJM Feriendorf Grömitz
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 75 € / 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, Haus Insel Reichenau
- 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.

Feldenkreis – 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 umfassendes Verständnis für Zusammenhänge: Stütze und Flexibilität, Spannung/Entspannung, Haltung und Koordination. In diesem Kontext werden alte Gewohnheiten im Denken und Handeln offensichtlich. Neue Bewegungen laden ein, damit zu experimentieren. So entdecken Sie ein immer größeres Potential, auf das „Leben in Bewegung“ eine sehr eigene – Ihnen gemäße – Antwort zu finden.

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. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 24.11. bis So. 30.11.2025 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.: 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 neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

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.

Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ca. 495 €; zzgl. ca. 528 € Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0241 / 41 21 95 86 ▪ Kursnr.: 04-25
- Institut für Teamkultur

Kraft schöpfen, wachsen und verwurzelt sein- dafür steht seit alters her der Baum. Mit spannenden Coaching Übungen und Meditationen im Wald stärken Sie Ihre Resilienz. Ziel ist es, die eigene Lebenskraft (wieder) zu spüren und im beruflichen Alltag zu erhalten.

Stressreduktion durch Achtsamkeit in der Kommunikation &

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: Praxis in Achtsamkeit vorteilhaft
- Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: G30016L
- 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.

Stressmanagement im Berufsalltag

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: BD2060W
- VHS Oberhausen

Sie haben Stress im Berufsalltag und wissen, dass Stress nicht gut für Ihre Gesundheit ist. Aber Sie schaffen es nicht, zu entschleunigen oder etwas gegen den Stress zu tun? Dann sind Sie in diesem Bildungsurlaub goldrichtig!

Stressbewältigung durch Entspannung

- Di. 25.11. bis Fr. 28.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 153 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 25-83552D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen sie die Stressbewältigung durch Atemtechniken, Meditation und Entspannungsübungen.

Ebbe und Flut – Gesund sein und bleiben im Rhythmus des Lebens

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 in Hotel Bethanien, 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!

Faszien-Rotation nach Eibich® und Klangentspannung – Auszeit am Meer

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 auf Langeoog, Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 1099 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP) eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4202257
- 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.

Allgäu – Arbeitsplatzgesundheit 2.0: Selbstwirksamkeit und Regeneration im Fokus für mehr Energie und Zufriedenheit im Beruf.

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 in Ramsau bei Berchtesgaden, Hintersee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: ab 150 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB25001
- FORUM Gesundheit

Dieser Kurs sichert den Transfer von Fähigkeiten in Arbeitssituationen und stärkt Selbstkompetenzen wie Selbststeuerung und Selbstsicherheit. Er vermittelt wirk-same Strategien zur Stressbewältigung, integriert Yoga-übungen und fördert die allgemeine Leistungsfähigkeit im Beruf.

Starnberger See – Achtsamkeit im Berufsalltag. Stressbewältigung und Achtsamkeit mit MBSR.

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 869 €; 5xÜ/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 125 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB25066
- 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.

Allgäu – Erfolgreich und entspannt im Berufsleben. Resilienz durch empathische Selbstforschung und Achtsamkeit. Ein ganzheitlicher Ansatz mit kreativem Hatha-Yoga.

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 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.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & 10

- So. 30.11. bis Sa. 6.12.2025 in Steffeln
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1140,- €
- Infos unter 06593 / 85 06 • Kursnr.: 25-30-11-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse unserer Arbeit. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, nur so kann es gelingen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 in Marienfließ OT Stepenitz, Klostergarten Marienfließ
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Steinfeld

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 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.23
- 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

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.

Resilienz stärken – Resilienztraining nach LOOVANZ &

- Mo. 1.12. bis Mi. 3.12.2025 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €, inklusive Getränken (Kaffee, Tee, Mineralwasser); ohne Übernachtung
- Infos unter 05731 / 8 69 55 14 ▪ Kursnr.: 252B15206
- VHS Bad Oeynhausen

Dieses Präventionsprogramm trägt zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei. Anhand der 8 Faktoren der Resilienz sollen Belastungen identifiziert, mögliche Lösungswege sichtbar und so weit wie möglich durch die Stärkung der individuellen Resilienz vermindert werden.

Stressbewältigung mit japanischer Medizin

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Parin, Gutshaus Parin
- 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.

Ki – die fernöstliche Lebensenergie – beeinflusst unser Reagieren auf Stress und Herausforderungen. Im Seminar erkennen Sie Ihr persönliches Ki-Muster und lernen, mit einfachen Übungen innere Balance, Kraft und Gelassenheit im Alltag zu fördern.

Faszien-Fitness für Vielsitzer

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK13-115
- 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.

Auftanken durch Soul Motion Tanz und Yoga

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK24-115
- 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.

Power durch Stille – Die Kraft des Nichts-Tuns im Yogazentrum

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Horn-Bad Meinberg
- In Tagesform
- Preis: 726 €, inkl. Ü/EZ /HP+, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4201257
- KOBISeminare

Mit klaren Übungen, Stille, Körperarbeit und Humor verbinden wir Verstand, Gefühle und Traumkraft. Widersprüche müssen wir nicht mehr bekämpfen oder uns davon lähmen lassen, sondern sie annehmen und neu verstehen lernen. Kraftvoll still werden. Hier sind Zeit und Raum dafür.

Alles eine Frage der Haltung – Stark und leistungsfähig im Berufsalltag &

- Mo. 1.12. bis Do. 4.12.2025 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 515 €; EZZ: 10,-€ pro Nacht / zzgl. Beherbergungssteuer
- Infos unter 02821/73210 ▪ Kursnr.: 25-816
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ein dauerhaft hoher Stresspegel gefährdet die Gesundheit und beeinträchtigt die Produktivität und das Arbeitsklima erheblich. Häufige Folgen sind Kopf- und Rückenschmerzen, anhaltende Erschöpfung. Dieser Bildungsurlaub zeigt einen guten Umgang mit Druck und Anspannung zum Erhalt der Lebensqualität für mehr Arbeitszufriedenheit.

Yoga – Hilfe für den Berufsalltag &

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: Ab 135 €
- Infos unter 02452 / 13 43 21 ▪ Kursnr.: 25H-3421
- 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.

Den Akku aufladen für den Berufsalltag mit Yoga und Entspannungsübungen

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 298 €; inkl. Seminargetränke, ohne Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 25-B-224
- BildungsForum Lernwelten Bonn

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Energieräuber zu identifizieren und Ihren Akku aufzuladen. Sie erfahren Strategien für mehr Gelassenheit und innere Stärke. Die einfachen und sanften, aufeinander aufbauenden Yoga- und Entspannungsübungen werden auch als Übungspraxis für den Alltag aufbereitet.

Rücken-Yoga im Pott – Präventionsübungen für den Alltag

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 370,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU96
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dazu gehört auch eine aufrechte Haltung und ein gesundes Gefühl, um im Berufsalltag leistungsfähig zu sein.

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 288.

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. U/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/>

Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Bonn
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 25.Körp.Qig.6
- 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. 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.

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.

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.

Magische Vor-Weihnachtszeit – Stressabbau im Advent

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Streithausen, Abtei Marienstatt
- Mit Übernachtung • max. 11 Teilnehmende
- Preis: 907,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BUC5
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar lernen Sie aktiv Vorweihnachtsstress abzubauen, verknüpfen sich mit altem Wissen und nehmen viele Ideen mit nach Hause, die auch der Familie und den Kollegen zugutekommen. Achtsamer Umgang mit uns selbst wird geübt und aufmerksames Sein in der Natur, um dem Alltagsstress etwas entgegen zu setzen.

3-tägiger-Bildungsurlaub: Gelassen und widerstandsfähig im Beruf – Stress verstehen und bewältigen – Präsenz 3 Tage

- Mi. 3.12. bis Fr. 5.12.2025 in Lemgo
- In Tagesform
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 • Kursnr.: 252-L5074
- VHS Detmold – Lemgo

– persönliche Stressmuster erkennen • innere Antreiber hinterfragen & individuelle Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastungen entwickeln • Zeitmanagement-Techniken • Entwicklung nachhaltiger Strategien zur Stressbewältigung • Theoretische Impulse, praktische Übungen, Reflexionsphasen und Entspannungseinheiten

Befreie Dich vom Alltagsstress – Meditation, Achtsamkeit, Stille und meditative Klänge im Kloster Steinfeld –

Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen

- Mi. 3.12. bis Fr. 5.12.2025 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 645,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUC4
- Freies Bildungswerk Bochum

Um Körper und Geist in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, arbeiten wir an den Säulen der Gesunderhaltung (Atmung, Haltung, Gedanken, Ernährung, Bewegung). Sie lernen Ihre eigenen Stressmuster zu erkennen, diese mit Hilfe von Übungen zu verändern und zu ersetzen.

Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden

- Mi. 3.12. bis Fr. 5.12.2025 in Hürth-Effren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 142 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 252-4303
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken.

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- So. 7.12. bis Fr. 12.12.2025 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.: 833225
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Tai Chi und Qi Gong fördern mit sanfter Bewegung, innerer Sammlung und Meditation Gesundheit und Balance. Sie lernen, wie Sie diese Übungen alltagstauglich integrieren – für mehr Konzentration, Kreativität und Ruhe im Berufs- und Lebensalltag.

Innere Balance und Stressreduktion am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit

- So. 7.12. bis Fr. 12.12.2025 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 785 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25 €; 985 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 812425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stress begegnen – achtsam und klar: Mit Achtsamkeit lernen wir, unsere Ressourcen bewusst zu nutzen, den Fokus auf das Wesentliche zu richten und Körper wie Geist zu entspannen – für mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Balance in Beruf und Alltag.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und Tipps zu dauerhaft gesunder Ernährung & ☺

- So. 7.12. bis Sa. 13.12.2025 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.: 25-07-12-25
- Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Fasten für mehr Energie und Gesundheit. Freude am Leben, mehr Energie im Job und ein intaktes Immunsystem sind die Ergebnisse. Freue Dich auf eine freundschaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Fasten in Bewegung

- So. 7.12. bis Fr. 12.12.2025 in Höchst im Odenwald (Hasssenroth)
- 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.

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.

Gelassen und fokussiert – Neue Energie in Beruf und Alltag

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 480 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € / Nacht
- Infos unter 02223 / 7 32 09 ▪ Kursnr.: 25.6.566.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Beruf und Alltag scheinen uns Energie zu rauben. Lernen Sie, wie Sie Ihre Bedürfnisse erkennen und wie Achtsamkeit Ihnen dabei behilflich sein kann. Erfahren Sie, mit welchen Tools Sie sich motivieren und Energie wieder gewinnen. Schaffen Sie mit uns Bewusstsein und entwickeln Sie konkrete Techniken, die im Arbeitsalltag wirken!



Lernen. Lebenslang

Über 15000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 237 €; zzgl. 7 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221 / 221 9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220259-BU
- VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zu Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

Somatisches Yoga zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag: Förderung der körperlichen Intelligenz und Regulation des Nervensystems

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 47032
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In dieser Woche lernen Sie Somatisches Yoga als Methode zur Stressregulation und besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen. Beim Somatischen Yoga stehen das Spüren des Körpers und das Fühlen der Bewegungen von innen heraus im Vordergrund. Dieser innovative Ansatz zielt auf eine tiefe Verbindung zwischen Körper und Geist ab (Embodiment) und fördert damit die individuelle Resilienz.

Mit Veränderung umgehen – Resilienzförderung durch Iyengar-Yoga®

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Schlangenbad-Bärstadt, Seminarhaus Sampurna
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1145 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1345 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 828325
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Berufliche Umbrüche fordern innere Klarheit und Stabilität. Iyengar Yoga® stärkt mit präzisen Körper- und Atemübungen Ihre Achtsamkeit, Präsenz und Aufrichtung – für mehr Gelassenheit, Klarheit und Selbstvertrauen in Zeiten beruflicher Veränderung.

Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Steyl, Centrum St. Michael, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 855 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45 € insgesamt; 1055 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 832425
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Iyengar®-Yoga stärkt Körper und Geist als Einheit. Die Praxis fördert Selbstreflexion, emotionale Intelligenz und Mitgefühl – Schlüssel für ein menschliches, kreatives Arbeitsumfeld. Geh-Meditation nach Thich Nhat Hanh unterstützt innere Ruhe und Klarheit.

Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK03-115
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK07-115
- neues lernen

Ein gesunder Rücken, eine aufrechte Haltung und daraus resultierend ein entspanntes Lebens- und Arbeitsgefühl sind das Ziel der Dorn-Breuß-Methode. Er richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen.

Stressbewältigung mit NLP

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY37-115
- neues lernen

Sie lernen NLP-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren Berufsalltag positiver und gesundheitsfördernder gestalten können. Sie befreien sich aus der Stressfalle, Sie treffen klare Entscheidungen, Sie erleben wieder mehr innere Ruhe, Sie verbessern Ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit.

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.

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 • Selbstreflexion • Lehrprobe

Innere Stärke im Berufsalltag durch Selbstmitgefühl, Yoga und Meditation

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 460 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Yoga.IS.1
- InDiTO Bildung, Training und Beratung

Stressbewältigung im beruflichen Alltag – Achtsam Fotografieren im Kunstort Lehnin als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Kloster Lehnin, Lehniner Institut für Kunst und Kultur e.V.
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1165,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUE1
- 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 am Klostersee.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Bernried, Kloster Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 115 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Bernr_08.12.25
- 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. 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.

Yoga – kinderleicht gemacht

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 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.: DK25-115
- 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.

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.

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

Stressmanagement – Entspannung, Selbstfürsorge und Nachhaltigkeit im Berufsalltag

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: BD2063W
- VHS Oberhausen

In diesem VHS-Bildungsurlaub lernen Sie, den Herausforderungen des beruflichen Alltags mit wirksamen Methoden der Stressbewältigung, Entspannung und Selbstfürsorge zu begegnen. Durch eine Kombination von Entspannungsübungen wie Körperreisen, Waldbaden und Atemtechniken finden Sie Wege, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und Ihren Berufsalltag entschleunigt zu gestalten. Themen wie Positive Psychologie, Selbstwertstärkung, Grenzen setzen und Energiearbeit unterstützen Sie dabei, Resilienz aufzubauen und Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz nachhaltig zu verbessern. Praktische Techniken, wie z.B. Visualisierungsübungen, helfen Ihnen, Strategien für mehr Balance und Zufriedenheit im Berufsleben zu entwickeln.

Abhaken statt aufschieben:

Aufgaben endlich umsetzen &

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191966
- 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.)

Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 259 €
- Infos unter 02514 / 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370018
- VHS Münster

Täglich in kurzen und wohltuenden Bewegungssequenzen das Nötige für Gesundheit und Fitness tun. Täglich in wohltuenden Momenten aus der inneren Ruhe und Kraft die Dinge in Beruf und Alltag ordnen und regeln. Jetzt geht es darum, Ihre Körperintelligenz und Intuition zu aktivieren und dafür zu sorgen, die Erfahrungen, Erkenntnisse dieser Woche in Alltag und Beruf umzusetzen. Themen: Innere Ruhe kann man lernen, Arbeitszeit/Lebenszeit, kreatives Zeitmanagement, Ziel und Vermeidungsziele, Lösungen finden durch Loslassen, der Körper als Coach, Techniken: Elementartgymnastik (Elemente aus Yoga, Qi Gong, Feldenkrais u. a.), funktionale Meditation nach der Fünf-Schritte-Technik, Kreativitätstechniken, intuitive Analyse- und Organisationstechniken.

Gesundheitsförderung durch Pilates

- Mi. 17.12. bis Fr. 19.12.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 -27 / -28 ▪ Kursnr.: 25-86550D
- VHS Dortmund

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Spannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen.

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!

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

Hatha Yoga & Stressbewältigung

- Mo. 5.1. bis Mi. 7.1.2026 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €; bei mind. 7 Teilnehmer/innen
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: NN310116
- VHS Bergisch Gladbach

Der Kurs soll die Entspannungsfähigkeit, das Körperbewusstsein und die Bewältigung von Stress erleichtern und verbessern. Dieser Bildungsurlaub ermöglicht eine besonders intensive, achtsame und geschützte Auseinandersetzung mit eigenen Leistungsgrenzen und Verhaltensmustern in Drucksituationen.

Lust auf die Zukunft!

- Mo. 5.1. bis Do. 8.1.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 229,60 €
- Infos unter 0251 4924302 ▪ Kursnr.: 240004
- VHS Münster

Ihre letzten Berufsjahre und den Ruhestand im Blick. Älterwerden und Ruhestand bieten neben manchen Herausforderungen viele Chancen und Möglichkeiten, die aktiv vorbereitet und gestaltet werden können. Wie stellen Sie sich Ihre letzten Berufsjahre, den Übergang und Ihr Leben nach dem Renteneintritt vor?

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 5.1. bis Sa. 10.1.2026,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: On_Resil_Tr_05.01.26
- 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

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & 10

- So. 11.1. bis Sa. 17.1.2026 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 1140,- €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-11-01-26
- 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.

Fasten in Bewegung

- So. 11.1. bis Fr. 16.1.2026 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.: BU_Fas_Has_110126
- 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. 11.1. bis So. 15.3.2026 in Grünheide (Mark), Störitzland
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fas_Stö_110126
- 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.

Rücken-Yoga online – Präventionsübungen für den Alltag

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 380,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU80A
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dazu gehört auch eine aufrechte Haltung und ein gesundes Gefühl, um im Arbeitsalltag leistungsfähig zu sein.

Yoga und Meditation – Körper, Gefühl und Klang

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02304 / 10 48 50 ▪ Kursnr.: 225-3102
- vhs Schwerte

In diesem Urlaub für Körper und Seele verbinden sich Übungen des sanften Hatha Yoga, verschiedene Formen der Meditation sowie Gesang und Klang. Abgerundet wird diese Woche mit vielen guten Tipps für Beruf und Alltag. Täglich von 10:00 bis 16:30 Uhr.

Qigong

- Mo. 12.1. bis Mi. 14.1.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 170 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 09 ▪ Kursnr.: MZ6372
- 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.

Bildungsurlaub Yoga Mehr Gelassenheit im Beruf – Yoga und Meditation als Kraftquelle

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 228 €
- Infos unter 02144064185 ▪ Kursnr.: H30260BU
- VHS Leverkusen

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Yoga Widerstandskraft, Fitness und Wohlbefinden stärkt. Dieser Bildungsurlaub kombiniert Yoga-Übungen, Meditation, anatomische Grundlagen und eine Einführung in die Yoga-Philosophie für mehr Gelassenheit im Berufsalltag und um gezielt Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 12.1. bis Do. 15.1.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 3 Teilnehmende
- Preis: 650 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: TRStrM_Has_120126
- 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 – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- ortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_120126
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In westlichen Ländern wird die Meditation auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert. Deswegen ist die Ausbildung Meditationsleiter*in auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Yoga_Medi_Einsteiger_12.01.2026

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- it Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Medi_12.01.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar bietet Ihnen einen fundierten Einstieg in Yoga und Meditation – als wirksame Methoden zur Stressbewältigung, Selbstfürsorge und persönlichen Stärkung im Berufsalltag. In achtsamer Atmosphäre erleben Sie praxisnahe Übungen, geführte Meditationen und alltagstaugliche Impulse, die sich direkt in Ihren Arbeitsalltag übertragen lassen.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Fasten in achtsamer Bewegung im Odenwald



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst

Termine:

07.09. – 12.09.2025	11.01. – 16.01.2026
19.10. – 24.10.2025	25.01. – 30.01.2026
16.11. – 21.11.2025	01.02. – 06.02.2026
07.12. – 12.12.2025	15.03. – 20.03.2026
14.12. – 19.12.2025	

weitere Termine auf unserer Webseite



Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut

(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12

64625 Bensheim



Abschied und Neubeginn – Vorbereitung auf den Ruhestand – Den Wechsel vom aktiven Berufsleben in die nachberufliche Phase vorbereiten und gestalten. ☞

- Di. 13.1. bis Fr. 16.1.2026 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 480 €; Tagungsgebühr / Vollpension / EZ (bei eigener Anreise) ermäßigt 410,- €
- Infos unter 0241 / 479 96 44 ▪ Kursnr.: A 39944
- Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen

Der Wechsel ist ein Einschnitt und gekennzeichnet von Umbruchs- und Entscheidungssituationen. Oft wird die Veränderung verbunden mit positiven Erwartungen, gleichzeitig aber auch mit Unsicherheiten, mit Lösen und Loslassen. Das Seminar hilft den Wechsel aktiv zu gestalten.

Die Kunst des achtsamen Entscheidens ☞

- Mi. 14.1. bis Fr. 16.1.2026 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: G30007L
- vhs Moers

Die Kunst des achtsamen Entscheidens Neben Theorie-Input und Gruppenarbeit steht die Einübung verschiedener Methoden, Entscheidungen zu finden, im Zentrum. Die Bearbeitung mitgebrachter Entscheidungsfälle, sowie ein intensiver Erfahrungsaustausch stehen neben Übungen in Achtsamkeit.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und Tipps zu dauerhaft gesunder Ernährung ☞

- So. 18.1. bis Sa. 24.1.2026 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.: 26-18-01-26
- 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.

Bevor der Akku leer ist: Ein Workshop zur Prävention von Burnout und Erschöpfung am Arbeitsplatz

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- VHS Bielefeld

Wenn man zunehmend erschöpft ist, ist es an der Zeit, einen neuen Umgang mit den individuellen Belastungen zu entwickeln. Anhand von fünf Säulen der Burnout-Prävention werden alltagsnahe Strategien zum Umgang mit Stressoren, den eigenen Stressverstärkern und der eigenen Stressreaktion erarbeitet.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 253 €; Ermäßigung mgl.; inkl. Material
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 09 ▪ Kursnr.: MZ6202
- 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.

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 767 €; Preis zwischen 767 € und 831 € je nach Zimmerkategorie, inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 31/26
- 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 Jahrzehnte diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Bernried, Kloster Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 115 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YOG_Bernr_190226
- 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

- Sa. 24.1. bis Sa. 31.1.2026 in Grünheide (Mark), Störitzland
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Stö_240126
- 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.

Fasten in Bewegung

- So. 25.1. bis Fr. 30.1.2026 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.: BU_Fas_Has_250126
- 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. 25.1. bis Fr. 30.1.2026 in Marienfließ OT Stepenitz, Klostergarten Marienfließ
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: BU_Yoga_Marfl_250126
- 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 Achtsamkeit und Meditation

- So. 25.1. bis Fr. 30.1.2026 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- it Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: BU_FaMed_BW_25.01.26
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist aber nicht zum Abnehmen da. Spätestens wenn das Hungergefühl nach zwei bis vier Tagen schwindet, werden die Sinne wach, die Laune steigt, und der verordnete Spaziergang macht richtig Lust. Das Gehirn schüttet vermehrt Endorphine aus, jene Botenstoffe, die Gelassenheit und eine euphorisierte Grundstimmung auslösen und bis hin zum intensiven „High“-Gefühl mit transzendenten Erfahrungen führen können.

Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Dortmund, Kreativzentrum
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 26-84051D
- 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.

Resilienztraining – mehr psychische Widerstandskraft für den (beruflichen) Alltag

- Mo. 26.1. bis Mi. 28.1.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY33-116
- neues lernen

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die wir für den stressigen Berufsalltag oder in einer Krise brauchen. In diesem praxisnahen Training starten Sie einen Prozess, der Ihnen nachhaltig helfen wird, mit Herausforderungen und Stress besser umzugehen.

Yoga der Resilienz – Seminar zur Ressourcen- und Selbststärkung in Beruf und Privatleben

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Bildungsurlaub laden wir dich ein mit ausgewählten Yogasequenzen mit begleitenden Affirmationen deine Resilienz, dein psychisches Immunsystem, zu stärken. Die Woche ist eine Einladung, deine seelischen Widerstandskräfte zu stärken, sich zu zentrieren und seinen (Berufs-)Alltag aus einem gesunden Abstand zu betrachten.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 515 €; EZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü./Verpf.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 19 ▪ Kursnr.: 26-802
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W191888
- 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.)

Stärkung der Lebensenergie mit Qigong – Die 8 Brokate-badua-jin-Übungen für Beruf und Alltag

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Hürth-Effren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217.50 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 252-4103
- 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.

Fachfrau/mann für betriebliches Gesundheitsmanagement

- Mo. 26.1. bis So. 1.2.2026 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1290 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BGM_Ben_260126
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Grundlage des betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) – Rechtliche Rahmenbedingungen – Grundlage des Projektmanagement – Aufbau und Umsetzung eines BGM – Durchführung von Analysen, Erhebungen von relevanten Daten – Maßnahmen im BGM – Führung und Gesundheit – Internes Marketing, Moderation und Präsentation – Netzwerke, Kooperationen und Partner – IHK Test

Qi Gong

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Bernried, Kloster Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Bernr_26.01.
- 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.

Fit für die Jugendarbeit mit LSBTIN-Jugendlichen – Fachkompetenz und Haltung für eine vielfältige Jugendhilfe

- Fr. 30.1. bis Fr. 27.2.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 56 ▪ Kursnr.: 261-3470
- VHS Mülheim an der Ruhr

Diese Weiterbildung stärkt Ihre Handlungssicherheit in der Arbeit mit jungen LSBTIN*-Menschen. Sie reflektieren Haltungen, vertiefen Fachwissen und erhalten Impulse für diskriminierungssensible, queersensible und beteiligungsorientierte Jugendarbeit.

Fachfrau/mann für betriebliches Gesundheitsmanagement

- Fr. 30.1. bis So. 6.12.2026 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1290 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BGM_301126
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Grundlage des betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) – Rechtliche Rahmenbedingungen – Grundlage des Projektmanagement – Aufbau und Umsetzung eines BGM – Durchführung von Analysen, Erhebungen von relevanten Daten – Maßnahmen im BGM – Führung und Gesundheit – Internes Marketing, Moderation und Präsentation – Netzwerke, Kooperationen und Partner – IHK Test

Schneeschuhwandern und Yoga in den Alpen Ein Weg zur inneren Ruhe

- So. 1.2. bis Fr. 6.2.2026 in Mützens, Österreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 1340 €; inkl. ÜN/EZ/HP+; eigene Anreise
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1201267
- KOBISeminare

Beim Schneeschuhwandern gehen wir durch unberührte Winterlandschaft inmitten der Schönheit der verschneiten Berge. Wir genießen die frische Bergluft und die magische Stille der Natur. Beim Schneeschuhwandern fügen wir uns in die Umgebung ein und werden uns unserer wahren Natur bewusst.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs

- So. 1.2. bis Sa. 7.2.2026 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1020 €; Die Unterbringung erfolgt in reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ Dz als EZ für 1140,- €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-01-02-26
- 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, deine Umwelt, Dein Job, Deine Familie, nur so kann es gelingen.

Durchatmen am Meer mit Yoga und Waldmedizin

- So. 1.2. bis Fr. 6.2.2026 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €; zzgl. ca. 446 € Ü/EZ/VP, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0228 674663; 0177-2141330 ▪ Kursnr.: 26.KoopCir.DMYW.5
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ein ausgewogener Mix aus Achtsamkeitsübungen, Yoga und Waldbaden und theoretischem Wissen zu Work-Life-Balance, Stress- und Zeitmanagement, hilft uns mit den eigenen Ressourcen in Kontakt zu kommen um sie in Beruf und Alltag einzusetzen.

Fasten in Bewegung

- So. 1.2. bis Fr. 6.2.2026 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.: BU_Fas_Has_010226
- 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.

In der schnellen Drehung liegt immer eine ruhige Mitte – Klostertage 2026

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Paderborn, Haus Maria Immaculata
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 895 €; inkl. Übernachtung im Einzelzimmer/Verpflegung
- Infos unter 02921 / 39 61 21 ▪ Kursnr.: 126S0002
- Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Soest-Arnsberg / Regionalstelle Soest

Resilienz [Widerstandsfähigkeit] ist die Grundlage, sich in den stürmischen Phasen des Berufslebens wieder neu auszurichten und in die bewährte Gelassenheit zurückzufinden. Resiliente Menschen finden immer wieder Wege, Situationen zu beeinflussen und zu gestalten. Sie erleben sich damit als selbstwirksam. Darum geht es in diesem Bildungsurlaub: • Raus aus dem Hamsterrad alter beruflicher Gewohnheiten • Neue Ressourcen entwickeln • Den beruflichen Freiraum vergrößern • Mehr Zufriedenheit entwickeln • Energie aufbauen Wir arbeiten mit wissenschaftlichen Testverfahren, Atem- und Körperübungen, theoretischem Input, Biografiearbeit, Poesie und Humor, einzeln, in Kleingruppen, im Plenum. Sie bringen Ihre Erfahrungen ein, erarbeiten neue Lösungen.

Gaga / people Training

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-GA.1
- iag.bochum

Das Gaga / people Training bietet einen Rahmen für die Entdeckung und Stärkung des Körpers und erhöht die Flexibilität, Ausdauer und Agilität bei gleichzeitiger Erweckung der Sinneswahrnehmung und der Vorstellungskraft. Gaga macht auf körperliche Schwächen aufmerksam, erweckt taube Bereiche, zeigt physische Blockaden auf und bietet Wege für ihre Beseitigung.

Mit ZENbo® – Balance mehr Stressresistenz in Beruf und Alltag

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BA30160
- VHS Bornheim – Alter

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.

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.

Vom Stress in die Balance – Auf der Insel Amrum mal richtig durchatmen und mit Yoga in die Entspannung finden

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Norddorf, Amrum Hotel Anka
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe und eigener Anreise
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 261_33800
- VHS Iserlohn

Die Bildungswoche richtet sich an Menschen, die sich eine Woche aus dem oftmals stressigen Berufs- und Familienalltag zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung auf Amrum Entspannung finden möchten. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Darüberhinaus werden Techniken und Fähigkeiten erlernt, die sowohl im alltäglichen Leben als auch bei der Arbeit, kurz- und langfristig der Stressbewältigung dienen. Yogavorerfahrungen sind nicht erforderlich. Unterkunft bietet das Hotel Anka auf Amrum, die Übernachtung kostet je nach Ausstattung ab 70 EUR pro Nacht / pro Person, HP (empfohlen) für 22,50 EUR pro Tag. Buchung im Hotel Anka unter 04682-736

Bildungsurlaub Yoga – Mehr Gelassenheit im Beruf – Yoga und Meditation als Kraftquelle

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Leichlingen (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275,7 €
- Vorkenntnisse: Einsteiger*innen und Fortgeschrittene,
- Infos unter 02196 / 9 47 04 0 ▪ Kursnr.: 26166205B
- VHS Bergisch Land

Yoga-Übungen, Meditation, anatomische Grundlagen und eine Einführung in die Yoga-Philosophie für mehr Gelassenheit im Berufsalltag. Sanfte Übungen, yogische Atemtechniken und Meditation fördern das Körperbewusstsein, lösen Verspannungen und beruhigen den Geist.

Tatort Rücken

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK08-116
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die an Vorbeugung und Selbsthilfe interessiert sind. Sie werden ein großes Verständnis für die Ursachen Ihrer Rückenbeschwerden entwickeln. Sie bekommen einen Methoden-Koffer an die Hand, voller Utensilien zur Spurensicherung Ihrer Rückenschmerzen.

Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK03-116
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

Frauengesundheit im Alter – Meine Gesundheit, mein Alter und ich ♀

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 389 €; ermäßigt 319 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG0202
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Dieser Bildungsurlaub lädt Frauen ein, Körper, Geist und Seele im Alter werden bewusst zu stärken. Mit Bewegung, Ernährung, mentalem Training und kreativen Impulsen finden Sie heraus, was Ihnen gut tut – für mehr Vitalität, Lebensfreude und innere Balance.

Yoga – Hilfe für den Berufsalltag ☯

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: Ab 135 €
- Infos unter 02452 / 13 43 21 ▪ Kursnr.: 26F-3422
- 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.

Gelassenheit: mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten ☯

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W191699
- 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.)

Meditationen leiten – in Bewegung der universellen Tänze

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- ortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Medi_Tan_02.02.26
- 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.

Resilienz stärken und Entspannung finden – Innere Balance für den Berufsalltag mit Qigong

- Am Fr. 6.2.2026 in Ennigerloh
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 02522 / 7 27 22 ▪ Kursnr.: 126-301
- 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.

Qi Gong

- So. 8.2. bis Sa. 14.2.2026 auf Wangerooge, Gästehaus Germania
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 118 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_QiGon_Wang_080226
- 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.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-YG.1
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

Vini Yoga Vertiefungsseminar – Weiterbildung für Yogalehrer/-innen

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1201261
- KOBISeminare

Dieses Vertiefungsseminar ist ein Angebot für alle, die bereits die Fortbildung zur zertifizierten Yogalehrer/-in bei Janne Michler absolviert haben und an neuen Ideen für den Einsatz von Yoga in ihrem Arbeits- oder persönlichen Umfeld interessiert sind.

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG0201
- 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.

Gesundheitsmanagement auf Sylt – Yoga für Ihren Berufsalltag

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in List auf Sylt, Akademie am Meer, VHS Klappholtal
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 450.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU03
- 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.

Der Clown – Die Lust am Scheitern

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611 / 3 41 89 99
- Galli Training Center

Der Clown scheitert mit Lust, um immer wieder neu zu beginnen. Er verwandelt jede noch so ernste Lebenssituation in ein Spiel, weil er ahnt, das Leben selbst ist ein Spiel!

Qi Gong

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Bernried, Kloster Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_QIGo_Ber_090226
- 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.

BU_Resilienz

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Reichenau, Bodensee, Haus Insel Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Res_Stö_090226
- 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.

Online Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 9.2. bis Sa. 14.2.2026,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Online_09.02.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

AVEM_Fachberater für Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe

- Sa. 14.2. bis So. 15.2.2026 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: AVEM_Bensh_14.02.26
- 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“.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 15.2. bis Fr. 20.2.2026 auf Borkum, arthotel bakker
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; Ü/DZ (Aufpreis für EZ, DZ als EZ, Balkon), Frühstück, Hotel mit Sauna, Gästebeitrag der Insel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-A-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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-SB.3
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Bildungsurlaub auf Sylt – Im Dschungel der gesunden Ernährung

- Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Wenningstedt-Braderup, Klaarstrand (Sylt)
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1080,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU11
- Freies Bildungswerk Bochum

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

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 16.2. bis Sa. 21.2.2026,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: ResTr_Online_16.02.
- 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 • Selbstverfahren • Lehrprobe

Qi Gong

- Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Bernried, Kloster Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: BU_QIGo_Ber_160226
- 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_Medi_Einsteiger_16.02.2026

- Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- it Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: Yoga_Medi_16.02.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar bietet Ihnen einen fundierten Einstieg in Yoga und Meditation – als wirksame Methoden zur Stressbewältigung, Selbstfürsorge und persönlichen Stärkung im Berufsalltag. In achtsamer Atmosphäre erleben Sie praxisnahe Übungen, geführte Meditationen und alltagstaugliche Impulse, die sich direkt in Ihren Arbeitsalltag übertragen lassen.

Fasten in Bewegung

- So. 22.2. bis Sa. 28.2.2026 in Butjadingen – Burhaviersiel – Burhaviersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V: 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fas_BJ_202226
- 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

- So. 22.2. bis Fr. 27.2.2026 in Marienfließ OT Stepenitz, Klostergarten Marienfließ
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Feld_Marienfl_22.02
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassendes Verständnis für Zusammenhänge: Stütze und Flexibilität, Spannung/Entspannung, Haltung und Koordination. In diesem Kontext werden alte Gewohnheiten im Denken und Handeln offensichtlich. Neue Bewegungen laden ein, damit zu experimentieren. So entdecken Sie ein immer größeres Potential, auf das „Leben in Bewegung“ eine sehr eigene – Ihnen gemäße – Antwort zu finden.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-FK1
- 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.

Bildungsurlaub:

Effektiv, motiviert und entspannt Ziele erreichen

- Mo. 23.2. bis Mi. 25.2.2026 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 202 €
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 26-84050D
- VHS Dortmund

Herausforderungen begegnen uns in Beruf, Gesellschaft und Privatleben. Um sie zu bewältigen, werden Ziele formuliert und verfolgt. Ebenso wichtig ist es, sich mit Energie zu versorgen und zur Ruhe zu kommen. Zur Anwendung kommen Werkzeuge aus den Bereichen Management und Kommunikation sowie Yoga, Qi Gong und Entspannung.

Yoga und Weiblichkeit –

Potenziale stärken und Energie tanken für Frauen ♀

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 375 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1202261
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub ist eine kleine Reise zur Entfaltung des individuellen Potentials und zum inneren Wachstum. Zugleich tragen wir dazu bei, die immer noch männerdominierte Gesellschaft mit dem Geschenk der Shakti-Energie auszubalancieren.

Gemmotherapie und die Heilkraft des Waldes

- Mo. 23.2. bis Mi. 25.2.2026 in Oberhausen, Haus Ripshorst
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 164 €; nicht ermäßigbar
- Infos unter 0208 / 8 25 28 03 ▪ Kursnr.: BC5024D
- VHS Oberhausen

Bäume geben uns so viel. Wir lernen hier Bäume und Sträucher zu bestimmen, stellen Heilmittel aus Knospen, Blättern, Blüten, Früchten, Rinden, Harzen und Samen her, entdecken neue Aromen für Getränke und die gesunde Baum-Küche. Eine gute Mischung aus Vorträgen, Austausch, Zeit in der Natur und Praxis.

Fit und gesund im ganzen Körper – innen wie außen

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 205 €; bei 8 TN
- Vorkenntnisse: Schulkenntnisse: mindestens befriedigend
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X8103B
- VHS Rur-Eifel

In unserem Arbeitsalltag führen wir häufig sich wiederholende Bewegungen aus. Dies kann zu Fehlhaltungen, Verspannungen und letztlich zu Schmerzen führen, was uns daran hindert, den Alltag in unseren Bewegungen frei und leicht zu leben. Dieser Bildungsurlaub zeigt Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken.

Die 5 Säulen der Gesundheit: Fit und vital am Arbeitsplatz

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Wenningstedt/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 920 €; Vollpension inkl.
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 33/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Seminar auf Sylt! Sind Sie öfter energielos, unmotiviert und träge? Bekommen Sie manchmal einfach nicht die Kurve und quälen sich ggf. sogar durch den Berufsalltag? Dann besteht auf jeden Fall Handlungsbedarf! Befassen Sie sich mit den Themen Ernährung, Bewegung, Schlaf, psychische Gesundheit und positive Zukunftsplanung und optimieren mit kleinen Alltagsveränderungen Ihr gesundheitliches Wohlbefinden und Ihre daraus resultierende Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Erkennen Sie die Zusammenhänge der 5 Säulen der Gesundheit und gehen aktiv gegen vermeidbare Stolpersteine im Alltag vor. Unser Seminarort auf einer Insel unterstützt dabei, sich zu fokussieren und sich und den Energieräubern in unserem Leben auf die Schliche zu kommen.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Bensheim,
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_onl_230226
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In westlichen Ländern wird die Meditation auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert. Deswegen ist die Ausbildung Meditationsleiter*in auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.202M in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- it Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_MBSR_BW_230226
- 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.

Yoga – Energieoptimierung

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.202M in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- it Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yog_En_BW_230226
- 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.

Unlock yourself

Hypnose als Mittel der Selbstoptimierung

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Hyp_Has_230226
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

– Einführung in Hypnose • Trance und hypnotische Sprachmuster • Induktionstechniken: Dave Elman, Blickefixation, Konfusionsinduktion • Blockadenlösung mit Techniken wie Händedrehen, Eisblock, Wasserfall • Selbsthypnose: Anleitung und eigenständige Anwendung • Entwicklung eigener Suggestionstexte • Hypnosystemik, Schmerztherapie, Ängste, Phobien, Zwänge • Hypnose bei Essstörungen, Traumata, Depression & Burn-out • Hypnose für Kinder • ...und viele Übungen

Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: AT_Höchst_23.02.2026
- 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.

Usedom – 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. 1.3. bis Fr. 6.3.2026 in Ostseebad Zinnowitz,
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ:
80 €; ohne An- und Abreise
→ Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26031
→ FORUM Gesundheit

Innere Stabilität, Ordnung und Gleichgewicht sollen durch Präventionsmaßnahmen wie Yoga für einen angespannten Berufs- und Privatalltag gestärkt werden. Yoga ermöglicht durch ein konzentriertes, achtsames und wohlwollendes Bestreben den Zustand des Körpers zu verbessern, um so mehr Kraft und Energie im Beruf zu finden.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & ☺

→ So. 1.3. bis Sa. 7.3.2026 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 1140,- €
→ Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-01-03-26
→ 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 1.3. bis Sa. 7.3.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
→ 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_01.03.26
→ 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. 1.3. bis Sa. 7.3.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
→ Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
→ Preis: 529 €; Ü/V ab 82 € / Tag im 1/2 DZ
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
Kursnr.: QiGong_Sylt_01.03.26
→ 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. 1.3. bis Fr. 6.3.2026 auf Wangerooge, Jugendherberge Wangerooge
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 529 €; Ü/V ab 118 € / Tag im EZ
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
Kursnr.: Yoga_Wang_01.03.26
→ 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. 1.3. bis Fr. 6.3.2026 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 548 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
Kursnr.: Fasten_Kronsg_01.03.
→ 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. 1.3. bis Fr. 6.3.2026 in Denia – Las Rotas, Open Sky Seminar Haus, Spanien
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 548 €; Ü/V ab 125 € / Tag im EZ
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
Kursnr.: BU_Yog_Den_010326
→ 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. 1.3. bis Sa. 7.3.2026 in Butjadingen – Burhaviersiel – Burhaviersiel
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 548 €; Ü/V: 85 € / Tag im EZ
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fas_BJ_070326
→ 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.

Mental gelassen und wach mit dem Prinzip Alexandertechnik / Unlabel yourself! Erfrischt in Alltag und Beruf

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-03-3786
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs gibt Gelegenheit, mit der Alexander-Technik eine konstruktive Pause einzulegen. Die Teilnehmer:innen erfahren, wie sie ihre kognitiven und körperlichen Bewegungsgewohnheiten unmittelbar wahrnehmen (kinästhetische Wahrnehmung). Sie werden dazu angeleitet, diese achtsam zu beobachten und ungünstige Strategien abzulegen.

Leben ist Rhythmus – Fit und entspannt auf Baltrum

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 auf Langeoog, Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 1132 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1204267
- 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.

Der sichere „AUF“-TRITT in Alltag und Beruf – Tango Argentino mit der Franklin-Methode®

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 432 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1203261
- 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.

Die Säulen meiner Gesundheit: Mein inneres Gleichgewicht stärken und mir selbst etwas Gutes tun

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 340 €; ermäßigt 280 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Der Bildungsurlaub hilft Ihnen, Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken und bewusster mit Stress umzugehen. Durch praktische Übungen lernen Sie, Ihren Alltag achtsamer zu gestalten, Ressourcen zu nutzen und gelassener mit Herausforderungen umzugehen – für mehr Wohlbefinden im Berufs- und Privatleben.

Faszination Faszien – Chance für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Beruf &

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 675 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl. / zzgl. Beherbergungssteuer
- 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 eine rein basische und vitalstoffreiche Ernährung.

Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 460,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU04A
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesen Seminar erlernen Sie durch gemeinsames Schnippeln, Mischen, Kneten, Versenken, Riechen und Schmecken ausgewählte Arten der Fermentation kennen, die ihre Küche ohne großen Aufwand zu einem wahren Blubberlabor werden lassen.

Achtsame Bewegungswoche in der Natur

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 569 €; o. Ü. inkl. Mittagsverpflegung; zzgl. 151 € im EZ und 81 € im DZ inkl. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE301-110
- 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.

Yoga_Medi_Einsteiger_02.03.2026

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- it Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V ab 93 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Medi_02.03.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar bietet Ihnen einen fundierten Einstieg in Yoga und Meditation – als wirksame Methoden zur Stressbewältigung, Selbstfürsorge und persönlichen Stärkung im Berufsalltag. In achtsamer Atmosphäre erleben Sie praxisnahe Übungen, geführte Meditationen und alltagstaugliche Impulse, die sich direkt in Ihren Arbeitsalltag übertragen lassen.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.

Qi Gong

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Bernried, Kloster Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Bernr_02.03.
- 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.

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psychotherapie“

- Sa. 7.3.2026 bis Sa. 13.2.2027 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1650 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DF05-116
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch tätig sein möchte, ohne eine Approbation zu haben, benötigt eine staatliche Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet Sie gezielt und umfassend auf die schriftliche sowie mündliche Überprüfung durch das Gesundheitsamt vor.

Rügen – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

- So. 8.3. bis Fr. 13.3.2026 in Ostseebad Sellin,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 60 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26037
- 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.

Mehr Resilienz im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

- So. 8.3. bis Fr. 13.3.2026 auf Spiekeroog, Hotel Strandidyll
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 825 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 97,50 € gesamt), Frühstück plus, 3*-Hotel mit Sauna, Hunde erlaubt
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-A-274
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Das Seminar bietet einen umfassenden Ansatz zur Stärkung der Resilienz im Berufsalltag durch Yoga und Meditation. Es behandelt die Definition, Bedeutung und Faktoren der Resilienz, die Grundlagen und Prinzipien des Yoga, sowie Übungen zur Meditation und Entspannung, die die körperliche und geistige Resilienz fördern.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und Tipps zu dauerhaft gesunder Ernährung & ☺

- So. 8.3. bis Sa. 14.3.2026 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.: 26-08-03-26
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 8.3. bis Fr. 13.3.2026 in Denia – Las Rotas, Open Sky Seminar Haus, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 125 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yog_Den_080326
- 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.

Qi Gong

- So. 8.3. bis Sa. 14.3.2026 auf Norderney, DJH Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 72,80€ / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_QiGon_Nord_080326
- 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.

Klangschalenmassage

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-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.

Resilient im Berufsalltag

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 244 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- 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.

**Gesundheit von innen heraus –
tanken Sie positive Energie mit Yoga, Meditation,
Atemtechniken und Körperarbeit**

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Heiligenhafen, Bretterbude
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 945 €, inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1145 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 822826
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stärken Sie mit Yoga, Atemtechniken, Meditation und Körperarbeit Ihre Energie, Konzentration und Ausgeglichenheit. Diese Woche fördert mentale Stärke, Körperbewusstsein und neue Impulse für ein gesundes, erfülltes Leben in Beruf und Alltag.

Ein gesunder Rücken, eine aufrechte Haltung und daraus resultierend ein entspanntes Lebens- und Arbeitsgefühl sind das Ziel der Dorn-Breuß-Methode. Er richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen.

Yoga – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Für Teilnehmende aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK12-116
- 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.

**Yoga am Meer:
Gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag –
Yoga als Mittel der Stressbewältigung in der
modernen Gesellschaft**

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Cuxhaven, Duhnen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1275 €, im EZ/VP, exkl. Getränke und Kurtaxe; inkl. Nutzung Hotelschwimmbads und Spa-Bereichs. W-LAN und kostenlose Parkplätze am Hotel verfügbar.
- Für Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene geeignet
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE301-381
- vhs Arnsberg/Sundern

Yoga ist ein hilfreiches Instrument im stressigen Berufsalltag. In diesen Tagen im charmanten Kurort Cuxhaven-Duhnen an der Nordseeküste warten auf Sie dynamisches Yoga und eine Einführung in die Yogaphilosophie, Methoden der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung und Entspannungstechniken in Praxis und Theorie.

**Relaxed am Arbeitsplatz:
Training für mentale Fitness und Entspannung im
beruflichen Alltag &**

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Salzhausbesuch
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W191922
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Den Umgang mit Stressoren bewusst gestalten steht im Fokus dieses Kurses. Lernen Sie Elemente aus den Bereichen Stressmanagement, Entspannungsmethodik, Autogenem Training & Selbstcoaching kennen und gezielt für sich einzusetzen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark e.V.)

**Mee(h)r Lebensbalance auf Sylt –
Yoga und die Elemente**

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in List auf Sylt, Akademie am Meer, VHS Klappholtal
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU26
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanfte Yoga Flows im eigenem Atemrhythmus entspannen, regenerieren und vitalisieren Sie auf allen Ebenen. Die Flows folgen dem natürlichen Bedürfnis des Körpers nach kraftvoller, dynamischer wie auch ruhiger, meditativer Bewegung – wie bei Ebbe und Flut, den Gezeiten des Meeres.

**Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-
Breuß-Methode**

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK07-116
- neues lernen

**Gemmotherapie: Bäume und ihre Knospenschätze –
Die Heilkraft des Waldes**

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Ascheberg, Orangerie am Schloss Westerwinkel
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 668 €; inkl. Übernachtung/Frühstück im EZ und Seminargebühren
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 01/26
- 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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.202F in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- ortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Med_BW_090326
- 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.

Ausbildung Happiness Trainer*in

- Mo. 9.3. bis So. 15.3.2026 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.: HarTp_Has_090326
- 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.

Stress abbauen und das innere Gleichgewicht stärken mit Tai Chi und Qi Gong

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 in Bernried am Starnberger See, Seminarhaus Sampurna
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 925 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 125 € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 835126
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Tai Chi und Qi Gong stärken durch Achtsamkeit und Entspannung Ihre innere Balance und Konzentration. Diese Techniken fördern Ihre Resilienz und Kreativität im Beruf und helfen, stressige Anforderungen erfolgreich zu bewältigen – für mehr Energie und Ausgeglichenheit.

Norderney – Nachhaltige Gesundheitsförderung im Berufsleben. Stärkung einer mentalen und physischen Balance für einen erfolgreichen Arbeitsalltag. Ein ganzheitlicher Ansatz mit Kreativem Hatha-Yoga.

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Norderney,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 60 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26023
- 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.

Sylt – Resilienz mit Yoga:**Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.**

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 in Wenningstedt-Braderup,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 889 €; 5 Ü/HP im 1/2 Doppelzimmer mit Etagedusche (Mehrkosten für DU/WC); EZZ: 185 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26001
- 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.

Eckernförde – Stressprävention.**Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.**

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 in Eckernförde,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 80 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26012
- 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.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Spiekeroog, Hotel Strandidyll
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 825 €; ÜN im DZ (EZ 97,50 € Aufpreis), Frühstück plus, 3-Sterne-Hotel m. Sauna, Hunde erlaubt
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-A-286
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie, Ihre Grenzen zu achten und gleichzeitig Fähigkeiten zu fördern, die den Berufsalltag erfolgreicher gestalten.

WEDER DURCHHALTEN NOCH ABTAUCHEN: ARBEITEN MIT ZUVERSICHT

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Borkum, Haus Alter Leuchtturm
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 960 €; DZ inkl. Vollverpflegung + Seminarkosten / 1.110 € EZ inkl. VV + Seminarkosten
- 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.

Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag auf Borkum

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Borkum, Seminarhaus Alter Leuchtturm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Körp.Qig.7
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 in Denia – Las Rotas, Open Sky Seminar Haus, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 125 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Del_Denia_15.03
- 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. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 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.: BU_Fas_Has_150326
- 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. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 in Grünheide (Mark), Störitzland
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fas_Stö_150326
- 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.

Tai Chi

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-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.

Faszien-Fitness für Vielsitzer

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK13-116
- 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.

Bildungsurlaub zur Gesundheitsförderung im Berufsalltag – Ernährung, Achtsamkeit und Bewegung in der Eifel

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Hellenthal, Akademie-Dein-Weg-ZuDir
- Mit Übernachtung
- Preis: 1018,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU15
- Freies Bildungswerk Bochum

Möchtest Du etwas für Deine Gesundheit tun und insgesamt vitaler, fitter und zufriedener werden? Möchtest Du mehr Freude, Leichtigkeit und Genuss in Deinem Leben? Grundlage hierfür ist ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, das die individuellen Bedürfnisse berücksichtigt. Der Schwerpunkt hier: Ernährung.

QiGong und Achtsamkeit – Mehr Resilienz, Ruhe und Gelassenheit im Berufsalltag

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 586 €; o. Ü. inkl. Mittagsverpflegung; zzgl. 151 € im EZ und 81 € im DZ inkl. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE301-500
- 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.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W191633
- 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 Mark e.V.)

Stressbewältigung im beruflichen Alltag – Achtsam Fotografieren auf Spiekeroog als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Spiekeroog, Haus Sturmbeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU30A
- 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.

Yoga – Heute mal entspannt

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Nörvenich, Pfarrheim Nörvenich
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 169,5 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X4303B
- VHS Rur-Eifel

Wir wollen immer unser Bestes geben – im Beruf – in der Familie – im Alltag. Bevor die Reserven erschöpft sind, brauchen wir eine Auszeit, um die „Batterien“ wieder aufzuladen. Yoga bietet hierzu eine breite und tiefe Erfahrungsebene an.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 02/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxisseinheiten.

Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 825 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 34/26
- 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.

„Spickzettel im Kopf“ – Gedächtnistraining und Merktechniken zur Bewältigung von Komplexität in Beruf und Gesellschaft

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1090 €; EZ mit Vollpension + eigene Anreise, 999 € im DZ
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02336 / 40 03 44 ▪ Kursnr.: 26-1-
- 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-Nackenzbereich findet Berücksichtigung, Alltagsbewegungen werden bewusst gemacht. Anreise am Sonntag, 15. März 2026 Kosten: 999,- € p.P. im Doppelz./1.090,- € im Einzelzimmer/inkl. Vollpension bei eigener Anreise

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 16.3. bis Sa. 21.3.2026 in Marienfließ OT Stepenitz, Klostergarten Marienfließ
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 529 €; U/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Marienfl_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.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 16.3. bis So. 22.3.2026 in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- ortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_BW_16.03.2026
- 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Stark in Beruf und Privatleben durch Selbstfürsorge

- So. 22.3. bis Sa. 28.3.2026 auf Spiekeroog/ Haus Winfried
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 899 im DZ, inkl. Vollpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08102
- VHS Aachen

Selbstfürsorge – für sich selbst zu sorgen – beinhaltet all die Dinge, die unserem physischen und psychischen Wohlbefinden dienen. Durch Selbstfürsorge können wir unsere Energiereserven aufladen und seelischen Ausgleich finden. Wer gut für sich selbst sorgt, minimiert das Risiko krank zu werden.

Sylt – Arbeitsplatzgesundheit 2.0: Selbstwirksamkeit und Regeneration im Fokus für mehr Energie und Zufriedenheit im Beruf.

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 in Wenningstedt-Braderup,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 889 €; 5 Ü/HP im 1/2 Doppelzimmer mit Etagedusche (Mehrkosten für DU/WC); EZZ: 185 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26049
- FORUM Gesundheit

Ein gesunder Arbeitsplatz beginnt bei uns selbst. In diesem Bildungsurlaub lernen wir, wie Selbstwirksamkeit und Regeneration helfen, Stress abzubauen, Resilienz zu stärken und langfristig mehr Energie sowie Zufriedenheit im Berufsalltag zu erleben.

Uesedom – Endlich schmerzfrei!**Fit durch den Arbeitsalltag mit aktivem Gesundheitsmanagement und Stressprävention.**

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 in Ostseebad Zinnowitz,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 80 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26032
- 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

Baltrum – In Balance statt im Burnout. Selfcare und Burnout – Prophylaxe im Arbeitsleben mit regenerativen Yoga.

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 auf Baltrum,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 869 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 60 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26039
- 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.

Qigong und Natur:**Kraftquellen für eine starke Mitte im Beruf**

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 auf Spiekeroog, Künstlerherberge
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; Ü/DZ (bitte sprechen Sie uns auf die unterschiedlichen Kategorien und Preise an), Frühstück plus, Seminargebühr, Hotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-A-275
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Mit Qigong, Meditation und Achtsamkeitsübungen in der Natur lernen Sie effektive, ganzheitliche Methoden, um am Arbeitsplatz beweglicher, entspannter, gelassener und energievoller zu werden. Sie lernen, im Kontakt mit der Natur zu entspannen und die eigene Mitte zu stärken.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 860 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis gesamt), Vollpension, Seminargebühr, Tagungshotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-A-279
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein. Sie erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

FORUM Gesundheit:**„Im Zeichen des Regenbogens“ – Gesundheitswoche &**

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 40 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 40 EUR, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Hilfe zur Selbsthilfe! Lernen Sie in Fachvorträgen verschiedener, renommierter Experten aus den Themenbereichen Medizin, Psychologie, Philosophie, Ernährung und ganzheitliche Lebensführung aktuelles Wissen kennen. Ergänzt wird das Programm durch Meditationen und Stille-Qigong.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 auf Wangerooge, Jugendherberge Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/VP ab 118 € /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Wang_22.03.26
- 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. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 in Denia – Las Rotas, Open Sky Seminar Haus, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 125 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yog_DEN_220326
- 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. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 in Neuhaarlingersiel, DJH Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yog_NHS_220326
- 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 Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag – Vertiefung

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 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.: 26B-SBV.1
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit dem Programm „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder „MBCT- Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ gemacht haben.

Meditation und achtsame Entspannung. Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag. Online-Bildungsurlaub

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-MED.1
- iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Spannungs- 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.

Lebensfreude – Achtsamkeit und Kommunikation für ein erfülltes (Berufs-)Leben

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 405 €; ermäßigter Preis: 333 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 24BS1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Bildungsurlaub stärkst du deine Lebensfreude und innere Balance. Mit Achtsamkeit, emotionaler Intelligenz und konstruktiver Kommunikation lernst du, Stress zu reduzieren, deine Kommunikation zu verbessern und neue Lösungswege für deinen Berufsalltag zu finden.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga ☸

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 515 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 19 ▪ Kursnr.: 26-804
- 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 – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 510 €; o. Ü. inkl. Verpflegung / zzgl. 221,- € im EZ / 127,- € im DZ inkl. VP
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE301-696
- 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.

Tai Chi und Qi Gong – „Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und Dauerleistung am Arbeitsplatz

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Sundern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 789 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 35/26
- 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.

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. 23.3. bis Fr. 27.3.202F in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- ortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: MedNat_BW_230326
- 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.

Ausbildung Fastenleiter*in

- Mo. 23.3. bis So. 29.3.2026 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-FastenL_23.03.
- 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.

Qi Gong

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Kronsg_23.03
- 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Steinfeld

- So. 29.3. bis Fr. 3.4.2026 in Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 420 €; für Selbstzahlende; 520 € Firmenpreis zzgl. ÜVP p.P./Tag EZ ca. € 127 gehobener Standard, ca. € 97 einfacher Standard, DZ auf Anfrage
- Infos unter 02241 / 5 65 91 ▪ Kursnr.: 26.MBSR.BU.27
- 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

Bildungsurlaub Neurosystemische Integration

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-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

Bildungsurlaub Yoga – Mehr Gelassenheit im Beruf – Yoga und Meditation als Kraftquelle

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2026 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 139,6 €
- Vorkenntnisse: Einsteiger*innen und Fortgeschrittene,
- Infos unter 02196 / 9 47 04 0 ▪ Kursnr.: 26166203B
- VHS Bergisch Land

Yoga-Übungen, Meditation, anatomische Grundlagen und eine Einführung in die Yoga-Philosophie für mehr Gelassenheit im Berufsalltag. Sanfte Übungen, yogische Atemtechniken und Meditation fördern das Körperbewusstsein, lösen Verspannungen und beruhigen den Geist.

Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Dortmund, Creativzentrum
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 26-84052D
- 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.

Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.Foc.FCB4.3
- 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. 30.3. bis Fr. 3.4.2026 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.: Yoga_Höchst_30.03.26

→ 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.

Bewegung von Kopf bis Fuß für weniger Stress im beruflichen Alltag

→ Mo. 6.4. bis Sa. 11.4.2026 auf Norderney/ Haus Klipper

→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 1299 €; im EZ oder 1149 € im DZ inkl. Vollverpflegung, eigene Anreise

→ Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08104

→ 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...

Das Rückenfitprogramm für Beruf und Alltag

→ Mo. 6.4. bis Sa. 11.4.2026 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.: 261-08106

→ VHS Aachen

Ein gesunder Rücken braucht Kraft und Beweglichkeit. Durch gezieltes Training von Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur stärken und entlasten Sie Ihren Rücken. Im Alltag und Beruf sind wir uns unserer Körperhaltung oft nicht bewusst und Fehlhaltungen schleichen sich ein, die mit der Zeit muskuläre Probleme bereiten.

3-tägiger-Bildungsurlaub:**Gelassen und widerstandsfähig im Beruf – Stress verstehen und bewältigen – Präsenz 3 Tage**

→ Mo. 6.4. bis Mi. 8.4.2026 in Lemgo

→ In Tagesform

→ Preis: 260 €

→ Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 261-L5075

→ VHS Detmold – Lemgo

– persönliche Stressmuster erkennen · innere Antreiber hinterfragen & individuelle Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastungen entwickeln · Zeitmanagement-Techniken · Entwicklung nachhaltiger Strategien zur Stressbewältigung · Theoretische Impulse, praktische Übungen, Reflexionsphasen und Entspannungseinheiten

Bildungsurlaub: Vitalität im Job: Entspannung und Stärkung für Berufstätige – mit Pilates, Qigong und mehr.

→ Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Leichlingen, (Rheinland)

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 166.10 €

→ Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 252674908

→ VHS Bergisch Land

In ganzheitlichen Bewegungsübungen aus dem Pilates und Qigong steigern Sie ihr Körperbewusstsein, Ihre Zentrierung und Ihre Kraft. Durch Entspannungseinheiten, geführte Körperreisen und angeleitete Meditationen kommt Ihr Geist zur Ruhe. Sie bekommen viele Übungen & praktische Tipps an die Hand, die Sie leicht Zuhause integrieren können.

Gesund und fit durch die Arbeitswoche

→ So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg

→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 999 €; im EZ, 949 € im DZ, inklusive Vollpension, eigene Anreise

→ Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08108

→ 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.

Kraft und Gelassenheit für Beruf und Alltag mit Pilates, Yoga, Entspannung

→ So. 12.4. bis Sa. 18.4.2026 auf Baltrum/ Hotel Strandburg

→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 1199 €; im EZ mit Balkon, 1099 € im EZ ohne Balkon,

Frühstück, Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!

→ Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08110

→ VHS Aachen

Mangelnde Bewegung, Stress und Fehlhaltungen im Beruf und Alltag führen oft zu Verspannungen, Rückenschmerzen und psychischem Ungleichgewicht.

Rügen – Das Gleichgewicht finden.**Die Bedeutung von Beweglichkeit und Achtsamkeit als Voraussetzung für stressfreies Arbeiten. Pilates als unterstützende Kraft.**

→ So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 in Ostseebad Sellin,

→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;

EZZ: 60 €; ohne An- u. Abreise

→ Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26036

→ FORUM Gesundheit

Eine starke Körperhaltung durch Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung, ist wichtig angesichts zunehmender Rückenprobleme durch Fehlbelastungen und Bewegungsmangel. Pilates und Wirbelsäulengymnastik stärken die Körpermitte, fördern das Körperbewusstsein und verbessern die Körperwahrnehmung im Berufs- und Alltagsleben.

Online-Bildungsurlaube

sind generell als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Langeoog – In Balance statt im Burnout. Selfcare und Burnout-Phyphylaxe im Arbeitsleben mit regenerativen Yoga.

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5xÜ/HP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 180 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26040
- 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.

Ammergebirge – Resilienz mit Yoga: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 in Roßhaupten,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/VP (mittags Lunchpakete) im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 100 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26010
- 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.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-FK5
- 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.

Wandern und Pilgern für die Gesundheit

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Bad Oeynhausen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 870 €; inkl. Kursleitung (Sozialpädagogie, Bergwanderführer), 3 Ü. mit F, 1 Ü. mit HP jeweils im DZ; eigene An- u. Abreise nach Ediger-Eller, Mosel
- Vorkenntnisse: Kondition für 10 bis 15 km wandern und pilgern täglich; einmal 20 km
- Infos unter 05731 / 8 69 55 14 ▪ Kursnr.: 261B35541
- VHS Bad Oeynhausen

Die Bewegung in der Natur fördert Ausdauer und Fitness, stabilisiert den Bewegungsapparat, stärkt das Immun- sowie das Herz-Kreislaufsystem. Die dauerhafte Bewegung und Besinnung auf eigene Stärken wirken sich ausgleichend und wohltuend auf Psyche und Gesundheit aus und führt zum Stressabbau.

Dem Frühling entgegen – frischer Wind und frische Brise am Meer

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Wangerland, Familienferiendorf Schilling
- 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.

Den Akku aufladen für den Berufsalltag mit Yoga und Entspannungsübungen

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 280 €; inkl. Seminar Getränke, ohne Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-A-294
- BildungsForum Lernwelten Bonn

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Energieräuber zu identifizieren und Ihren Akku aufzuladen. Sie erfahren Strategien für mehr Gelassenheit und innere Stärke. Die einfachen und sanften, aufeinander aufbauenden Yoga- und Entspannungsübungen werden auch als Übungspraxis für den Alltag aufbereitet.

Wohin mit den guten Vorsätzen? – Ziele setzen und erreichen – Erfolgsfaktor „innere Einstellung“

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: BD2070W
- 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.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Streithausen-Mariengraben
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 660 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 05/26
- 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.

Dem Stress die Stirn bieten

- Mi. 15.4. bis Fr. 17.4.2026 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 123 €; nicht ermäßigbar
- Infos unter 0208 / 8 25 28 03 ▪ Kursnr.: BC5010D
- VHS Oberhausen

Wie gehe ich positiv mit Stress um? Wann fängt die Herausforderung an, wann die Überforderung? Wir entdecken die eigenen Ressourcen, lernen sie zu nutzen und kultivieren dadurch die Lebenslust. Inhalte: Theorie Stress, Reziprozität, Atemarbeit, Stabilität, körperliche/geistige Durchlässigkeit/Elastizität, sanfte Bewegung.

Mein Leben – Blick voraus – Leinen los

- So. 19.4. bis Sa. 25.4.2026 auf Spiekeroog, Haus Winfried auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ oder 899 € im DZ inkl. Vollpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08112
- VHS Aachen

Fortschritt, Wende oder Entwicklung – wer vorwärts-kommen 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.

Gesund im Beruf durch Entspannung und Mobilisation für Rücken, Schulter, Nacken

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ oder 949 € im DZ inkl. Vollpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08114
- VHS Aachen

Dieser Bildungsurlaub konzentriert sich auf Sie und hilft Ihnen, durch einseitige Belastung entstandenes Unwohlsein wieder auszubügeln. Ob Sie am Computerbild sitzen oder Ihr Beruf durch einseitige Bewegung geprägt ist und Sie sich durch Stress angespannt fühlen, dieser Bildungsurlaub ist für Sie.

Qigong für mehr Vitalität und Gelassenheit im Beruf und Alltag

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 auf Langeoog, Hotel Bethanien auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ oder 1049 € im DZ, inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08116
- VHS Aachen

Die wohlthuende und heilsame Wirkung von Qigong auf Körper, Geist und Seele ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen. Unter dem Begriff Qigong werden Übungssysteme zusammengefasst, die in China im Laufe von Jahrtausenden entwickelt wurden.

Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 auf Langeoog, Hotel Bethanien auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ, 1049 € im DZ, inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08118
- 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? Dann kommen Sie mit auf die Insel.

Die Entdeckung der Langsamkeit: Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 auf Juist, Villa Charlotte
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: Ab 909 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 50 € gesamt), Halbpension, Pension
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-A-272
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Lernen Sie, dem äußeren Tempo des Alltags gelassener zu begegnen! Mentale Techniken, Achtsamkeit, Naturerleben, Meditation und die Reflexion Ihrer Stressoren zeigen Wege, Ihren Lebensrhythmus zu entschleunigen und Entspannungseinseln zu finden.

Qigong: Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag I

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: Ab 860 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis gesamt), Vollpension, Seminargebühr, Tagungshotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-A-265
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Das Seminar hilft Ihnen, belastende Stressinformationen auszuleiten und durch sanfte, geschmeidige Bewegungen das gesamte System zu regulieren. Mit der Methode Taiji-Qigong (Übungen 1–6) erlernen Sie einen kurzen Übungszyklus, den Sie zuhause selbständig praktizieren können.

Stressreduktion in Alltag und Beruf

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 244 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- 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.

Yoga – Hilfe für den Berufsalltag &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: Ab 135 €
- Infos unter 02452 / 13 43 21 ▪ Kursnr.: 26F-3423
- 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.

Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 495 €; zzgl. ca. 450 € Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0241 / 41 21 95 86 ▪ Kursnr.: 1-26
- 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.

Gesundheitsmanagement im Kunstort Lehnin – Yoga für Ihren Berufsalltag

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Kloster LehninLehniner Institut für Kunst und Kultur e.V.
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 450.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU47
- 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.

Resilienz und Gesundheit fördern – in Kloster Steinfeld Belastungen mit Gelassenheit meistern

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU45A
- Freies Bildungswerk Bochum

Der Bildungsurlaub soll dazu beitragen, die Grundlagen für unser Wohlbefinden: Sicherheits- und Selbstwirksamkeitserleben sowie angemessene Selbstfürsorge wiederherzustellen bzw. zu stärken.

Frauenkräuter für Gesundheit und Wohlbefinden

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2026 in Oberhausen, Haus Ripshorst
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 164 €; nicht ermäßigbar
- Infos unter 0208 / 8 25 28 03 ▪ Kursnr.: BC5022D
- VHS Oberhausen

Frauenkräuter und Heilpflanzen können natürlich und wirksam begleiten in den verschiedenen Lebensphasen, von PMS und Wechseljahre bis Postmenopause. Lerne Heilpflanzen zu bestimmen und erfahre Wissenswerte über deren Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten. Eine gute Mischung aus Vorträgen, Austausch, Zeit in der Natur und Praxis.

Der Weg zu innerer Ruhe und Kraft – Eine Auszeit im Kloster

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 834 €; inkl. U/Verpf. im EZ mit Bad. Ermäßigung nicht mögl.
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 261-3006
- VHS Hagen

Das Seminar verbindet buddhistische Meditation und Achtsamkeitspraxis mit achtsamkeitsbasierten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Bildungsurlaub zur Stressbewältigung im Berufsalltag – Qigong, Achtsamkeit und Meditation im Kloster

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Jüchen, St. Nikolauskloster
- Mit Übernachtung
- Preis: 495.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU48
- 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.

**UNSERE BERUFLICHEN BILDUNGSURLAUBE**

Beginn	Kurstitel
14.09.2025	Starnberger See. Wege für mehr Resilienz.
21.09.2025	Schwarzwald. Stressfrei durch den Alltag.
26.10.2025	Sylt. Erfolgreich & entspannt im Berufsleben.
16.11.2025	Baltrum. Glücklich im Arbeitsleben.
19.04.2026	Langeoog. Mehr Power im Beruf.
19.04.2026	Ammergebirge. Raus aus der Erschöpfung.
03.05.2026	Plöner See. Stress lass nach.
17.05.2026	Neuharlingersiel. Achtsamkeit im Beruf.

Entdecken Sie auf unserer Homepage weitere spannende Bildungsurlaube!

Eigene Kraftquellen erschließen: Stressmanagement und Resilienztraining

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 722 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 38/26
- 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.

Vorankündigung: Ausbildung zum/zur Ganzheitlichen Gedächtnistrainer/in 2026

- Mi. 22.4. bis So. 6.9.2026 in Kaarst
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1395 €; Die Kursgebühr enthält die Kosten für umfangreiche Arbeitsmaterialien 195 €, eine Verwaltungs-/Getränkepauschale 30 €
- Infos unter 02131 / 96 39 45 ▪ Kursnr.: 252-22000
- VHS Kaarst-Korschenbroich

Durch geeignetes Training kann die Gedächtnisleistung erhalten, verbessert oder wieder hergestellt werden. Für Personen, die im Bildungswesen oder in der Seniorenarbeit tätig sind, bietet die vhs Kaarst-Korschenbroich ab Februar eine zertifizierte Ausbildung zum/zur Ganzheitlichen Gedächtnistrainer/in an.

Selbstfürsorge auf Juist – Bildungsurlaub für mehr Resilienz

- So. 26.4. bis Fr. 1.5.2026 auf Juist, PAX-Gästehaus Juist
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU50
- Freies Bildungswerk Bochum

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

Alexander-Technik – ungünstigen Denkgewohnheiten zu Leibe rücken

- Mo. 27.4. bis Fr. 1.5.2026 auf Langeoog, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 999 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2201267
- 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.

Lebensfreude im beruflichen Alltag: Yoga und Natur erleben

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 auf Spiekeroog, Haus am Meer auf 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.: 261-08120
- VHS Aachen

Der berufliche Alltag stellt uns oft vor Herausforderungen wie Termindruck, Konflikte und hohe Erwartungen. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, bietet Ihnen dieser Bildungsurlaub wertvolle Möglichkeiten.

Mit Freude und Gelassenheit nachhaltig(er) Leben – (Bildung für nachhaltige Entwicklung)

- So. 3.5. bis Sa. 9.5.2026 auf Juist, Pax-Gästehaus auf Juist
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1099 €; im EZ, 999 € im DZ inkl. Vollpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08122
- VHS Aachen

Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Doch was heißt Nachhaltigkeit? Woher kommt der Begriff und was bedeuten die 17 Nachhaltigkeitsziele? Was ist Ihr Beitrag, wie können Sie sich in Ihrem Umfeld verhalten, um „nachhaltig“ zu leben? Oft schleicht sich dabei „ein schlechtes Gewissen“ und Frust ein.

Gesund im Beruf durch Entspannung und Mobilisation für Rücken, Schulter, Nacken

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 auf Langeoog, Hotel Bethanien auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ oder 1049 € im DZ, inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08124
- VHS Aachen

Dieser Bildungsurlaub konzentriert sich auf Sie und hilft Ihnen, durch einseitige Belastung entstandenes Unwohlsein wieder auszubügeln. Ob Sie am Computerbild sitzen oder Ihr Beruf durch einseitige Bewegung geprägt ist und Sie sich durch Stress angespannt fühlen, dieser Bildungsurlaub ist für Sie.

Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 auf Spiekeroog, Hotel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 815 €; ÜN im DZ (DZ als EZ 225 € Aufpreis gesamt), Frühstück plus, 3-Sterne-Hotel m. Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-A-260
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Beim Üben der Achtsamkeit geht darum, innerlich bei sich selbst zu bleiben, sich zu zentrieren, um Körper, Geist und Emotionen in Balance zu bringen. In diesem Bildungsurlaub werden verschiedene Techniken der Achtsamkeit, Meditation, Atmung und Entspannung sowie des Yoga theoretisch beleuchtet und praktisch geübt.

Musik als Ressourcenquelle für Beruf und Alltag

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 860 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis gesamt), Vollpension, Seminargebühr, Tagungshotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-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.

**Bildungsurlaub Atem–Stimme–Gesang
im Alltag und Beruf. „Everybody can SING & TALK“
Raus aus dem Alltag – rein in Körper, Geist und Stimme.**

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-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.

Resilienz – Der Antrieb in mir!

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Datteln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 02363 / 10 73 52 ▪ Kursnr.: A1525
- VHS Datteln

Schneller, höher, weiter – oder hinfallen, aufstehen, weitermachen! Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. In diesem Intensivkurs reflektieren Sie den Umgang mit schwierigen Situationen, stärken Selbstfürsorge, entwickeln Strategien und meistern den Alltag gelassener.

**Esalen Massage –
Einführung in eine besondere Art der Berührung ☯**

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 455 €; ermäßigt 390 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG0501
- 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.

**Resilienztraining –
Training der psychosozialen Widerstandskraft**

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 427 €; ermäßigt 351 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG0502
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In einem geschützten Rahmen widmen wir uns gemeinsam diesen Fragen und erarbeiten mit Achtsamkeit, Abwechslung und positiver Psychologie Schritt für Schritt individuelle Antworten. Dabei liegt der Fokus auf der praktischen Anwendung der verschiedenen Methoden und Konzepte.

**Altes Wissen neu entdecken:
Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst
herstellen – im Kloster!**

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 690 €; inkl. U/Verpfl. im EZ, zzgl. Materialkosten = ca. 25 €
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 06/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Oftmals 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.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Hille-Oberlütbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 655 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 07/26
- 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-Heilpflanzenhochschule Dortmund.

**Tai Chi und Qi Gong –
„Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und
Dauerleistung am Arbeitsplatz**

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Sundern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 789 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 41/26
- 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.

Beweglich und gesund mit „Qi-Fa-Yo“ – die berufliche Leistungsfähigkeit erhalten

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Euskirchen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 755 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 39/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die nachweislich positiven Wirkungen von Qi-Gong und Yoga sind bekannt. Dynamisch fließende Bewegungen, verbunden mit einer ganzheitlichen Sichtweise auf Atem, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung werden durch ein speziell kombiniertes Faszien-Training sinnvoll ergänzt. Die Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft werden positiv beeinflusst. Dies sind wichtige Aspekte und Fähigkeiten zur Erhaltung der alltäglichen und beruflichen Leistungsfähigkeit. Das kombinierte Training vereint Bekanntes und Bewährtes, aber auch neue Erkenntnisse, zu mehr Zufriedenheit und Gesundheit zu gelangen, um den beruflichen Alltag gelassener und entspannter zu meistern.

Maßnahmen zur Stressbewältigung – Berufliche Herausforderungen mit MBSR, Yoga und Resilienz begegnen

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Warburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 745 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 40/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In der heutigen schnelllebigen Arbeitswelt sind Stress und hohe Anforderungen an unsere Leistungsfähigkeit an der Tagesordnung. Um langfristig erfolgreich und gesund im Job zu sein, ist es unabdingbar, Stressmanagement-Strategien zu entwickeln, die sich positiv auf Körper und Geist auswirken. In unserem Bildungsurlaub bieten wir Ihnen die Möglichkeit, effektive Techniken zur Stressbewältigung und Resilienzförderung kennenzulernen und anzuwenden. Inhaltlich beschäftigen wir uns mit verschiedenen Achtsamkeitstechniken zum Stressabbau und zur Steigerung unserer Konzentration. Durch gezielte Yoga-Übungen fördern Sie z.B. Ihre körperliche Fitness, Flexibilität und innere Ruhe.

Fit und gesund im Arbeitsleben – Bewegung und Entspannung alltagstauglich, VHS und SportBildungswerk NRW e.V.,

- Mi. 6.5. bis Fr. 8.5.2026 in Sundern, Landessportbund NRW e.V. Sport- und Tagungszentrum Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; Einzelzimmeraufschlag: ca. 50,- Euro – genauerer Preis auf Anfrage
- Infos unter 0208 / 825 21 28 und 825 28 97 ▪ Kursnr.: BC5011G
- VHS Oberhausen

Theorie & viel Praxis indoor/outdoor: After-Work Rücken Fitness, Waldbaden, Faszientraining, Aqua-Fitness, Achtsamkeitstraining, progressive Muskelentspannung – inkl. Alltags-Fitness-Test & Schwimmbad/Sauna. Betreuung durch zwei Dozentinnen, Übernachtung (2-3Bettzimmer / Einzelzimmer gg. Aufschlag) und Vollerpflegung.

Bewegung am Meer: Aktiv sein und in Einklang kommen für den Berufsalltag

- So. 10.5. bis Fr. 15.5.2026 auf Norderney, Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ, 1149 € im DZ, inkl. Vollpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08126
- 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.

Fit im Beruf mit Pilates, Faszientraining und vitalstoffreicher Ernährung

- So. 17.5. bis Sa. 23.5.2026 auf Spiekeroog, Haus am Meer auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1099 €; im EZ, 999 € im DZ, inkl. Halbpension, Kaffee und Kuchen am Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08128
- VHS Aachen

Ein starker Rücken, ein stabiler Rumpf, eine gute Haltung – das ist das Ziel der Pilates Methode. Durch Fehlbelaustungen am Arbeitsplatz und Bewegungsmangel nehmen Rückenproblem immer mehr zu.

Ebbe und Flut – Gesund sein und bleiben im Rhythmus des Lebens

- So. 17.5. bis Sa. 23.5.2026 auf Balthum/ Hotel Strandburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ mit Balkon, 1099 € im EZ ohne Balkon, Frühstück, Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter +49 241 4792 185 ▪ Kursnr.: 261-08130
- 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!

DEM GEHEIMNIS DER EIGENEN KRAFT AUF DER SPUR

- So. 17.5. bis Fr. 22.5.2026 auf Borkum, Haus Alter Leuchtturm
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 890 €; DZ inkl. Vollverpflegung + Seminarkosten / 1.040 € p.P. EZ inkl. Vollverpflegung & Seminarkosten
- Infos unter 05241 / 23 48 51 31
- Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Dieser Bildungsurlaub zur präventiven Erhaltung der eigenen (kreativen) Leistungsfähigkeit und Lebensfreude ist ein idealer Startpunkt für Veränderung hin zu mehr Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit, um die eigene Gesundheit am Arbeitsplatz (neu) wertzuschätzen und lange zu erhalten. Bausteine: · Vorträge, Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeit · Reflexion eigener Verhaltensweisen · Entspannungsübungen wie Fantasiereisen, Atem- und Körperübungen · Achtsamkeitsübungen und Bewegung in der Natur Leitung: Angela Ode, Gesundheitspraktikerin (BfG) Kosten: · DZ inkl. Vollverpflegung & Seminarkosten: 890 € p.P. · EZ inkl. Vollverpflegung & Seminarkosten: 1.040 € p.P. Anmeldefrist: 15.01.2026

Pilates – Kraft und Entspannung für Körper und Geist

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-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.

Frühlingskraft durch Wildkräuter

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380,00 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU60
- 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.

Heimische Heilpflanzen kennenlernen und zu Heilkräftigem verarbeiten

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Ascheberg, Orangerie am Schloss Westerwinkel
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 668 €, inkl. Übernachtung/Frühstück im EZ und Seminargebühren
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 09/26
- 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 Praxisseinheiten. Sie nehmen eine umfangreiche Hausapotheke mit und ein ausführliches Skript über das erlangte Wissen mit vielen Rezepten.

Doktor Wald: Waldbaden und Waldatmen für (beruflich) stark beanspruchte Menschen

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Rheine
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 799 €, Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 42/26
- 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 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

Dynamisches Qi-Gong und Nordic-Walking als Ausgleichstraining in Beruf und Alltag 55+ – 4Tage – 32 Ustd.

- Mo. 25.5. bis Sa. 30.5.2026 auf Langeoog/ Hotel Bethanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1199 €, im EZ oder 1049 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08131
- VHS Aachen

Nordic-Walking und Qi-Gong sind gelenkschonende Ganzkörpertrainings, sie bringen den Stoffwechsel in Schwung und tragen zur Stärkung des Immunsystems bei. Regelmäßige Bewegungseinheiten erhöhen die Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit. Die Anregungen können leicht in den beruflichen Alltag integriert werden.

Seien Sie beweglich und Sie bewegen 55+

- So. 31.5. bis Fr. 5.6.2026 in Neuhaarlingersiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €, im EZ oder 949 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08132
- VHS Aachen

Das Leben in unserer heutigen Zeit ist herausfordernd und viele Situationen sind nicht vorhersehbar. Die Erhaltung von Beweglichkeit und Flexibilität im ganzheitlichen Sinn, ist ein wichtiger Aspekt für ein Leben in guter Gesundheit, Harmonie und Lebensqualität in Beruf und Alltag.

Beweglich und gesund mit QiGong, Faszien – Training und Yoga 55+

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Neuhaarlingersiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €, im EZ oder 949 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08134
- 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 beruflicher Leistungsfähigkeit.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 15000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Faszien-Rotation – Den eigenen Körper in der täglichen Arbeit als Ressource nutzen

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 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.: 26BG0601
- 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.

Musik als Ressourcenquelle für Beruf und Alltag

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 280 €; inkl. Seminargetränke und Unterrichtsmaterial, ohne Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-A-268
- BildungsForum Lernwelten Bonn

In diesem Kurs betrachten wir verschiedene Möglichkeiten, wie wir Musik und Musikalität nutzen können, um mehr Frische, Harmonie, Balance, Flow und Leichtigkeit in unseren Berufsalltag zu bringen. Entdecken Sie Ihr eigenes Potenzial für Musikalität. Musikalisches Vorwissen wird nicht vorausgesetzt.

Resilienz stärken durch Yoga und Naturleben im Kloster

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 834 €; inkl. U/Verpfl. im EZ mit Bad. Ermäßigung nicht mögl.
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 261-3010
- 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.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Streithausen-Marienburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 660 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 10/26
- 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.

Bewegung von Kopf bis Fuß für weniger Stress im beruflichen Alltag

- So. 14.6. bis Sa. 20.6.2026 auf Spiekeroog/ Haus am Meer
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1099 €; im EZ oder 999 € im DZ inkl. Halbpension, Kaffee und Kuchen am Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08136
- 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...

Gesund und fit durch die Arbeitswoche

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2026 auf Norderney, Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ, 1149 € im DZ, inklusive Vollpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08138
- 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.

Laden Sie Ihren Akku wieder auf und finden Sie zurück in Ihre Energie

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2026 auf Langeoog/ Hotel Bethanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ oder 1049 € im DZ, inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08140
- VHS Aachen

Schenken Sie sich und Ihrer Seele eine Woche Auftanken und Durchatmen – Sie gehen auf Abstand zum stressigen Alltag, reflektieren und lernen Strategien kennen für mehr Gelassenheit in Beruf und Privatleben. Dieser Bildungsurlaub kombiniert Praxis und Theorie, um Ihre mentale und körperliche Balance nachhaltig zu stärken.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag – online

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 26-SBO.1
- iag.bochum

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist ein praxisnahes, wissenschaftlich anerkanntes Programm. Es wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Es vermittelt achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion, die im Seminar gemeinsam eingeübt werden und von den Teilnehmer/innen mit Hilfe von Übungs-CDs zu Hause weiter praktiziert werden können.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-FK2
- 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.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2026 in Bad Tölz, Hotel Isarwinkel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: Ab 790 €; ÜN im DZ (EZ 150 € Aufpreis), Halbpension, Hotel, Seminargebühr
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-A-280
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein. Sie erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-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.

Stressmanagement 2026:

Stressabbau durch Yoga, Meditation, Hypnose, autogenes Training, progressives Muskeltraining, Achtsamkeit und kognitives Gruppencoaching. &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Hille, Oberlütbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 680 €; incl. Verpflegung
- Infos unter 0571 / 8 37 66 16 ▪ Kursnr.: 252M20352
- 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).

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 12/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxisseinheiten.

Raus aus der Rückenfalle: Rein in die Yogawoche

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 949 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpf. Eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08142
- 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 die Volkskrankheit Nummer eins.

Ein Weg zu innerer Ruhe und äußerer Gelassenheit durch Meditation und Kommunikation

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 auf Norderney, Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ, 1149 € im DZ, inkl. Vollpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08144
- VHS Aachen

Ein Bildungsurlaub zur verbesserten Stressbewältigung durch mehr Gelassenheit und stimmige Kommunikation in stressbelasteten Berufen. Wir verbringen einen großen Teil unserer Zeit damit, uns mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu beschäftigen. Unsere Lebensqualität nimmt ab und unsere Gesundheit leidet.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 auf Spiekeroog, Hotel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 815 €; inkl. Ü im DZ (DZ als EZ zzgl. 250 € ges.), Frühstück plus, 3-Sterne-Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-A-255
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieren und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

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

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 860 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis), Vollpension, Tagungshotel, Seminargebühr
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-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.

Positive Psychologie im Alltag

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Datteln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 02363 / 10 73 52 ▪ Kursnr.: A1526
- VHS Datteln

Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit den Aspekten, die das Leben lebenswert machen. Sie fördert individuelle Stärken, Resilienz und persönliche Ressourcen. Ziel ist es, Wohlbefinden und Glück zu steigern, Stärken bewusst einzusetzen und so mehr Zufriedenheit und Erfolg im Alltag und Beruf zu erreichen.

Bewusstheit durch Bewegung – Ein Training nach der Feldenkrais-Methode

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Leichlingen (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 287,5 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 0 ▪ Kursnr.: 26167510B
- VHS Bergisch Land

Die Feldenkrais-Methode ist ein spezielles Verfahren zur Gestaltung von Lernprozessen. Die Teilnehmenden lernen, über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe ihr eigenes Lernen zu lenken. Diese Methode schafft Lernbedingungen, in denen Menschen sich über Sensorik darin schulen können, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden.

Mit Yoga den Vagusnerv stärken: Ein Schlüssel zur Stressbewältigung auch im Arbeitsleben

- So. 5.7. bis Fr. 10.7.2026 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 949 € im DZ, inkl. Vollpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08146
- 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.

Urban Sketch –**Zeichnen zur Entschleunigung im (Berufs-) Alltag**

- So. 5.7. bis Sa. 11.7.2026 in Haus Winfried, Insel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; EZ, 949 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08148
- 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.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 13/26
- 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 Schmuzzeln, teils anrührend. Referentin ist Ulrike May, Naturheilkundlerin mit eigener Praxis im Westerwald.

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 795 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 43/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bildungsurlaub im Kloster 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 Jahrzehnte diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

Fit und vital durch Yoga und Gesundheitswandern am Meer

- So. 12.7. bis Fr. 17.7.2026 auf Norderney, Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ oder 1149 € im DZ inkl. Vollpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08150
- VHS Aachen

Bewegen, entspannen, regenerieren. Einfach mal eine Bildungsauzeit nehmen, dem hektischen beruflichen Alltag entfliehen und mit verschiedenen Bewegungsformen Körper, Geist und Seele wieder miteinander ins Gleichgewicht bringen.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen ⑩

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Bönen-Flierich, Haus Böinghoff
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 348 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen und Gebäck, zzgl. 25 Euro Materialumlage
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373 / 94 71 30 ▪ Kursnr.: 262-3550Q
- 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.

Bildungsurlaub Ausbildung: Kursleitung Progressive Muskelentspannung

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 640 €; Preis für Frühbucher bis zum 27.06.2025: 590,- €
- Infos unter 0234 682262 ▪ Kursnr.: 26B-KLPME.1
- iag.bochum

In dieser Ausbildung lernen Sie, die Progressive Muskelentspannung (PME) auf eine achtsamkeitsbasierte Weise Erwachsenen zu vermitteln. So werden Sie Menschen effektiv und einfühlsam darin unterstützen können, zur Ruhe zu kommen und sich bewusst zu entspannen.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung &

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG0701
- 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.

Heilkräuterausbildung Teil 2 – Vertiefende Kenntnisse über heimische Kräuter und Wildpflanzen ⑩

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Bönen-Flierich, Haus Böinghoff
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 348 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen und Gebäck, 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.: 262-3552Q
- 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.

Bildungsurlaub „Repariere, was Dein Nervensystem stresst“ – Mit Methoden aus Osten und Westen Berufs- und Alltagsstress bewältigen und das eigene Nervensystem unterstützen

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-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.

Life Balance – Leistungsfähigkeit und Regeneration im Gleichgewicht

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 133 €
- Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 26A8387
- VHS Herne

Die Balance von Leistungsfähigkeit und Regeneration ist wichtig. Welche Möglichkeiten mentaler, emotionaler und körperlicher Stärkung sind individuell passend? Die Teilnehmenden lernen und erproben Übungen aus der LifeBalance und Body-Mind-Forschung zur Stressbewältigung.

Bildungsurlaub Ausbildung: Kursleitung Autogenes Training

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 640 €; Preis für Frühbucher bis zum 07.07.2025: 590,- €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-KLAT.1
- iag.bochum

In dieser Ausbildung lernen Sie, das Autogene Training (AT) für sich anzuwenden und anderen Menschen zu vermitteln. Mit dieser bewährten Methode, die im IAG nach dem Vorbild des Bochumer Modells schon lange achtsamkeitsbasiert durchgeführt wird, kann man sich in einen tiefen körperlichen und psych. Entspannungszustand bringen.

Bewusstheit durch Bewegung – Ein Training nach der Feldenkrais-Methode

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Leichlingen (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 287,5 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 0 ▪ Kursnr.: 26267500B
- VHS Bergisch Land

Die Feldenkrais-Methode ist ein spezielles Verfahren zur Gestaltung von Lernprozessen. Die Teilnehmenden lernen, über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe ihr eigenes Lernen zu lenken. Diese Methode schafft Lernbedingungen, in denen Menschen sich über Sensorik darin schulen können, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden.

Die Leichtigkeit des Seins hinterm Deich – Bildungsurlaub zur Stressbewältigung durch Yoga

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in StadlandSeminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 435,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BUB5
- 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.

Kraft und Gelassenheit für Beruf und Alltag mit Pilates, Yoga und Entspannung

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 in Neuhaulingersiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ oder 999 € im DZ All inklusive, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08152
- VHS Aachen

Mangelnde Bewegung, Stress und Fehlhaltungen im Beruf und Alltag führen oft zu Verspannungen, Rückenschmerzen und psychischem Ungleichgewicht. Durch Bewegungsformen aus dem Pilates und Haltungen (Asanas) aus dem Yoga, wird der Körper gekräftigt und gleichzeitig gedehnt, was auch den Faszien (dem Bindegewebe) zu Gute kommt.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Bönen-Flierich, Haus Böinghoff
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 348 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen und Gebäck, zzgl. 25 Euro Materialumlage
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373 / 94 71 30 ▪ Kursnr.: 262-3551Q
- 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.

Urban Sketch –

Zeichnen zur Entschleunigung im (Berufs-) Alltag

- So. 30.8. bis Fr. 4.9.2026 in Neuhaulingersiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; EZ, 949 € im DZ All inklusive, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08154
- 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.

Das Rückenfitprogramm für Beruf und Alltag

- So. 30.8. bis Sa. 5.9.2026 auf Balthrum/ Hotel Strandburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ mit Balkon, 1099 € im EZ ohne Balkon, Frühstück, Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter +49 241 4792 185 ▪ Kursnr.: 261-08156
- VHS Aachen

Ein gesunder Rücken braucht Kraft und Beweglichkeit. Durch gezieltes Training von Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur stärken und entlasten Sie Ihren Rücken. Im Alltag und Beruf sind wir uns unserer Körperhaltung oft nicht bewusst und Fehlhaltungen schleichen sich ein, die mit der Zeit muskuläre Probleme bereiten.

Lebensbalance durch Yoga und Entspannung auf der Nordseeinsel Spiekeroog

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BUD5
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanfte Yoga Flows im eigenem Atemrhythmus entspannen, regenerieren und vitalisieren Sie auf allen Ebenen. Die Flows folgen dem natürlichen Bedürfnis des Körpers nach kraftvoller, dynamischer wie auch ruhiger, meditativer Bewegung. Bei einer achtsamen Wanderung in der Natur gewinnen Sie Abstand von den täglichen Anforderungen.

Nachhaltige, einfache, leckere und gesunde Mahlzeiten für Berufstätige

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 740 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 49/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unser Berufsalltag kann ganz schön herausfordernd sein. Zwischen Terminen, Deadlines und privaten Angelegenheiten kommt die gesunde und ausgewogene Ernährung oft zu kurz. Statt z.B. zu Gemüse/Obst zu greifen und auf gesunde Fette zu setzen, stillen wir unseren Hunger oftmals mit ungesunden Lebensmitteln. In diesem Seminar liegt der Fokus auf eine ausgewogene und simple Ernährung für den Berufsalltag. Sie lernen die Grundlagen einer gesunden Ernährung kennen und setzen ihr erlerntes Wissen in die Praxis um. Gemeinsam mit der Referentin bereiten Sie von Dienstag bis Freitag ein Mittagessen mit einer Vor- und Nachspeise zu. Abgerundet wird das Programm durch eine thematische Auseinandersetzung mit einer nachhaltigkeitsorientierten Ernährung.

Doktor Wald: Waldbaden und Waldatmen für (beruflich) stark beanspruchte Menschen

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Sundern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 795 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 48/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bildungsurlaub im Sauerland! 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 entsleunigen und führen zu neuem Wohlbefinden. Beispielhafte Inhalte des Seminares sind: • Wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Waldbaden • Definition und Auswirkungen von Stress • Achtsamkeit und ihre Auswirkung auf Stresssituationen • Ökosystem Wald

Abschied und Neubeginn – Vorbereitung auf den Ruhestand – Den Wechsel vom aktiven Berufsleben in die nachberufliche Phase vorbereiten und gestalten. ☘

- Di. 1.9. bis Fr. 4.9.2026 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 480 €; Tagungsgebühr / Vollpension / EZ (bei eigener Anreise) ermäßigt 410,- €
- Infos unter 0241 / 479 96 44 ▪ Kursnr.: A 39945
- 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.

Selbstmanagement: Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2026 auf Langeoog, Hotel Bethanien auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ, 1049 € im DZ, inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08158
- VHS Aachen

Wir sind nicht „unseres Glückes Schmied“, aber wir schmieden an ihm mit. In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, fernab vom (beruflichen) Alltag Ihr Leben, insbesondere ihre berufliche Situation, unter die Lupe zu nehmen

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.

Innehalten – Spüren – Spaß haben – Aufblühen : Dein Bildungsurlaub für Körper, Geist und Seele

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Wesel
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 669.10 €; ÜN mit Frühstück(120€ p.P / Nacht) , Abendessen, An- & Abreise
- Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 26265330B
- VHS Bergisch Land

In einer Welt die sich ständig schneller dreht, lädt dieser Bildungsurlaub dazu ein, innezuhalten, aufzutanken und die Verbindung zu sich selbst zu stärken. Im Mittelpunkt stehen achtsame Bodenübungen zur Förderung von Körperbewusstsein, Beweglichkeit und innerer Balance – ganz ohne Vorkenntnisse. Ergänzt wird das Programm durch NeuroKinetik®: spielerisches Gehirntraining für Konzentration, geistige Flexibilität und gute Laune. Atem-, Achtsamkeits- und Naturübungen runden das Angebot ab. Freuen Sie sich auf eine Woche in einem 4,5-Sterne-Hotel inmitten der Natur – ein Ort der Ruhe, Erholung und Freude an der Bewegung.

Naturpflege selbstgemacht – Praxis für den Alltag im Job

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Ascheberg, Orangerie am Schloss Westerwinkel
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 668 €; inkl. Übernachtung/Frühstück im EZ und Seminargebühren
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 15/26
- 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.

Gesund und fit durch die Arbeitswoche

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 auf Nordern, Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ, 1149 € im DZ, inklusive Vollpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08160
- 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.

Qigong für mehr Vitalität und Gelassenheit im Beruf und Alltag

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 auf Langeoog, Hotel Bethanien auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ oder 1049 € im DZ, inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08162
- VHS Aachen

Die wohltuende und heilsame Wirkung von Qigong auf Körper, Geist und Seele ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen. Unter dem Begriff Qigong werden Übungssysteme zusammengefasst, die in China im Laufe von Jahrtausenden entwickelt wurden.

Allgäu – 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. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 in Wertach/ Allgäu
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 889 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 120 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26034
- 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.

Fit im Beruf mit Pilates, Faszientraining und vitalstoffreicher Ernährung

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 auf Langeoog, Hotel Bethanien auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ, 1049 € im DZ, inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08164
- 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.

Arbeiten im Wandel der Zeit – der Schritt in die Rente

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 in Neuhaarlingersiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ oder 949 € im DZ All inklusive, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08166
- VHS Aachen

Arbeit ist viel mehr als „nur Geld verdienen“. Arbeit steht auch für Anerkennung, soziale Kontakte, Eigenständigkeit und Struktur – um nur ein paar Beispiele zu nennen. In diesem Seminar rücken wir ganz bewusst das Arbeiten im Alter und den Schritt in die Rente in den Fokus.

Lebensfreude im beruflichen Alltag: Yoga und Natur erleben

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 auf Norderney, Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ, 1149 € im DZ All inklusive, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08168
- VHS Aachen

Der berufliche Alltag stellt uns oft vor Herausforderungen wie Termindruck, Konflikte und hohe Erwartungen. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, bietet Ihnen dieser Bildungsurlaub wertvolle Möglichkeiten.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 860 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis gesamt), Vollpension, Tagungshotel, Seminargebühr
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-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.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 17/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxisseinheiten.

Balance durch Yoga, Achtsamkeit und Naturerleben

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 784 €; inkl. Ü/VP im EZ mit Bad
- Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 26B8395
- VHS Herne

Die Teilnehmenden lernen theoretische und praktische Methoden aus der Yoga- und Achtsamkeitspraxis zur Verbesserung ihrer „Work-Life-Balance“ kennen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Selbstreflexion mit entsprechender lösungsorientierter Umsetzung, um zukünftige Dysbalancen zu reduzieren bzw. zu vermeiden.

Tai Chi und Qi Gong – „Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und Dauerleistung am Arbeitsplatz

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Sundern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 789 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 52/26
- 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.

Bewegung von Kopf bis Fuß für weniger Stress im beruflichen Alltag

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 auf Norderney/ Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ oder 1149 € im DZ, All inklusive, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08170
- 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...

Pilates und Mentale Stärke

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 405 €; ermäßigt 333 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Dieser Bildungsurlaub bringt Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung in deinen Alltag. Mit Pilates, Stuhl-Yoga, mentalem Training und Entspannungstechniken stärkst du Körper und Geist, löst Verspannungen, reduziert Stress und findest neue Balance – auch für den Arbeitsplatz.

Gesund arbeiten: Rückengesundheit für Frauen in stressreichen Berufen

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Sundern
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 825 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 55/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden im Arbeitsalltag. Einseitige Belastungen, wenig Bewegung und Stress beeinträchtigen Arbeitnehmerinnen oft erheblich. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps rund um das Thema Rückengesundheit. Sie werden verstehen, welche Auswirkungen Stress auf unseren Körper hat und wie Sie bereits erste Beschwerden mit einfachen Übungen „wegbewegen“ können. Dabei konzentrieren wir uns z.B. auch auf Rückenschmerzen bedingt durch hormonelle Veränderungen oder durch das Tragen eines BH. Abgerundet wird das Programm durch wissenschaftliche Informationen rund um das Thema „Ergonomie am Arbeitsplatz“, sodass Sie Ihren zukünftigen Arbeitsalltag mit simplen Veränderungen beschwerdefrei(er) erleben können.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Die Strategie des Steh-auf Menschen – Resilienz trainieren durch Wandern



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst (OD)
im Kloster Siedelsbrunn (SB)
oder in St. Leonhard im Passeiertal (PT)



Termine:

- 18.08. – 22.08.2025 (OD)
- 15.09. – 19.09.2025 (SB)
- 22.09. – 26.09.2025 (OD)
- 29.09. – 03.10.2025 (OD)
- 12.10. – 18.10.2025 (PT)
- 19.10. – 25.10.2025 (PT)
- 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



Visuelle Fitness in Beruf und Alltag

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Euskirchen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 755 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 56/26
- 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.

Bewegung am Meer:

Aktiv sein und in Einklang kommen für den Berufsalltag

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2026 auf Norderney/ Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ, 1149 € im DZ, All inklusive, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08172
- 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.

Das Rückenfitprogramm für Beruf und Alltag

- So. 4.10. bis Sa. 10.10.2026 auf Baltrum/ Hotel Strandburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ mit Balkon, 1099 € im EZ ohne Balkon, Frühstück, Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08174
- VHS Aachen

Ein gesunder Rücken braucht Kraft und Beweglichkeit. Durch gezieltes Training von Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur stärken und entlasten Sie Ihren Rücken. Im Alltag und Beruf sind wir uns unserer Körperhaltung oft nicht bewusst und Fehlhaltungen schleichen sich ein, die mit der Zeit muskuläre Probleme bereiten.

Sicheres und gelassenes Auftreten im Beruf – mit Methoden aus Tanz, Bewegung, Achtsamkeit

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 860 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis gesamt), Vollpension, Tagungshotel, Seminargebühr
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-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.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2026 in Bernried am Starnberger See I Bildungshaus Bernried
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 835 €; ÜN im DZ (EZ zzgl. 100 € gesamt), Vollverpflegung, Seminargebühr, Tagungshaus
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-B-255
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Bewusstheit statt Autopilot:

Wie bediene ich mein Gehirn, um glücklich und erfolgreich zu sein?

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2026 auf Juist, Villa Charlotte
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: Ab 909 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 50 € gesamt), Halbpension, Pension
- Vorkenntnisse: in Entspannungstechniken erforderlich
- Infos unter 0228 / 9 69 59 92 ▪ Kursnr.: 26-B-272
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Möchten Sie Ihre Ziele bewusst erreichen und mehr Flow und Wohlbefinden in Ihrem Berufsalltag erleben? Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihr Gehirn besser bedienen können und mit Achtsamkeit, Entspannung, Intuition und mentalem Training erfolgreich und glücklich werden.

Qigong:

Ressource für einen entspannten Berufsalltag II

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 860 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis), Vollpension, Tagungshotel, Seminargebühr
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-B-265
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Qigong vermittelt Methoden, um beweglicher, gelassener und energievoller im Berufsalltag zu werden. Die Fang Song – Entspannungsübung im Liegen und den kurzen Übungszyklus Taiji-Qigong (Übungen 7 – 12) können Sie anschließend zuhause in den Alltag integrieren.

Yoga der Resilienz –

Seminar zur Ressourcen- und Selbststärkung in Beruf und Privatleben

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG1002
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Bildungsurlaub laden wir dich ein mit ausgewählten Yogasequenzen mit begleitenden Affirmationen deine Resilienz, dein psychisches Immunsystem, zu stärken. Die Woche ist eine Einladung, deine seelischen Widerstandskräfte zu stärken, sich zu zentrieren und seinen (Berufs-)Alltag aus einem gesunden Abstand zu betrachten.

MBSR – Mindful Based Stress Reduction | Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 379 €; ermäßigt 311 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sozi

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.

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation – ein Männerkurs

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 280 €; inkl. Seminargetränke, ohne Übernachtung und Verpflegung
- Für Männer
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-B-204
- 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. Egal ob Sie Yoga-Neuling oder erfahren sind – dieses Seminar ist für alle Männer gedacht, die ihre körperliche Fitness und innere Balance verbessern möchten.

Fit und vital durch Yoga und Gesundheitswandern am Meer

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2026 auf Norderney, Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ oder 1149 € im DZ All inklusive, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08176
- VHS Aachen

Bewegen, entspannen, regenerieren. Einfach mal eine Bildungsauszeit nehmen, dem hektischen beruflichen Alltag entfliehen und mit verschiedenen Bewegungsformen Körper, Geist und Seele wieder miteinander ins Gleichgewicht bringen.

Bildungsurlaub Yoga – Mehr Gelassenheit im Beruf – Yoga und Meditation als Kraftquelle

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 232,60 €
- Vorkenntnisse: Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
- Infos unter 02196 / 9 47 04 66 ▪ Kursnr.: 26266222B
- VHS Bergisch Land

Yoga-Übungen, Meditation, anatomische Grundlagen und eine Einführung in die Yoga-Philosophie für mehr Gelassenheit im Berufsalltag. Sanfte Übungen, yogische Atemtechniken und Meditation fördern das Körperbewusstsein, lösen Verspannungen und beruhigen den Geist.

Mit Freude und Gelassenheit nachhaltig(er) Leben – (Bildung für nachhaltige Entwicklung)

- So. 25.10. bis Sa. 31.10.2026 auf Juist, Pax-Gästehaus auf Juist
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1099 €; im EZ, 999 € im DZ inkl. Vollpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08178
- VHS Aachen

Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Doch was heißt Nachhaltigkeit? Woher kommt der Begriff und was bedeuten die 17 Nachhaltigkeitsziele? Was ist Ihr Beitrag, wie können Sie sich in Ihrem Umfeld verhalten, um „nachhaltig“ zu leben? Oft schlecht sich dabei „ein schlechtes Gewissen“ und Frust ein.

Den Akku aufladen für den Berufsalltag mit Yoga und Entspannungsübungen

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 280 €; inkl. Seminargetränke, ohne Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-B-294
- BildungsForum Lernwelten Bonn

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Energieräuber zu identifizieren und Ihren Akku aufzuladen. Sie erfahren Strategien für mehr Gelassenheit und innere Stärke. Die einfachen und sanften, aufeinander aufbauenden Yoga- und Entspannungsübungen werden auch als Übungssprache für den Alltag aufbereitet.

Work-Life-Balance mit Hund – Kreislauf ethischer Lifestyle in Spessart

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Rothenbuch, Hotel Spechtshaardt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1435,00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BUH7
- Freies Bildungswerk Bochum

Zu diesem beruflichen Bildungsangebot dürfen Sie Ihren vierbeinigen Liebling mitbringen. Im Seminar geht es um Stress- und Burnout-Prävention. Sie üben Entspannungsmethoden, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation.

Klar Sehen – Gesunde Augen – Entspannte Haltung – Feldenkrais-Methode®

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2026 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 949 € DZ, All inklusive, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08180
- VHS Aachen

Entlasten Sie Ihre Augen vom Bildschirmstress: Mit der Feldenkrais Methode® fördern Sie Sehkraft, Wahrnehmung und Entspannung. Sanfte Bewegungen und Focusing-Partnerübungen helfen, neue Leichtigkeit im Sehen und spürbare Erholung zu erleben – ganz ohne Anstrengung.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2026 auf Spiekeroog, Hotel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 815 €; Ü/DZ (DZ als EZ zzgl. 210 € ges.), Frühstück plus, 3*Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-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.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken ®

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 860 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis gesamt), Vollpension, Tagungshotel, Seminargebühr
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-B-287
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Bildungsurlaub Yoga – Mehr Gelassenheit im Beruf – Yoga und Meditation als Kraftquelle

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Leichlingen, (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275,70 €
- Vorkenntnisse: Einsteiger*innen und Fortgeschrittene,
- Infos unter 02196 / 9 47 04 66 ▪ Kursnr.: 2626204B
- VHS Bergisch Land

Yoga-Übungen, Meditation, anatomische Grundlagen und eine Einführung in die Yoga-Philosophie für mehr Gelassenheit im Berufsalltag. Sanfte Übungen, yogische Atemtechniken und Meditation fördern das Körperbewusstsein, lösen Verspannungen und beruhigen den Geist.

Altes Wissen neu entdecken: Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen – im Kloster!

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 660 €; inkl. U/Verpfl. im EZ, zzgl. Materialkosten = ca. 25 €
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 22/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Oftmals 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.

Doktor Wald: Waldbaden und Waldatmen für (beruflich) stark beanspruchte Menschen

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 auf Juist
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 669 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 58/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bildungsurlaub auf Juist! 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 Seminares sind: Wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Waldbaden • Definition und Auswirkungen von Stress • Achtsamkeit und ihre Auswirkung auf Stresssituationen • Ökosystem Wald

Heilkräuterausbildung Teil 3 für Fortgeschrittene – Herbstfrüchte

- Mi. 4.11. bis Fr. 6.11.2026 in Bönen-Flierich, Haus Böinghoff
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €; inkl. 2 x vegetarisches Mittagessen und Gebäck, 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.: 262-3553Q
- 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.

Fit im Beruf mit Pilates, Faszientraining und vitalstoffreicher Ernährung

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 auf Langeoog/ Hotel Bethanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1149 €; im EZ, 999 € im DZ, inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08184
- VHS Aachen

Ein starker Rücken, ein stabiler Rumpf, eine gute Haltung – das ist das Ziel der Pilates Methode. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz und Bewegungsmangel nehmen Rückenproblem immer mehr zu.

Natur-Resilienz-Training – Mentale Stärke entwickeln mit der Kraft der Natur

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 auf Norderney, Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ oder 1099 € im DZ, All inklusive, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08182
- 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.

Qigong für mehr Vitalität und Gelassenheit im Beruf und Alltag

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 auf Langeoog/ Hotel Bethanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1149 €; im EZ oder 999 € im DZ, inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08186
- VHS Aachen

Die wohltuende und heilsame Wirkung von Qigong auf Körper, Geist und Seele ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen. Unter dem Begriff Qigong werden Übungssysteme zusammengefasst, die in China im Laufe von Jahrtausenden entwickelt wurden.

MBSR – Stressbewältigung im Berufsalltag durch Achtsamkeit

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 auf Spiekeroog, Hotel Strandidyll
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 825 €; Ü im DZ (EZ zzgl. 97,50 € ges.), Frühstück plus, 3*Hotel mit Sauna, Hunde erlaubt
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-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.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken – für Fortgeschrittene ®

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 860 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis gesamt), Vollpension, Tagungshotel, Seminargebühr
- Für Teilnehmende mit Erfahrung in Yoga und Meditation
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-B-297
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Eine Bildungsurlaubswoche der Entspannung und Selbstfindung für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung. Wir lernen, durch die Verbindung von Körper, Geist und Seele, Stress abzubauen, innere Balance zu finden und emotionale Blockaden zu lösen. Nada-Yoga, Klangreisen, Baumzeremonie und Trancetanz fördern innere Ruhe und Resilienz.

Faszien-Rotation – Den eigenen Körper in der täglichen Arbeit als Ressource nutzen

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 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.: 26BG1103
- 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.

Resilienz und Gesundheit fördern – in Kloster Steinfeld Belastungen mit Gelassenheit meistern

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU45B
- Freies Bildungswerk Bochum

Der Bildungsurlaub soll dazu beitragen, die Grundlagen für unser Wohlbefinden: Sicherheits- und Selbstwirksamkeitserleben sowie angemessene Selbstfürsorge wiederherzustellen bzw. zu stärken.

Tai Chi und Qi Gong – „Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und Dauerleistung am Arbeitsplatz

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Sundern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 789 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 59/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Tai-Chi wird in China schon seit vielen Jahren zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt. Es ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch den Fluss vom Qi, der Lebensenergie, werden Stress sowie geistige und körperliche Blockaden gelöst und eine geistige Ruhe stellt sich ein. Tai Chi stärkt unser Immunsystem, fördert die körperliche und die geistige Vitalität sowie die tiefe Entspannung.

Die 5 Säulen der Gesundheit: Fit und vital am Arbeitsplatz

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 auf Juist
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 679 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 101/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Seminar auf Juist! Sind Sie öfter energielos, unmotiviert und träge? Bekommen Sie manchmal einfach nicht die Kurve und quälen sich ggf. sogar durch den Berufsalltag? Dann besteht auf jeden Fall Handlungsbedarf! Befassen Sie sich mit den Themen Ernährung, Bewegung, Schlaf, psychische Gesundheit und positive Zukunftsplanung und optimieren mit kleinen Alltagsveränderungen Ihr gesundheitliches Wohlbefinden und Ihre daraus resultierende Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Erkennen Sie die Zusammenhänge der 5 Säulen der Gesundheit und gehen aktiv gegen vermeidbare Stolpersteine im Alltag vor. Unser Seminarort auf einer Insel unterstützt dabei, sich zu fokussieren und sich und den Energieräubern in unserem Leben auf die Schliche zu kommen.

Entspannte Zukunftswerkstatt: Resilienz und Gelassenheit im Berufsleben

- So. 15.11. bis Sa. 21.11.2026 auf Borkum, Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; im EZ, 949 € DZ, inkl. Vollpension, eigene Anreise.
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08188
- VHS Aachen

Tauchen Sie ein in eine Woche voller Selbstentdeckung und beruflicher Weiterentwicklung. Das Seminar bietet Ihnen eine perfekte Balance aus Entspannung und zielgerichteter Arbeit an Ihren beruflichen Herausforderungen.

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

- So. 15.11. bis Fr. 20.11.2026 auf Spiekeroog, Hotel Strandidyll
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 825 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 97,50 € gesamt), Frühstück plus, 3*Hotel mit Sauna, Hunde erlaubt
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-B-264
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Dieses Seminar vermittelt einfache und zugleich sehr wirksame Methoden, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern – sanfte, aufeinander aufbauende Yoga- und Meditationsübungen, teilweise in der Natur, Atemübungen, Schaffen von Stress-Oasen, kleine Übungen-Praxen für zuhause.

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG0201
- 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.

Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 825 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 102/26
- 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.

Energie und Beweglichkeit für Beruf und Alltag

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Warendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 103/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Seminar im Kloster! Wir haben so manche Herausforderung im Leben gemeistert. Jedoch ist es, als hätte sich der Stress in unserm Körper als schmerzhaftes Verspannung festgesetzt. Diese möchten wir loswerden und wieder unsere frühere Leichtigkeit, Beweglichkeit und Energie spüren. Mit den sanften Somatischen Übungen nach Thomas Hanna lernen Sie selbst Verspannungen zu lösen. Die eintretende muskuläre Entspannung ist wohlthuend, der Körper kann regenerieren, wir kommen wieder zu Kräften. Auch der Geist entspannt sich, sodass wir wieder gelassener und positiver denken und agieren können. Die Übungen, finden überwiegend im Liegen auf der Matte statt und werden so vermittelt, dass sie zu Hause selbständig weitergeführt werden können.

Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

- So. 22.11. bis Fr. 27.11.2026 auf Spiekeroog, Hotel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 815 €; ÜN im DZ (DZ als EZ 210 € Aufpreis ges.), Frühstück plus, 3-Sterne-Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-B-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.

Resilienz – widerstandsfähig, kraftvoll und flexibel den beruflichen Alltag meistern

- So. 22.11. bis Fr. 27.11.2026 auf Borkum, arthotel bakker
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; inkl. Ü im DZ (bitte sprechen Sie uns auf die Zimmerkategorien an), Frühstück, Gästebbeitrag der Insel, Hotel mit Wellnessbereich
- Infos unter 0228 / 9 69 59 92 ▪ Kursnr.: 26-B-288
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Resilienz steht für psychische Widerstandskraft und Elastizität. Trainieren Sie diese durch Stärkung von Selbstwirksamkeit, Flexibilität, Optimismus und Gelassenheit. Inhalte des Bildungsurlaubs auf der schönen Insel Borkum sind Inhalte der Resilienzforschung, Übungen aus Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Yoga und Naturerleben.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung &

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG1101
- 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.

Heil- und Kräuterkräuter und der Zauber ätherischer Öle

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 638 €; inkl. U/VP im DZ, EZ: 72 €
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 23/26
- 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. Urmaltemp von alten Geschichten und Mythen lässt sich das Gehörte besser erlernen. Es gibt viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen.

Gesund im Beruf durch Entspannung und Mobilisation für Rücken, Schulter, Nacken

- So. 29.11. bis Fr. 4.12.2026 auf Langeoog/ Hotel Bethanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1099 €; im EZ oder 999 € im DZ, inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08190
- VHS Aachen

Dieser Bildungsurlaub konzentriert sich auf Sie und hilft Ihnen, durch einseitige Belastung entstandenes Unwohlsein wieder auszubügeln. Ob Sie am Computerbild sitzen oder Ihr Beruf durch einseitige Bewegung geprägt ist und Sie sich durch Stress angespannt fühlen, dieser Bildungsurlaub ist für Sie.

Laden Sie Ihren Akku wieder auf und finden Sie zurück in Ihre Energie

- So. 29.11. bis Fr. 4.12.2026 auf Langeoog/ Hotel Bethanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1149 €; im EZ oder 999 € im DZ, inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, vitaler Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-08192
- VHS Aachen

Gönnen Sie sich eine Woche zum Auftanken: Mit Yoga, Meditation, Stressmanagement und Selbstfürsorge finden Sie neue Kraft und innere Balance. Lernen Sie alltagstaugliche Strategien für mehr Gelassenheit im Berufsleben – praxisnah, wirksam und nachhaltig.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 29.11. bis Fr. 4.12.2026 auf Spiekeroog, Künstlerherberge
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; Ü/DZ (bitte sprechen Sie uns auf die versch. Kategorien an), Frühstück plus, Hotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-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.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 330 €; ermäßigt 270 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG1102
- 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.

Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 690 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 24/26
- 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.

Gigong und Natur: Kraftquellen für eine starke Mitte im Beruf

- So. 6.12. bis Fr. 11.12.2026 auf Juist, Gästehaus Haus Mutter Eva
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: Ab 660 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 75 € gesamt), Ferienwohnungen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-B-275
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Mit Gigong und Achtsamkeitsübungen in der Natur lernen Sie effektive, ganzheitliche Methoden, um am Arbeitsplatz beweglicher, entspannter, gelassener und energievoller zu werden.

Musik als Ressourcenquelle für Beruf und Alltag

- So. 6.12. bis Fr. 11.12.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 860 €; Ü/N im DZ (EZ 100 € Aufpreis gesamt), Vollpension, Tagungshotel, Seminargebühr
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-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.

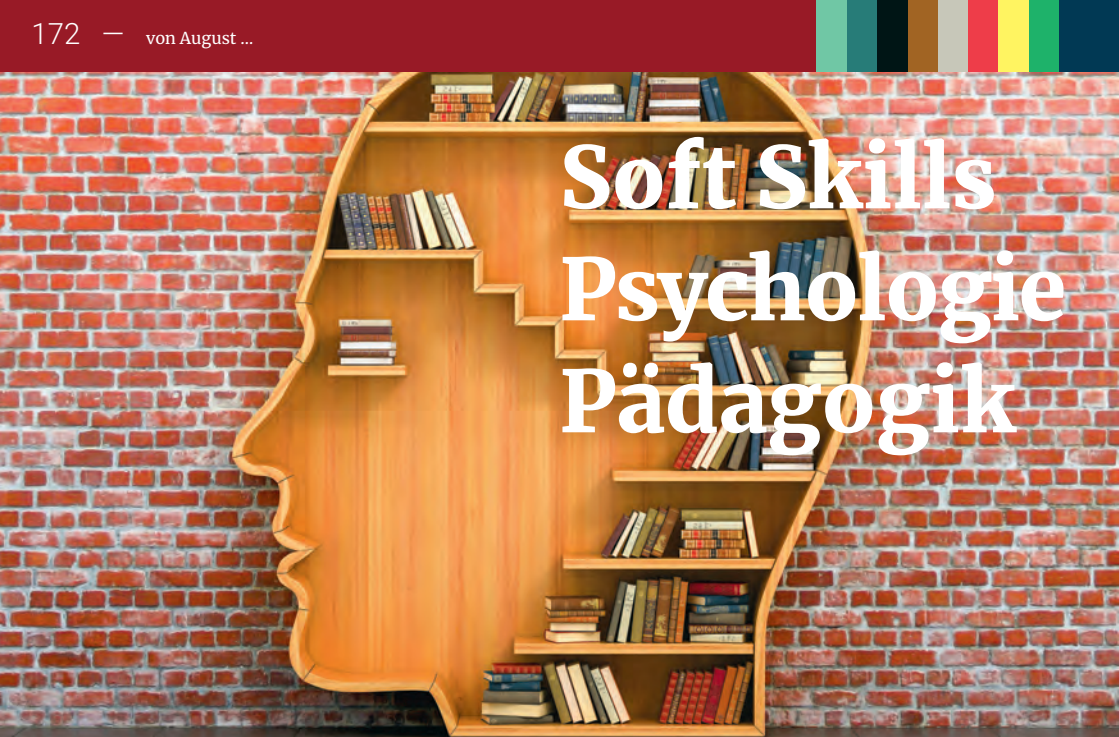
Bewusstheit durch Bewegung – Ein Training nach der Feldenkrais-Methode

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Leichlingen, (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 287,50 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 66 ▪ Kursnr.: 26267510B
- VHS Bergisch Land

Die Feldenkrais-Methode ist ein spezielles Verfahren zur Gestaltung von Lernprozessen. Die Teilnehmenden lernen, über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe ihr eigenes Lernen zu lenken. Diese Methode schafft Lernbedingungen, in denen Menschen sich über Sensorik darin schulen können, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsbereich enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.



Soft Skills Psychologie Pädagogik

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).

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.

Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 336 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 3 54 11 ▪ Kursnr.: L-381350-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 Szenenarbeit. Der Fokus liegt auf innerer Haltung, Teamprozessen und Potenzialentfaltung.

„Mit den Augen eines Clowns“ – Theaterpädagogischer Workshop &

- 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 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Theaterpäd. Workshop mit vielen praktischen Übungen für alle, die beruflich und ehrenamtlich Kontakt mit Menschen haben. WS-Ziele: Improvisation, 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

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.

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.

Die Systemische Heldinnen- und Heldenreise

- Mo. 1.9. bis Mi. 3.9.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 425 €
- Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen u. psychologischen Berufen, alle Interessierten
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25FS0702
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die kreative Nutzung von Metaphern und Analogien kann in Beratung, Coaching und Therapie, wahre Wunder bewirken. Der Workshop lehrt die Methode, in der Klient*innen dazu eingeladen werden, sich und andere als Held*innen ihrer Lebenswelt zu betrachten und gemeinsam die Erzählung oder das Drehbuch ihres Lebens zu erfinden.

Kurzzeitausbildung zum/ zur Antigewalt- und Deeskalationstrainer*in (ADQ®)

- Do. 4.9.2025 bis Sa. 17.1.2026 in Herne
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 2645 €
- Für Mitarbeiter*innen der Kinder- und Jugendhilfe sowie Interessierte.
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Diese Ausbildung ist ausgerichtet auf den Umgang mit gewaltorientierten jungen Menschen in der Jugendhilfe. Im Gegensatz zu anderen Ausbildungen beinhaltet diese die Besonderheit, dass es ein nichtkonfrontativer Ansatz ist, basierend auf der Grundlage einer verstehenspädagogischen, ressourcenorientierten und demütigungsfreien Philosophie.

Basisausbildung Transaktionsanalyse – TA-Berater*in ⑩

- 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, Naupar Avanti, 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 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

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Sa. 6.9. bis Sa. 13.9.2025 in Sankt Martin, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Übernachtung/Verpflegung zusätzlich
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Wand_Hütte_06.09
- 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.

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 / 400
- 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.

Das Leben auf den Punkt bringen: Berufliche und private Neuorientierung &

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: G120230
- VHS Düsseldorf

Die aktuelle Lebens- und Berufssituation reflektieren, Selbstwahrnehmung, Lebensqualität und Arbeitszufriedenheit verbessern.

Resilienz – Der Antrieb in mir!

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Dortmund, Kreativzentrum
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 245 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 -27 / -28 ▪ Kursnr.: 25-80570D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs haben Sie die Möglichkeit komplett in die Thematik einzutauchen. Sie reflektieren den Umgang mit schwierigen Situationen, stärken die aktive Selbstfürsorge, entwickeln Bewältigungsstrategien für kommende Krisen und können damit den Alltag souverän und gelassen bewerkstelligen.

Einführung in die Mediation: Phasen der Konfliktvermittlung & 10

- 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 eröffnet neue Wege zur Konfliktlösung – im politischen, privaten, beruflichen oder sozialen Umfeld. In dieser Einführung lernen Sie die Phasen der Mediation kennen und sammeln erste praktische Erfahrungen. Modul 1 ist einzeln buchbar oder als Teil unserer umfassenden Mediationsausbildung.

Was Menschen stark macht – Wandern und Resilienz-Seminar in Thüringer Wald

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Luisenthal, Waldhotel Berghof
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1215,00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ 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 – Kreislaf ethischer Lifestyle im Spessart

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Rothenbuch, Hotel Spechtshaardt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1422,50 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- 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.

Dem Lebendigen lauschen – Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität an der Nordsee

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Renesse, Hotel De Zeeuwse Stromen, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1499,00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BU66
- 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.

Fortbilder-Qualifizierung: Konzeptentwicklung für 1-3 tägige pädagogische Fortbildungen – auch für erfahrene Anti-Gewalt-Trainer*innen &

- Mo. 8.9. bis Mi. 24.9.2025 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 2370 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0228 / 9 44 90 10 ▪ Kursnr.: 2516250029
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Irgendwann kommen wir Trainer*innen an den Punkt, wo ein wichtiger systemischer Aspekt die Schulung der pädagogischen Fachkräfte ist. Jedoch stellen uns manche Teilnehmende (Lehrkräfte, päd. Fachkräfte usw.) vor besondere Herausforderungen. Die Erkenntnis, dass eine Fortbildung kein normales Training nur mit Erwachsenen ist, kann sehr schmerzhaft sein. Ulrich Krämer gibt seine gebündelten Erfahrungen in 2 x 3 Tagen kompakt an erfahrene Trainer/innen weiter. Weiter Informationen, Kursvoraussetzungen und Anmeldung unter www.kraemer-trainings.de 2x3 Tage im September, je 9-16 Uhr.

Systemische*r Fachpädagog*in für Trauma und Gewalt

- Mo. 8.9.2025 bis Mi. 12.5.2027 in Herne
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 7495 €
- Für Fachkräfte, die in Einrichtungen der stationären, teilstationären oder ambulanten (aufsuchenden) Kinder- und Jugendhilfe tätig sind.
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Um die aktuellen pädagogischen Herausforderungen in der Jugendhilfe bewältigen zu können, benötigt es fundiertes Wissen im Umgang mit traumatisierten, körperlich und/oder sexualisiert gewalttätigen Kindern und Jugendlichen und deren Systemen.

Einführung in das professionelle Coaching & 10

- Mi. 10.9. bis Fr. 12.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 241 €
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: A-501107-BU
- VHS Köln

Coaching ist weit mehr als ein Trend – es ist ein essenzielles Werkzeug für erfolgreiche Führung, wirkungsvolle Teamsteuerung und persönliche Weiterentwicklung. Doch was unterscheidet ein professionelles Coaching von einem gut gemeinten Rat unter Kolleg*innen?

Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung 2025/2026 (September 2025 – Februar 2026) & ®

- Sa. 13.9.2025 bis So. 22.2.2026 in Köln
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1870 €
- Infos unter 0221 / 221 2 26 16 • Kursnr.: A-184322
- VHS Köln

Ziel dieses Lehrgangs ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Mediationen eigenständig durchzuführen und gleichzeitig die Methoden zur lösungsorientierten Kommunikation im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen. Die Grundausbildung umfasst 96 Zeitstunden (8 Tage davon als Bildungsurlaub).

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

Inhalte werden u.a. sein: • Wirkungsvolle Kommunikation • Fachprofessionelle Kommunikationsmodelle • Kreative Lernprozesse • Methoden und Medien im Trainingseinsatz • Gruppenprozesse steuern • Praxistools – Methoden für die Arbeit mit Gruppen • Grundlage Personalentwicklung • der Trainer/die Trainerin als Dienstleister • Trainer*innen Marketing

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

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.

Train the Trainer (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_15.09.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte werden u.a. sein: • Wirkungsvolle Kommunikation • Fachprofessionelle Kommunikationsmodelle • Kreative Lernprozesse • Methoden und Medien im Trainingseinsatz • Gruppenprozesse steuern • Praxistools – Methoden für die Arbeit mit Gruppen • Grundlage Personalentwicklung • der Trainer/die Trainerin als Dienstleister • Trainer*innen Marketing

Körpersprache verstehen und anwenden – Bildungsurlaub am Strand von Renesse

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Renesse, Hotel De Zeeuwse Stromen, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1519.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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.

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!

Mediation in Familie und Schule ®

- 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.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung in der Mediation haben und ihre Kompetenzen gezielt im Umgang mit Konflikten in Familie und Schule erweitern möchten. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Co-Mediation, die anhand praxisnaher Rollenspiele geübt wird. Modul 3 unserer umfassenden Mediationsausbildung.

Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung nach Carl Rogers

- September '25 bis Januar '26 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 935 €; Zertifikat
- Für Trainer*innen, pädagogische Berufe, Berater*innen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 • Kursnr.: DF02-115
- neues lernen

Im Rahmen dieser Ausbildung erwerben und vertiefen Sie die Kunst des systematischen Zuhörens und entwickeln ihre therapeutische Haltung. Sie durchlaufen einen kontinuierlichen Lernprozess, der es Ihnen ermöglicht, diese Haltung nicht nur in der Arbeit mit Klient*innen, sondern auch in Ihrem eigenen Leben anzuwenden.

Zertifizierte Ausbildung zur/zum Psychologischen Ersthelfer*in

- Mi. 17.9. bis Do. 25.9.2025
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen • max. 23 Teilnehmende
- 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 gMBH

Systemischer Berater und Aufstellungsleiter

- Mi. 17.9. bis Sa. 22.11.2025 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.

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.

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
- KOBIsseminare

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.

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
- KOBIsseminare

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!

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

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.

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, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1040.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU22B
- 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.

Kraftquelle Stimme – Die tragfähige Stimme im Beruf

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Hellenthal, Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1022.50 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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.

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.: 25.IE.ES.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.

50Plus – Deine große Chance Dich neu zu entdecken, neu zu erfinden, Dich neu auszurichten am Rande der Lüneburger Heide

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Edemissen, Seminarhof Plockhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 943.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BD9
- Freies Bildungswerk Bochum

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

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, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1215,00 €, incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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.

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.: ka3040251
- 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.

Die Führungskraft als Coach: Dauerhafter Team-Erfolg durch angewandtes Coaching & ®

- Mi. 24.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 241 €
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506132-BU
- VHS Köln

Sie tauchen drei Tage lang intensiv in die Welt des Coachings ein. Gemeinsam werden Begriffe und Methoden voneinander abgegrenzt und das Coaching-Gespräch als Kernelement betrachtet. Dieses Seminar vermittelt Ihnen als Führungskraft praxisnahe Coaching-Methoden, die in gezielten Übungen erprobt und direkt umgesetzt werden.

Train the Trainer ®

- September bis Dezember '25 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1750 €, Zertifikat
- Für Trainer*innen, pädagogische Berufe, Berater*innen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF09-115
- neues lernen

Die Trainerfortbildung vermittelt Ihnen das Know-how, das Sie im Trainingsalltag benötigen. Sie bietet ein fundiertes Wissen, das alle wesentlichen Bereiche für Trainings und Seminare umfasst. Der Entwicklung Ihrer individuellen Trainer*innenpersönlichkeit kommt dabei ein großes Gewicht bei.

Yoga mit Kindern und Jugendlichen – Ruhe und Kraft im pädagogischen Alltag

- Mi. 24.9. bis Fr. 26.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3207251
- 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.

Trainerausbildung: Fachpädagoge/Fachberater für effektives Konflikt- und Gewaltmanagement (Systemisches Anti-Gewalt- und Deeskalationstraining SysAGT® und KonSt®) &

- Fr. 26.9.2025 bis So. 19.4.2026 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 3270 €; Ratenzahlung möglich
- Für Fachkräfte aus Sozialarbeit, Schulen, Studierende aus pädagogischem Bereich.
- Infos unter 0228 / 9 44 90 10 ▪ Kursnr.: 2516250065
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

In diesem systemischen Zertifizierungslehrgang werden Teilnehmende darauf vorbereitet, mithilfe von effektivem Konflikt- und Gewaltmanagement erfolgreich mit Kindern, Jugendlichen, Heranwachsenden und Erwachsenen umzugehen, die respektlose, aggressive und gewaltbesetzte Verhaltensweisen zeigen, um mit ihnen sicher umzugehen. Die Teilnehmenden werden befähigt, sowohl eigenverantwortlich präventive SysAGT®-Trainings in Schulen, Wohngruppen, etc. anzubieten als auch klassische SysAGT®-Trainings mit Straftätern in der JVA, JGH, etc. Es handelt sich um eine berufsbegleitende einjährige Zusatzqualifizierung. Fr 15–20; Sa 9–18; So 9–16 Uhr; 7 Wochenenden Weitere Informationen und Anmeldung: www.kraemer-trainings.de

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. 26.9.2025 bis So. 7.6.2026 in Geldern
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2100 €, Ratenzahlung möglich
- Infos unter 02831 / 9 37 50 20 ▪ Kursnr.: B6000G
- VHS Gelderland

Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie sowie der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. 8 Module davon 2 Bildungsurlauben. Insgesamt 221 Ustd.

Berufsbegleitende Zertifikatsausbildung zur Mediatorin bzw. zum Mediator & ®

- Sa. 27.9.2025 bis So. 22.3.2026 in Aachen
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1899 €; Ratenzahlung 6 x 316,50 € möglich.
- Infos unter 0241 / 4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 252-21430
- VHS Aachen

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediatorinnen und Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung.

Bildungsurlaub:

Die innere Stärke für die Berufstätigkeit erhalten

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 in Remscheid
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166.10 €
- Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 25210200B
- VHS Bergisch Land

Zahlreiche und unterschiedliche Erwartungen im Außen und hohe Ansprüche an sich selbst können dazu führen, dass die eigenen Kraftreserven im Laufe des Lebens aufgebraucht sind. Die Teilnehmenden haben durch den Kurs viele Möglichkeiten, ihre eigenen Kräfte dauerhaft zu erhalten und wichtige Ziele zu erreichen.

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.

Selbststärkende Körperpsychotherapie – Die Kraft der neuen Erfahrung

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3401251
- KOBIseminare

In der körperorientierten Psychotherapie, aus Ansätzen der Pesso-Methode und anderen Psychotherapiemethoden, wird durch die Art der Prozessbegleitung der Ausgangspunkt solcher stecken gebliebener Entwicklungen deutlich. In diesem Verfahren erfährt der ganze Mensch Heilung.

Resilienztraining

- Mo. 29.9. bis Fr. 3.10.2025 in Reichenau, Bodensee, Haus Insel Reichenau
- 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 Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Resilienz, die innere Stärke im Umgang mit Krisen, ist eine existentielle Kompetenz, die zu erlernen und zu optimieren auch für Erwachsene möglich und wichtig ist. Besonders in Zeiten mit steigenden Anforderungen und Veränderungen ist diese innere Stärke entscheidend

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

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 gefahrene Strecke mehr und mehr in den Hintergrund. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Fachberater/in Mobbing – Prävention und Intervention MoPI® &

- Di. 30.9. bis Do. 2.10.2025 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform • max. 17 Teilnehmende
- Preis: 579 €
- Infos unter 0228 / 9 44 90 10 • Kursnr.: 2516250073
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Durch diese Zusatzqualifikation erweitern Sie Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Nachbetreuung von Mobbing-Fällen in der Schule oder Unternehmen. Zusätzlich positionieren Sie sich als Fachkraft im Umgang mit grenzverletzenden, destruktiv agierenden Menschen.

Anmeldung auf www.kraemer-trainings.de

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.

Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt

- Oktober '25 bis November '26 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1550 €; Zertifikat
- Für pädagogische, psychologische, heilende Berufe
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DF05-115
- neues lernen

Das Ziel dieser Fortbildung ist es, systemisch und lösungsfokussierte Beratungsarbeit in den eigenen beruflichen Kontext zu integrieren und persönliche Handlungskompetenzen zu erweitern.

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.

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 ressourcenorientiert mit Herz und Verstand zu begleiten. Dabei liegt die Verantwortung für die Inhalte beim Klienten. Den Rahmen stellt der Coach zur Verfügung.

Bildungsurlaub: Weil du es wert bist – Me-Time & Energie-Booster am Meer ☺

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Schoorl, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 736 €; Die zusätzlichen Kosten für vier Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstück, parken und Kurtaxe belaufen sich auf 577,20 €. Die Abrechnung erfolgt direkt bei Anreise mit dem Hotel.
- Infos unter 02196 / 9 47 04 63 ▪ Kursnr.: 25265850B
- VHS Bergisch Land

Weil du es wert bist! Nimm dir eine Auszeit, um dich selbst wiederzufinden und neue Energie zu tanken. In einem wunderschönen Hotel am Strand erwartet dich eine Reise zu dir selbst. Achtsamkeitsübungen helfen dir, zur Ruhe zu kommen und deine Gedanken zu klären, während kraftvolle Bewegungseinheiten deinen Körper aktivieren. Gemeinsam erarbeiten wir blockierende Glaubenssätze und stärken dein Selbstbewusstsein – für mehr innere Freiheit und Selbstvertrauen. Erlebe die Natur, die heilende Energie des Meeres und die frische Luft. Dieser Bildungsurlaub ist deine Chance, alte Muster loszulassen, neue Techniken für mehr Ruhe und Klarheit zu lernen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

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.

Mediation in Wirtschaft, Betrieb, Kommunen und Gemeinwesen ⑩

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-4
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-S5
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Mediationskompetenz für komplexe Konflikte in Betrieb, Wirtschaft und öffentlichen Bereichen. Im Fokus stehen typische „Mediations-fällen“ sowie der Umgang mit Hierarchien und Widerständen – praxisnah vermittelt in Rollenspielen. Modul 5 unserer umfassenden Mediationsausbildung.

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: 1045,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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.

Ausbildung Krisenintervention und -prävention für Laien Incl. MHFA-Zertifizierung

Werden Sie in Ihrem Unternehmen
Ersthelfer für die „Seele“



Termine:

04.08. – 08.08.2025,
in Bensheim

06.10. – 10.10.2025,
Buddh. Kloster Siedelsbrunn

16.03. – 20.03.2026,
Höchst im Odenwald



Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut

(Büroadresse)
Promenadenstr. 10 – 12
64625 Bensheim



Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380,00 €
- 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.

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.

Mindful Parenting – Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221 / 9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U363BR
- Melanchthon-Akademie

Mindful Parenting, basierend auf dem von Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Achtsamkeitsprogramm, ist die Einladung, eigene Grenzen wahrzunehmen. Neben Inputs zu psychologischen/neurobiologischen Hintergründen stehen vor allem Achtsamkeitsübungen und Meditationen im Vordergrund.

Fachkraft für Frühpädagogik U3 – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- Mo. 6.10.2025 bis Mi. 15.4.2026 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 2290 €; Alumni der TH Köln und der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung erhalten einen Rabatt von 10 Prozent auf das Tei
- Für Staatl. anerkannte Erzieher:innen, Leitungen von Kindertagesstätten, Kindheitspädagog:innen (B.A.), Sozialpädagog:innen (B.A.), Sozialarbeite:innen (B.A.);
- Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ Kursnr.: 102251
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Kinder unter drei Jahren verstehen, begleiten und fördern – Qualifizieren Sie sich jetzt berufsbegleitend! In der 15-tägigen Weiterbildung erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Grundlagen zur professionellen Bildungsbegleitung und Unterstützung von Kleinstkindern.

Diversity – Kompetenz für Alltag und Berufsleben. Eine kreative Erarbeitung &

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 11 ▪ Kursnr.: 252.2J109G
- VHS Essen

Was macht Diskriminierung aus? Wie bestimmen Stereotype unseren (Berufs)Alltag und unsere Wortwahl? Sie üben mit theaterpädagogischen Methoden anhand konkreter Beispiele aus Ihrem (Berufs)Leben in kritischen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Stellung zu beziehen und trainieren ein überzeugendes und selbstsicheres Auftreten.

Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

- Di. 7.10. bis Fr. 10.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 392 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4409251
- KOBISeminare

Dieser ZRM® Grundkurs ist anerkannt als Zulassung für die Ausbildung zum/-r ZRM® Trainer/-in oder – Coach beim Institut für Selbstmanagement und Motivation in Zürich (ISMZ).

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.

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
- iag.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.

Vom Ich zum Du zum Wir – Gelingender Dialog zwischen Generationen im Unternehmen

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY23-115
- neues lernen

Wie können wir im Unternehmen besser in Dialog treten und konstruktiv mit Generationenunterschieden umgehen? Entwickeln Sie Wege für generationenübergreifende Zusammenarbeit und gemeinsame Ziele und gestalten Sie eine wertschätzende Unternehmenskultur, in der jede*r zum Erfolg beiträgt.

Gestalttherapie – Arbeit mit dem „Inneren Kind“

- Oktober '25 bis Februar '26 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 750 €; Zertifikat
- Für Trainer*innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DF03-115
- neues lernen

In dieser Ausbildung erlernen und erfahren Sie gestalttherapeutische Techniken und Haltungen, um Klient*innen helfen zu können, sich einseitiger Identifikationen bewusst zu werden und abgespaltene psychische Anteile (Pole) zurückzugewinnen.

Strudlwurm und Schweinehund: Entscheidungen 'klug' treffen, überzeugend vertreten

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Meinerzhagen-Valbert
- Mit Übernachtung
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: inkl. Übernachtung & Vollverpflegung, mit Kinderbetreuung 100,50 € pro Kind
- Infos unter 0211 / 60 02 51 10 ▪ Kursnr.: PT-4003
- Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

Im Berufsleben ebenso wie im Alltag stehen wir jeden Tag vor unzählige Entscheidungen, die oft dazu auch noch schnell, gut und klug getroffen werden sollen. Entscheidungen klug zu treffen, beruht immer auf dem gleichen 'Geheimnis': es braucht mehr als einen klaren Kopf. Lernen Sie dazu die Signale ihres Körpers zu verstehen.

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.

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?

Aufbaukurs Systemische Beratung (Coach nach den Standards DGfC)

- Oktober '25 bis November '26 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1750 €; zzgl. Kosten für externe Lehrcoachings
- Vorkenntnisse: Grundkurs „Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt“ o. ä. Weiterbildungen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF06-115
- neues lernen

Diese Weiterbildung vertieft Ihre Kompetenzen als systemisch arbeitende*r Berater*in. Hier können Sie die eigene Rolle als Coach weiterentwickeln und setzen Sie sich mit den unterschiedlichen Handlungsfeldern von Coaching handlungsorientiert auseinander und entwickeln so Ihr Coach-Profil.

Online Einführung in die Mediation: Phasen der Konfliktvermittlung & ®

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-S1o
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation eröffnet neue Wege zur Konfliktlösung – im politischen, privaten, beruflichen oder sozialen Umfeld. In dieser Einführung lernen Sie die Phasen der Mediation kennen und sammeln erste praktische Erfahrungen. Dieses Modul 1 wird online durchgeführt, ist einzeln buchbar oder als Teil unserer Mediationsausbildung.

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 im Hafen von Kiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1200.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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.

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.

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/V 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.

Ich gehe in den Ruhestand.

Den neuen Lebensabschnitt und soziale Teilhabe aktiv gestalten

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223 / 7 31 19 ▪ Kursnr.: 25.6.561.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die ersten Wochen nach Beendigung des Arbeitsverhältnisses werden oft als angenehm empfunden. Wenn dann aber ziellose Aktivitäten folgen, droht der Übergang zu Langeweile, sozialer Ausgrenzung oder gar Depression. Sammeln Sie in diesem Seminar vielfältige Anregungen zur sinnvollen Gestaltung Ihres Ruhestands!

Brücken bauen – Kulturen verbinden: Interkulturelle Kompetenz als Schlüsselkompetenz &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: G120217
- 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

Konflikte als Chance? Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz.

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Gummersbach, Lieberhausen
- Mit Übernachtung
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 308 €; inkl. Übernachtung & Vollverpflegung, mit Kinderbetreuung 100,50 € pro Kind
- Infos unter 0211 / 60 02 51 10 ▪ Kursnr.: PT-4002
- Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

Konflikte entstehen, wenn Wünsche, Meinungen, Werte und Ziele von Menschen nicht miteinander vereinbar sind. Sie gelten als eine der Hauptursachen für Stress am Arbeitsplatz. Mit verschiedenen Methoden machen wir uns in diesem Seminar auf den Weg – individuelle Lösungsansätze zu finden.

TaKeTiNa – Gelassenheit durch Rhythmus

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY39-115
- 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.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 20.10. bis So. 26.10.2025 in Grünheide (Mark), Störitzland
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/V 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.

Neue Horizonte – Die Chance der Wechseljahre – Bildungsurlaub für Frauen an der Ostsee &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung
- Preis: 1040,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUC1
- Freies Bildungswerk Bochum

Ziel ist, Fähigkeiten, Kenntnisse und Fertigkeiten zu erlernen, die eine Frau dabei unterstützen, mit den Herausforderungen der Wechseljahre in Beruf und Alltag umzugehen. Der gesamte Organismus wird stabilisiert und so vor Krankheitsanfälligkeit, Stress und Burnout geschützt.

Wofür Grenzen wichtig sind &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; ermäßigbar
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 03 ▪ Kursnr.: MZ4509
- 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.

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
- KOBIsseminare

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.

Was denkst du dir? Die Kraft der Gedanken The Work of Byron Katie für Ihren Arbeitsalltag

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4411251
- KOBISeminare

Was denken Sie über Ihre Arbeit, was denken Sie während Sie arbeiten und was denken Sie über Ihre Arbeitskollegen/-innen oder die Vorgesetzten? In diesem Bildungsurlaub tauchen wir ab in unsere oft unbewusste Welt der Gedanken.

Bedürfnisorientierte Pädagogik (BoP) im pädagogischen (Berufs-)Alltag

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 560 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4413251
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie anhand von Übungen, konkreten Fallbeispielen und fachlichem Hintergrund, was Bedürfnisorientierung im pädagogischen Kontext genau meint, welche Bedürfnisse und Gefühle es gibt und wie Sie mit sich selbst und den Kindern gut in Kontakt kommen, wertschätzend und klar kommunizieren können.

Methodenkompetenz in der Mediation: Gesprächsführung und Gewaltfreie Kommunikation ®

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Einführung in die Mediation
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 • Kursnr.: 92-S2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs stärken Sie Ihre Gesprächsführung als Mediator:in. Die Gewaltfreie Kommunikation bildet dabei eine zentrale Grundlage. Durch praxisnahe Übungen, Kleingruppenarbeit und Rollenspiele lernen Sie, auch in schwierigen Situationen klar, empathisch und strukturiert zu kommunizieren. Modul 2 unserer Mediationsausbildung.

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

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.

Wald erleben, erlernen und erkunden – wildes Waldwissen in Nationalpark Hainich

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Hörselberg-Hainich, Hotel Zum Herrenhaus
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1145,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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.

Konfliktklärung – Zum Umgang mit eigenen und fremden Konflikten

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Bonn
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 570 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 25.KonKon.KK2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ein 5-tägiger Intensiv-Workshop zum professionellen Umgang mit starken Gefühlen und Verhaltensmustern in konflikthafter beruflichen Situationen der modernen Arbeitswelt.

Große Basisqualifikation zur Ressourcen Aktivierenden Trauerbegleitung (BVT) ®

- Fr. 31.10.2025 bis Sa. 14.11.2026 in Alfert, Campus I
- Fortbildung in Intervallen • max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 3830 €; Zusatzkosten: Übernachtung und Verpflegung
- Vorkenntnisse: siehe Website
- Für Menschen aus pflegerischen und psychosozialen Berufen, Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Seelsorgende, Psychotherapeut:innen, Berater:innen, Coaches und Bestatter:innen.
- Infos unter 02222 / 93 21 17 13 • 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.

GODLY PLAY / Gott im Spiel – Erzählkurs. Biblische Geschichten erzählen &

- Mo. 3.11. bis Do. 6.11.2025 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung ist auf Anfrage möglich; EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Vorkenntnisse: Besuch des Kennenlertages, z.B. am 8. Oktober 2024 im CBW Die HEGGE
- Für AN in Kindergarten, Schule, Familienbildung und Gemeinde sowie weitere Interessierte
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Erlernen Sie einen religionspädagogischen Ansatz, bei dem biblische Geschichten erzählt, spielerisch dargeboten, im Gespräch ergründet und kreativ vertieft werden. So können Sie v.a. für Kinder die Bibel erlebbar machen und Gott neu ins Spiel bringen. (Godly Play-Kennenlernen-tag am 17. Juni 2025 im CBW Die HEGGE)

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-115
- 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**

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY27-115
- neues lernen

Die kulturelle Prägung beeinflusst Verhalten, Ansichten und Kommunikation. Unterschiedliche Prägungen führen zu variierenden Sichtweisen auf richtig und falsch sowie höflich und unhöflich. Lernen Sie Perspektiven kennen und entwickeln Sie eine Haltung, die interkulturelle Begegnungen mit Neugierde und Wertschätzung fördert.

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.

Murmeltiertage im Herbst – „Schlafen lernen“ auf Spiekeroog

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 auf Spiekeroog, Haus Sturmheck
- Mit Übernachtung
- Preis: 1125,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUC6
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie effektive Techniken, die sofort Ihre Schlafqualität verbessern. Ich bringe Ihnen das Thema „Schlaf“ im Kontext von Yoga näher. In diesem Zusammenhang werden wir ergänzend Quellen des Christentums sowie der kabbalistischen Betrachtung heranziehen.

Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit Vertiefungskurs – die eigenen Glaubenssätze dauerhaft in den beruflichen Alltag integrieren

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Wuppertal
- Mit Übernachtung
- Preis: 1265,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUC6
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Vertiefungskurs wird es um den ganzheitlichen Ansatz, die Ursachen von Ersatzbefriedigungen, Krankheiten, Schmerzen und Blockaden gehen. Wir werden noch tiefer in das Thema der Glaubenssätze eintauchen, versteckte Glaubenssätze aufspüren und üben, diese an- und auszuschalten.

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. Verpfl. / mit ÜN+VP im DZ: 4.685 € / mit ÜN im EZ + VP: 4.960 Dieser Frühbucherpreis gilt bis zum 31.05.2025
- 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.

Fachkraft Trauerbegleitung in Organisationen – Zertifikatslehrgang

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 47042
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Wenn die Themen Sterben, Tod und Trauer plötzlich im Unternehmensalltag auftauchen, sind Unternehmen und deren Mitarbeiter*innen oft überfordert, ein normaler Arbeitsalltag ist nur schwer umzusetzen. Trauerbegleitung kann dabei helfen, mit der Trauer individuell und im eigenen Tempo umzugehen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz, in Institutionen und Firmen, als Ansprechpartner*in für Trauernde zur Verfügung stehen wollen und sie im Rahmen einer „Erstversorgung“ begleiten möchten.

New Work, New Learning, New Culture

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB12-115
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub eröffnet Ihnen einen positiven Erfahrungsraum, um die ‚neuen‘ New Work Methoden zu erleben. Sie erhalten wichtige Orientierungspunkte für Ihre persönliche Weiterentwicklung, so dass Sie sich im agilen Umfeld gut und zufrieden positionieren können.

Konfliktcoaching

- November '25 bis Januar '26 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1600 €; Zertifikat
- Für Trainer, Therapeuten, Supervisoren, Personalverantwortliche, Betriebsräte
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF07-115
- neues lernen

Als Konfliktcoach entwickeln und erweitern Sie Ihre Fähigkeit, Konflikte und Konfrontationen konstruktiv aufzulösen und zu tragfähigen Ergebnissen für alle Beteiligten zu führen.

Familienaufstellungen – transgenerationale Traumata lösen

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4401251
- KOBISeminare

Familienaufstellungen gestatten wesentliche Zugänge und Erfahrungen in Bereiche der Seele. Sie haben die besondere Gelegenheit, die ursprüngliche Form der Aufstellungsarbeit und des systemisch-phänomenologischen Ansatzes im geschützten Rahmen eines Seminars zu erfahren.

Die Schönheit im Alltäglichen – von der Figur zum Comictagebuch – Bildungsurlaub in der Eifel

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Hellenthal, Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1122.50 €, incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 25BU92B
- Freies Bildungswerk Bochum

Die eigene Kreativität trainieren und Spaß haben beim Erfinden eigener Charaktere? Eine Figur aus gekritzelten Obst oder Gemüse entstehen zu lassen? Ich zeige Dir Möglichkeiten, auf schnelle Art auf Ideen zu kommen, die Schönheit oder den Witz im Alltäglichen zu finden und das „Banale“ zu Geschichten zu machen.

Fachausbildung Hypnose

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/V 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/Regressionstherapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Die Kunst der Beratung für Fortgeschrittene (2/3) – Lösungsfokussiertes Coaching für Einzelne, Paare und kleine Teams

- Mo. 10.11. bis Mi. 12.11.2025 in Brühl
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 25.KoopILBB.KBFLös.3
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Coaching unterstützt gezielt Prozesse der gelingenden beruflichen Entwicklung in der Einzelberatung und der Beratung von Teams. Wir erproben klassische und neue systemisch-fokussierte Anregungen, die unsere Coaching-Praxis und wirkungsvoll unterstützen können.

Train the Trainer (IHK)

- Di. 11.11. bis Mo. 17.11.2025 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1990 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: TTT_Bens_11.11.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte werden u.a. sein: • Wirkungsvolle Kommunikation • Fachprofessionelle Kommunikationsmodelle • Kreative Lernprozesse • Methoden und Medien im Trainingseinsatz • Gruppenprozesse steuern • Praxistools – Methoden für die Arbeit mit Gruppen • Grundlage Personalentwicklung • der Trainer/die Trainerin als Dienstleister • Trainer*innen Marketing

wingwave® Coach Ausbildung mit Zusatztag

- Mi. 12.11. bis So. 16.11.2025 in Köln
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1750 €; Unsere wingwave Ausbildungen sind von der USt. befreit und beinhalten die Zertifizierungskosten, Unterlagen & Materialien sowie Pausensnacks und Getränke. Für den Zusatztag fallen 295,- an.
- Vorkenntnisse: abgeschlossenen Ausbildung in NLP, Kommunikationspsychologie, Psychotherapie oder vergleichbaren Abschlüsse
- Für Professionelle Trainer, Therapeuten und Coaches
- Infos unter 015678 / 97 05 61 • Kursnr.: wingwave-LZ-12.11.25
- Lionize Yourself

Lernen Sie die Anwendung der seit 20 Jahren international erprobten und wissenschaftlich erforschten wingwave-Methode kennen und erweitern Sie Ihre Coaching Skills. Die Inhalte der Ausbildung richten sich nach den Ausbildungskriterien des Besser-Sigmund Institutes.

Berufsbegleitende zertifizierte Weiterbildung Sexualpädagogik – Schwerpunkt Kinder- und Jugendhilfe

- Fr. 14.11.2025 bis Sa. 11.7.2026 in Herne
- Fortbildung in Intervallen • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 5995 €; 210 € Zertifikat
- Für Pädagogische Fachkräfte aus dem Bereich der stationären Kinder- und Jugendhilfe
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

In Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Heinz Jürgen Voß und der Hochschule Merseburg bietet Ihnen die fachpool gGmbH diese berufsbegleitende zertifizierte Weiterbildung Sexualpädagogik an. Der Schwerpunkt der Weiterbildung liegt in der stationären Kinder- und Jugendhilfe.

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

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.

Stressresilienz aufbauen.**Gesund und produktiver leben und arbeiten in der Stressgesellschaft**

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 480 €; inkl. Übernachtung im DZ/Verpflegung, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223 / 7 31 19 ▪ Kursnr.: 25.6.562.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Lebens- und Arbeitswelten werden immer komplexer und damit herausfordernder. Resilienz – Ihre innere Stärke und psychische Widerstandskraft – wird also immer wichtiger. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre Resilienz stärken, in Beruf und Alltag mit Belastungen und Krisen gelassener umgehen und Stress besser bewältigen.

Das kommt aus der Familie...

- Mo. 17.11. bis Mi. 19.11.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 356 €
- Vorkenntnisse: Systemische Beratung Grundkenntnisse
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- VHS Bielefeld

Konflikte sind oft auf Kränkungen als Bestandteil unserer Kommunikation zurückzuführen. Wir wollen in diesem Seminar mit systemischen Methoden den richtigen Umgang damit finden. Das Seminar richtet sich Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, eigene Klient*innen zu einer Live-Aufstellung einzuladen.

Mediation in transkulturellen Kontexten und Täter-Opfer-Ausgleich

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-4
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-S6
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs stehen Mediation in transkulturellen Kontexten, Konflikttransformation und der Ansatz des Täter-Opfer-Ausgleich im Mittelpunkt. Durch vertiefte Konfliktanalysen, interkulturelle Kommunikation und kritische Selbstreflexion bereiten Sie sich optimal auf komplexe Situationen vor. Modul 6 der Mediationsausbildung.

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.

Bildungsurlaub im Pott – Die Bühne des Lebens – Ich bin viele!

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 380,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU97
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir spielen viele Rollen im Leben. Was wäre, wenn wir uns aussuchen könnten, wer wir heute sind? Mit Hilfe von Alexander-Technik und Schauspieltechniken werden wir uns spielerisch verwandeln. Sie entwickeln viele Ideen, um Ihren Arbeitsalltag zu erfrischen.

Work-Life-Balance mit Hund – Kreislauf ethischer Lifestyle im Spessart

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Rothenbuch, Hotel Spechtshaardt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1422,50 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BU50C
- 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.

Kunst kann! Kraftquellen für Beruf und Alltag auf Borkum finden

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 auf Borkum, Hotel Bloemfontein
- Mit Übernachtung
- Preis: 1165,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BUD5
- 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.

online: Starterpaket Systemische Beratung. Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsalltag 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 ▪ Kursnr.: 2525203B8
- 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.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsbereich enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

Systemisches Coaching (Modul 1) – Grundlagenmodul &

- Di. 18.11. bis Do. 20.11.2025 in Aachen
- Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Für Für Berater*innen, Trainer*innen, Pädagog*innen, Führungskräfte, Personalentwickler*innen und alle Interessierten
- Infos unter 0241 / 4 79 21 88 • Kursnr.: 252-21421
- VHS Aachen

Modul I umfasst eine Einführung in zentrale Coaching-Konzepte und in das Themenfeld „Systemisches Coaching“.

Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen &

- Di. 18.11. bis Fr. 21.11.2025 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 • Kursnr.: 252.5C046K
- 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.

Der Plan zum Glück – Die Positive Psychologie

- Mi. 19.11. bis Fr. 21.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 297 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4416251
- KOBISeminare

Sie schmieden in diesem 3-tägigen Seminar praxisnah Ihren individuellen Plan zum Glück. Sie erleben, wie Sie die leichten Übungen freudvoll für Ihr persönliches Glückswachstum nutzen können, neue Kräfte freisetzen und Ihrem gesamten Leben langfristig eine glückliche Ausrichtung schenken.

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!

50+ mit Power und voller Erfahrungen

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 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.: 817025
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Mit Erfahrung souverän in die berufliche Zukunft: Das Seminar richtet sich an Menschen 50+, die ihre Ressourcen stärken, Ängste abbauen und ihre berufliche Rolle neu definieren möchten – für einen gelassenen, kraftvollen Übergang in die nächste Lebensphase.

Die systemische Aufstellung: ein lösungsorientiertes Instrument in Mediation und Beratung

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 425 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4418251
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub werden wir uns mit zwei einflussreichen Varianten der Aufstellungsmethode befassen. Aufstellungsarbeit eignet sich sehr gut, ein Beziehungsgeflecht und das damit verbundene Konflikt- und Lösungspotenzial aufzuzeigen.

Systemische Handlungskompetenz bei psychischen Störungen

- Mo. 24.11. bis Mi. 26.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4415251
- KOBISeminare

In dieser Weiterbildung bekommen Sie eine Übersicht über die Klassifizierung psychischer Störungen und die jeweiligen Diagnosegruppen. Sie lernen, wie aus systemischer Sicht psychische Störungen zu verstehen sind.



**Friedens
Bildungswerk
Köln**

**Mediation
Konfliktlösung
durch Vermittlung**



- ✓ Zertifizierte Ausbildung nach dem Bundesmediationsgesetz
- ✓ 7 freiwählbare Online- und Präsenz-Module
- ✓ Supervision, Intervention und Fortbildung für Mediator*innen
- ✓ Mehr als 40 Jahre erfolgreiche Erwachsenenbildung
- ✓ Kompetenzen für die Schwerpunkte Schule, Familie, Wirtschaft und Täter-Opfer-Ausgleich

www.friedensbildungswerk.de
info@friedensbildungswerk.de

Ruhestand for Beginners – eine Vorbereitung auf den Ruhestand

- Mo. 24.11. bis Mi. 26.11.2025 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4410251
- KOBISeminare

Eine neue Lebensphase steht bevor, wenn sich die Berufstätigkeit dem Ende nähert. Im Seminar „Ruhestand for Beginners“ geht es darum, sich Zeit zur Reflexion zu nehmen, um gemeinsam mit der Gruppe unterschiedliche Berufs- bzw. Lebensphasen zu erkunden.

Einführung in die Mediation: Phasen der Konfliktvermittlung & Ⓜ

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-S11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation eröffnet neue Wege zur Konfliktlösung – im politischen, privaten, beruflichen oder sozialen Umfeld. In dieser Einführung lernen Sie die Phasen der Mediation kennen und sammeln erste praktische Erfahrungen. Modul 1 ist einzeln buchbar oder als Teil unserer umfassenden Mediationsausbildung.

Bildungsurlaub hinterm Deich – Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern – Raus aus dem Gedankenstau

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1145,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU95
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub ist eine Reise zu Dir. Mit erlebnisorientierten Methoden bist Du eingeladen, in einem geschützten Rahmen eigenverantwortlich Inhalte zu den Themen „Innere Haltung“, Eigenverantwortung, Kommunikation und Selbstwirksamkeit sowie Veränderung zu entdecken.

Nach Hause kommen ... zu mir – online

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 400,00 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BU81A
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit somatischer Achtsamkeit lauschen wir unserem Körperwissen. Freie Bewegung, mit und ohne Musik, fördert Beweglichkeit und Wohlbefinden. Gestaltungsaufgaben und Materialeexperimente mit einfachen Mitteln helfen uns die Erfahrungen am eigenen Leib zu integrieren.

Entdeckungsreise Stimme

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 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.: AD213-100
- 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.

Konzentrations- und Gedächtnistraining für Beruf und Alltag

- Mi. 26.11. bis Fr. 28.11.2025 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223 / 7 32 09 ▪ Kursnr.: 25.6.563.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Trotz digitaler Speichermöglichkeiten gibt es Situationen, in denen es wichtig ist, sich auf die Fähigkeiten des eigenen Gedächtnisses verlassen zu können. Lernen Sie, wie Sie im Berufsalltag den Fokus halten und Ihre Aufgaben konzentriert und termingerecht erledigen. Hiervon profitieren Sie auch in Ihrem Privatleben.

Ausbildung der Ausbilder*innen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs)

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 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.

„Ziemlich beste Kolleg:innen“ – Wie gelingt eine Arbeitsbeziehung in sozialen Institutionen und ihren Arbeitsfeldern?!

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Warendorf, Milte
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 650 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921 / 39 61 21 ▪ Kursnr.: 225SO003
- Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Soest-Arnsberg / Regionalstelle Soest

In diesem Seminar wird der Fokus auf das Elementare eines Beziehungsgeschehens sowohl im Team als auch im Kontakt mit Klient:innen gelegt – auf das, was in andauernden, sozialen Konstellationen von Aufeinander-angewiesen-sein immer und sowieso geschieht.

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

Reden ist Silber, Zuhören ist Gold

- Mo. 1.12. bis Mi. 3.12.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY28-115
- 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.

Sexualaufklärung mit Haltung: Grundlagen der Sexualpädagogik für die pädagogische Praxis

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 450 €; ermäßigt 370 €
- Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen u. psychologischen Berufen sowie Interessierte
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS1202
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Sexualität ist ein zentrales Thema in der pädagogischen Arbeit – doch oft fehlen Konzepte und Handlungssicherheit. Der Bildungsurlaub vermittelt praxisnahes Wissen zur Sexualpädagogik, stärkt Fachkräfte in ihrer Haltung und hilft, ein eigenes Konzept zu entwickeln – für eine professionelle und sichere Begleitung junger Menschen.

Übergangszeit – Umbruch – Aufbruch | Entdecke deine Potenziale neu und gestalte aktiv Deine Zukunft

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 439 €; ermäßigter Preis: 361 €
- Für Menschen, ab 50 plus, die ihr Leben neu ausrichten wollen und Interessierte in einer Umbruchphase
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS1203
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Wenn du neue Perspektiven entdecken möchtest, bietet dieser Bildungsurlaub dir die Chance, dich intensiv mit deinen Stärken, Fähigkeiten & Werten auseinanderzusetzen. Durch die Arbeit in der Gruppe entsteht ein kreativer Austausch und du kannst neue Ideen für zukünftige Betätigungsfelder entwickeln und die Umsetzung planen.

Mediation in Familie und Schule ®

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-2
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-S33
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung in der Mediation haben und ihre Kompetenzen gezielt im Umgang mit Konflikten in Familie und Schule erweitern möchten. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Co-Mediation, die anhand praxisnaher Rollenspiele geübt wird. Modul 3 unserer umfassenden Mediationsausbildung.

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.

Methoden der Biografiearbeit

- Di. 2.12. bis Do. 4.12.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4417251
- KOBIseminare

In dem Seminar lernen Sie neben fachlichen Inputs Ansätze der Biografiearbeit kennen. Das biografische Gespräch, die Erstellung eines Lebensüberblicks und weitere Instrumente aus der Biografiearbeit werden Sie in der Auseinandersetzung mit Ihrem eigenen Leben ausprobieren.

Starterpaket Systemische Beratung (online)

- Di. 2.12. bis Do. 4.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 228 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 0203 / 2 83 98 45 76 ▪ Kursnr.: MZ4821
- VHS Duisburg

Dieser Bildungsurlaub stellt neue Methoden für den individuellen Beratungsalltag vor. Den Teilnehmenden wird durch gezielte Übungen die Möglichkeit gegeben, ihre eigene Arbeit(sweise) und ihre individuelle Beratungs-kompetenz zu reflektieren und zu ergänzen.

Stimmbildung mit Yoga und Mantrern

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 355 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 254911
- Bildungswerk Stenden

Wenn du vor Gruppen sprichst, Seminare leitest oder unterrichtest: Trainiere für Beruf und Alltag deine klare, angenehme, kraftvolle und präsent Stimme mit Yoga. Stimmtraining mit Yoga, Atemtechniken und Meditation, Chakren, Bhakti Yoga, Mantrern, Kirtan singen und Sanskrit.

Hypnotherapeutische Verfahren für helfende und beratende Berufe

- Dezember '25 bis Juni '26 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1450 €
- Für Beratende, therapeutische, soziale und Gesundheits-Berufe, Lehrer*innen, Sozialarbeiter*innen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DF08-115
- neues lernen

Die therapeutische Hypnose ist seit 2006 in Deutschland als wissenschaftliche Behandlungsmethode in der Psychotherapie anerkannt und findet immer weitere praktische Anwendungen mit hohem unmittelbaren Nutzen für Klient*innen.

Einführung in die Kunsttherapie

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420 €; ermäßigter Preis: 345 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS1201
- 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.

Mediation in Trennung, Scheidung und in Gruppen ⑩

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 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-S44
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Mediationskompetenz in sensiblen Kontexten wie Trennung und Scheidung. Zudem lernen Sie ein Verfahren zur Gruppenmediation kennen. Sie stärken gezielt Ihre Fähigkeiten im Umgang mit komplexen Situationen und starken Emotionen. Modul 4 unserer umfassenden Mediationsausbildung.

Biografiearbeit und Lebensvision

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380.00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU98
- Freies Bildungswerk Bochum

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, individuell zu erkennen, wo wir ganz konkret auf unserer Lebensreise stehen und was zu tun ist, um Schritt für Schritt den verborgenen Schatz unseres Lebens zu heben.

Nach Hause kommen ... zu mir – online

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 400.00 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 25BU81B
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit somatischer Achtsamkeit lauschen wir unserem Körperwissen. Freie Bewegung, mit und ohne Musik, fördert Beweglichkeit und Wohlbefinden. Gestaltungsaufgaben und Materialeexperimente mit einfachen Mitteln helfen uns die Erfahrungen am eigenen Leib zu integrieren.

Einführung in die Mediation:**Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft? ☺**

- Mo. 8.12. bis Do. 11.12.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 173 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5C491K
- 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.

Hauswirtschaftliche Unterstützung für Leistungserbringende von Angeboten zur Unterstützung im Alltag nach § 45a SGB XI (§ 8 AnFöVo)

- Mo. 8.12. bis Do. 11.12.2025 in Mettmann
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 371.25 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Menschen ohne pflegerische Grundqualifikation
Pflegerhilfskräfte, Neu- und Wiedereinsteiger:innen, interessierte Angehörige
- Infos unter 02104 / 1 41 81 24 ▪ Kursnr.: Hauswirtschaft
- Bildungsakademie für Gesundheits- und Sozialberufe des Kreises Mettmann GmbH

Ziel ist, dass Menschen so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben können. Die Qualifizierung zur hauswirtschaftlichen Unterstützung bietet eine Grundlage für die Begleitung pflegebedürftiger Menschen in ihrem häuslichen Umfeld. Im Fokus steht die hauswirtschaftliche Unterstützung und damit die Entlastung pflegender Angehöriger.

Alltagsbegleitung für Leistungserbringende von Angeboten zur Unterstützung im Alltag nach § 45a SGB XI (§ 8 AnFöVo)

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Mettmann
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Menschen ohne pflegerische Grundqualifikation
Pflegerhilfskräfte, Neu- und Wiedereinsteiger:innen, interessierte Angehörige
- Infos unter 02104 / 1 41 81 24 ▪ Kursnr.: Alltagsbegleitung
- Bildungsakademie für Gesundheits- und Sozialberufe des Kreises Mettmann GmbH

Ziel ist, dass Menschen so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben können. Die Qualifizierung zur Alltagsbegleitung bietet ein Fundament für die Begleitung pflegebedürftiger Menschen. Im Fokus steht die Förderung der Selbstständigkeit und die Entlastung pflegender Angehöriger.

Konflikte – ungeahntes Potenzial für mehr Harmonie

- Mo. 8.12. bis Mi. 10.12.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 320 €; Firmenpreis 420,- €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.KonKon.Emp.2
- 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.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: FB_HS_onl_08.12.25
- 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.

Soll ich, oder soll ich nicht?**Die Kunst kluge Entscheidungen zu treffen &**

- Mo. 8.12. bis Mi. 10.12.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 204 €; Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 03 ▪ Kursnr.: MZ4519
- 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? Wo gibt es Ambivalenzen? Die Fortbildung vermittelt theoretisches Wissen und methodisches Können zum Treffen kluger Entscheidungen.

Familien- und Schulmediation &

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 445 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 03 ▪ Kursnr.: MZ4828
- VHS Duisburg

Praktisches Training in den Bereichen • Familien in der Mediation • Paar-, Trennungs- und Scheidungsmediation • inhaltliche und strukturelle Besonderheiten • Schulmediation Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter www.vhs-duisburg.de.

Die Kunst der Beratung (1/1) – Basisstrategien systemisch-lösungsfokussierter Beratung

- Mi. 10.12. bis Fr. 12.12.2025 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Material und Online-Gruppensupervision
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.KoopILBB.KBBas.6
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Thema in diesem Bildungsurlaub sind die Grundlagen der Kunst der Beratung: Philosophie und aktuelles Basis-Handwerkszeug der systemisch-lösungsfokussierten Beratung helfen förderlich und gut zu beraten, ohne auszubrennen oder die eigene Balance zu verlieren.

BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNGEN

- Fortbildung zum/zur Systemischen Berater/-in
AUG 2025–JUNI 2026 2678EUR
- Fortbildung Systemische/-r Mediator/-in (zertif. MedG)
SEPT 2025 – JUNI 2026 2492EUR
- Systemische Moderationskompetenz
SEPT – OKT 2025 1400EUR
- Heilpraktiker/-in für Psychotherapie Vorbereitungskurs
SEPT 2025–FEB 2026 918EUR
- Fortbildung Systemische Führungskompetenz
OKT 2025–März 2026 2240EUR
- Systemisches Coaching kompakt
OKT 2025–MÄRZ 2026 1512EUR
- Weiterbildung Traumapädagogik
NOV 2025–APRIL 2027 4250EUR
- Fortbildung Tanztherapie – Grundlagen
NOV 2025 – MÄRZ 2026 748EUR

Ausführliches Informationsmaterial, auch über unser umfangreiches Bildungsurlaubsangebot, senden wir Ihnen gerne zu.

KOB|seminare
Adlerstraße 83, 44137 Dortmund
Tel. 0231-534525-0 Fax 534525-10
Anerkannte Weiterbildungseinrichtung
www.kobi.de

Leise Menschen – voll überzeugend: Wie Introvertierte Gehör finden und an Einfluss gewinnen

- Mo. 15.12. bis Mi. 17.12.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY20-115
- neues lernen

Introvertierte sind einfühlsame Zuhörer*innen und hervorragende Analytiker*innen, doch in der lauten Business-Welt geht ihre Stimme oft unter. Wenn Sie sich als Introvertierte*r nicht gehört fühlen, müssen Sie nicht lauter auftreten. Hier lernen Sie, Ihre stille Stärke zu nutzen, um Ihre Präsenz und Ihren Einfluss zu erhöhen.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mo. 12.1. bis Mi. 14.1.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-116
- 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).

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: FBHochs_Onl_120126
- 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.

Future Thinking

- Mi. 14.1. bis Fr. 16.1.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 294 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1404261
- 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.

Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung 2026 (Januar – Juli 2026) & ®

- Sa. 17.1. bis So. 12.7.2026 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1870 €
- Infos unter 0221 / 221 2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184323
- VHS Köln

Ziel dieses Lehrgangs ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Mediationen eigenständig durchzuführen und gleichzeitig die Methoden zur lösungsorientierten Kommunikation im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen. Die Grundausbildung umfasst 96 Zeitstunden (8 Tage davon als Bildungsurlaub).

Ausbildung der Ausbilder*innen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs)

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 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.

Grundlagen systemischer Beratung &

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 425 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1405261
- KOBIseminare

In dieser Woche lernen Sie die zentralen Grunddenkmotive und wichtigsten systemischen Interventionsmöglichkeiten kennen. Dabei wird der Blick auf die Lösungskompetenzen eines jeden Einzelnen und jedes Systems gerichtet. Dies erweitert die persönliche Handlungskompetenz.

Mediation in Wirtschaft, Betrieb, Kommunen und Gemeinwesen ®

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-4
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-1-51
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Mediationskompetenz für komplexe Konflikte in Betrieb, Wirtschaft und öffentlichen Bereichen. Im Fokus stehen typische „Mediationsfallen“ sowie der Umgang mit Hierarchien und Widerständen – praxisnah vermittelt in Rollenspielen. Modul 5 unserer umfassenden Mediationsausbildung.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 19.1. bis So. 25.1.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_Has_19.01.26
- 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

Trainer/in Resilienz

- Mo. 19.1. bis So. 25.1.202F in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- ortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_BW_19.01.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienz-forschung • 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

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.202M in Siedelsbrunn, Buddh. Kloster
- it Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_GlÜ_Stö_190126
- 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.

Einführung in die systemische Gesprächsführung im Coaching: Lösungen finden und Zusammenarbeit stärken &

- Mi. 21.1. bis Fr. 23.1.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5C060K
- VHS Essen

Coaching in Führung & Personalentwicklung; Lösungen für Probleme finden unter Einbindung der Bedürfnisse der Beteiligten; systemischer Ansatz; praktische Übungen; Dozentin ist Führungskraft, Coach & Supervisorin

Eigene Stärken erkennen und berufliche Veränderungen anpacken: Mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® zu nachhaltigem Erfolg

- Mo. 26.1. bis Mi. 28.1.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €; ermäßigter Preis: 238 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BS0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Im Seminar lernst du das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) kennen und praktisch umzusetzen. Dabei baust du deine Motivation so auf, dass du deine Ziele erfolgreich und selbstreguliert im (beruflichen) Alltag umsetzen kannst und erkennst deine Stärken und Handlungsmöglichkeiten als Ressourcen.

Ausbildung zum/r Hypnosetechniker/-in / WHO

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: BD2050W
- VHS Oberhausen

Dieser Kurs ist ein Einführungskurs für alle, die neugierig sind und wissen wollen, wie Hypnose funktioniert und orientiert sich inhaltlich am Standard der World Hypnosis Organisation – WHO. Der Kurs wird abgeschlossen mit dem „Hypnosetechniker, WHO“.

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 252.3C336B
- VHS Essen

Als Schlüsselqualifikation für uns selbst und die Menschen, mit denen wir arbeiten, werden die sechs Schritte des Focusing (auf Gefühle, die uns situativ erfassen) vermittelt. In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den uns lenkenden inneren Stimmen Raum.

Train the Trainer (IHK)

- Mo. 26.1. bis So. 1.2.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1990 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: TTT_Has_260126
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte werden u.a. sein: • Wirkungsvolle Kommunikation • Fachprofessionelle Kommunikationsmodelle • Kreative Lernprozesse • Methoden und Medien im Trainingseinsatz • Gruppenprozesse steuern • Praxistools – Methoden für die Arbeit mit Gruppen • Grundlage Personalentwicklung • der Trainer/die Trainerin als Dienstleister • Trainer*innen Marketing

wingwave® Coach Ausbildung

- Mi. 28.1. bis Sa. 31.1.2026 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1750 €; Unsere wingwave Ausbildungen sind von der USt. befreit und beinhalten die Zertifizierungskosten, Unterlagen & Materialien sowie Pausensnacks und Getränke.
- Vorkenntnisse: abgeschlossene Ausbildung in NLP, Kommunikationspsychologie, Psychotherapie oder vergleichbaren Abschlüsse
- Für Professionelle Trainer, Therapeuten und Coaches
- Infos unter 015678 / 97 05 61 ▪ Kursnr.: wingwave-LZ-28.01.26
- Lionize Yourself

Aufbauqualifikation für Psycholog*innen, Trainer*innen, Therapeut*innen & Coaches zum wingwave Coach®. Die Anerkennung durch die KKH - Krankenkasse, TÜV- und Iso-Zertifizierung plus Forschung sind Alleinstellungsmerkmale im Coaching – erweitern Sie Ihre Kompetenz in Coaching & Therapie.

Aus dem Vollen schöpfen

- So. 1.2. bis Fr. 6.2.2026 auf Borkum, Haus Alter Leuchtturm
- 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.: 880426
- 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.

Kreativität –

Ihre kognitive Superkraft im Berufsleben ☯

- Mo. 2.2. bis Mi. 4.2.2026 in Köln
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 203 €
- Infos unter 0221 / 221-2 59 90 ■ Kursnr.: A-182410-BU
- VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub erleben Sie, wie Kreativitätstechniken neue Perspektiven und Denkweisen eröffnen. Lernen Sie unterschiedliche Möglichkeiten kennen, Denkblockaden zu überwinden und kreatives Denken nutzbringend in ihr Privat- und Berufsleben zu integrieren.

Körperlesen –

Die Sprache des Körpers als Indikator in Therapie und Beratung

- Mo. 2.2. bis Do. 5.2.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 352 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1403261
- 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.

Einführung in die Mediation:

Phasen der Konfliktvermittlung ☯ ☰

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Köln
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ■ Kursnr.: 26-1-11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation eröffnet neue Wege zur Konfliktlösung – im politischen, privaten, beruflichen oder sozialen Umfeld. In dieser Einführung lernen Sie die Phasen der Mediation kennen und sammeln erste praktische Erfahrungen. Modul 1 ist einzeln buchbar oder als Teil unserer umfassenden Mediationsausbildung.

Entdeckungsreise Stimme

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 664 €; o. Ü. inkl. Mittagsverpflegung; zzgl. 151 € im EZ und 81 € im DZ inkl. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ■ Kursnr.: AE213-100
- 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.

Selbstregulation und Koregulation –

Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance ☯

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Duisburg
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 03 ■ Kursnr.: MZ4514
- 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. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Duisburg
- In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 368 €
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 25 ■ Kursnr.: MZ4730
- VHS Duisburg

Diese Qualifizierung vermittelt Ihnen relevante Fähigkeiten, durch die Sie sich in Ihrer Trainerpersönlichkeit professionalisieren und weiterentwickeln können. Sie wenden sich an Berufseinsteiger und erfahrene Trainer. Lernen Sie in Theorie und Praxis einen Pool an Methoden und Techniken kennen.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: FB_HS_onl_02.02.2026
- 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Resilienztrainer*in für Kinder

- Fr. 6.2. bis So. 8.2.2026 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Resi_Kinder_06.02.26
- 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 Resilienz Faktoren – Erkennen und Anwenden von Bewältigungsstrategien – Integration in den Alltag – Zusammenarbeit mit den Eltern – Einführung in Kursprogramme – Materialien für Teilnehmer: Kinder und Eltern

Train the Trainer [®]

- Mo. 9.2. bis Mi. 29.4.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1750 €, Zertifikat
- Für Trainer*innen, pädagogische Berufe, Berater*innen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DF09-116
- neues lernen

Die Trainerfortbildung vermittelt Ihnen das Know-how, das Sie im Trainingsalltag benötigen. Sie bietet ein fundiertes Wissen, das alle wesentlichen Bereiche für Trainings und Seminare umfasst. Der Entwicklung Ihrer individuellen Trainer*innenpersönlichkeit kommt dabei ein großes Gewicht bei.

Mediation: Konflikte virtuell lösen (online) [®]

- Mo. 9.2. bis Di. 10.2.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-4
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 • Kursnr.: 26-1-71
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Lernen Sie, Mediation sicher und professionell online durchzuführen. Der Kurs vermittelt Grundlagen, Chancen und Herausforderungen digitaler Formate. Mit Übungen und Tools stärken Sie Ihre Methodenkompetenz für virtuelle Räume. Für Mediator:innen mit Vorkenntnissen. Einzeln buchbar oder als Modul unserer Mediationsausbildung.

Praktische Grundlagen der personenzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers &

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 244 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 • Kursnr.: 252.5C062K
- VHS Essen

Personenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers stärkt Beziehungen durch Empathie & Wertschätzung. Das Seminar gibt Einblick in Konfliktodynamiken & fördert reflektierte Kommunikation. Sie lernen, Gespräche klar zu führen, was Handlungskompetenz & Arbeitsklima verbessert.

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln &

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 00 • Kursnr.: 252.3C338B
- VHS Essen

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? Eine mögliche Antwort liegt in Lebensmustern und Schattenthemen. Im Seminar werden die dahinterliegenden Ideen und Möglichkeiten der Aufdeckung und Veränderung uns prägender Muster vorgestellt.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 9.2. bis So. 15.2.2026 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.: Res_Tr_Kronsg_09.02.
- 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

Trainer/in Resilienz

- Mo. 9.2. bis So. 15.2.2026 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.: ResilTr_Kro_09.02.26
- 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

Basiskurs Basale Stimulation

- Mi. 11.2. bis Fr. 13.2.2026 in Mettmann
- Fortbildung in Tagesform • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 425 €
- Für Beschäftigte im Sozialen Dienst, Interessierte ohne Grundqualifikation
- Infos unter 02104 / 1 41 81 24 • Kursnr.: Basale Stimulation
- Bildungsakademie für Gesundheits- und Sozialberufe des Kreises Mettmann GmbH

Basale Stimulation ist ein Förderkonzept, um stark wahrnehmungsbeeinträchtigte Menschen dabei zu unterstützen, den Kontakt mit ihrer Umwelt aufzunehmen und auszubauen. Im Kurs lernen Sie die Grundprinzipien und elementare Kommunikation in der Basalen Stimulation kennen und wie Sie Ruhe, Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb_Hoch_Höchst_16
- 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.

Weiterbildung in Transaktionsanalyse

- Di. 17.2. bis Di. 10.11.2026 in Schwerte
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2800 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1403264
- 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

Entfalten Sie Ihre Potenziale mit Hilfe der Positiven Psychologie

- So. 22.2. bis Fr. 27.2.2026 auf Baltrum, Sonnenhütte
- 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.: 883026
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Psychologisches Wohlbefinden ist kein Zufall – es ist gestaltbar. Das PERMA-Modell der Positiven Psychologie zeigt, wie Sie im Berufsleben durch positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und Erfolge mehr Zufriedenheit und Resilienz entwickeln können.

Achtsamer Umgang mit Emotionen und Stress im Berufsleben

- So. 22.2. bis Fr. 27.2.2026 auf Langeoog, Haus Bethanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 975 €; inkl. Ü/HP+ | EZ-Zuschlag: 172,50 € insgesamt; 1175 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 813226
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Emotionale Kompetenz stärkt Resilienz: Im Seminar lernen Sie, mit Veränderungen und Unsicherheiten gelassener umzugehen, eigene Emotionen bewusst zu steuern und so im Berufsalltag souveräner und stabiler zu handeln.

Systemische Deeskalation

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 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.: 26BS0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Der Bildungsurlaub 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.

Methodenkompetenz in der Mediation: Gesprächsführung und Gewaltfreie Kommunikation ¹⁰

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Einführung in die Mediation
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-1-21
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs stärken Sie Ihre Gesprächsführung als Mediator:in. Die Gewaltfreie Kommunikation bildet dabei eine zentrale Grundlage. Durch praxisnahe Übungen, Kleingruppenarbeit und Rollenspiele lernen Sie, auch in schwierigen Situationen klar, empathisch und strukturiert zu kommunizieren. Modul 2 unserer Mediationsausbildung.

Systemische Beratung und TA in Familien

- Mo. 23.2. bis Di. 15.12.2026 in Herne
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2850 €; Externe Supervision zwischen 90 € und 150 €
- Für Die vorliegende Weiterbildung richtet sich an Fachkräfte, die ihre Kompetenzen in der systemischen Beratung vertiefen und erweitern möchten. In einer zunehmend komplexen Welt, in der zwischenmenschl
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

BÜHNENBILD meines Lebens – Bildungsurlaub im Kunstort Lehnin am Klostersee

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Kloster Lehnin, Lehniner Institut für Kunst und Kultur e.V.
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU02A
- Freies Bildungswerk Bochum

Wo stehe ich? Was kommt Neues? Was darf bleiben? In diesem Workshop werden Sie mit Methoden aus dem Coaching und dem Theater Ihren Zielen und Visionen künstlerisch und kreativ Ausdruck verleihen. Unter Anleitung eines Bühnenbildners und Coach bauen Sie Ihr eigenes Bühnenbildmodell für Ihr zukünftiges ICH.

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

GODLY PLAY I Gott im Spiel – Vertiefungskurs. Ausweitung des Repertoires an Geschichten &

- Di. 24.2. bis Do. 26.2.2026 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €; Ermäßigung möglich, EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Vorkenntnisse: absolvierter Godly Play Erzählkurs
- Für ausgebildete Godly Play-Erzählerinnen und Erzähler
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Dieser Vertiefungskurs bietet Gelegenheit, die Godly Play-Kenntnisse zu vertiefen, Erfahrungen auszutauschen und das Repertoire an biblischen Geschichten zu erweitern. Eine Auswahl der neuen „Gott im Spiel“ – Einheiten wird vorgestellt.

Bildungsurlaub:

Die innere Stärke für die Berufstätigkeit erhalten

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2026 in Remscheid
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166.10 €
- Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 26110200B
- VHS Bergisch Land

Zahlreiche und unterschiedliche Erwartungen im Außen und hohe Ansprüche an sich selbst können dazu führen, dass die eigenen Kraftreserven im Laufe des Lebens aufgebraucht sind. Die Teilnehmenden haben durch den Kurs viele Möglichkeiten, ihre eigenen Kräfte dauerhaft zu erhalten und wichtige Ziele zu erreichen.

Systemische Erziehungsberatung

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1402261
- KOBISeminare

Systemische Pädagogik hat mehr die Lösungen als die Probleme im Blick und orientiert sich an Stärken statt an Schwächen. Sie entlastet Kinder, Eltern, Pflegeeltern und Pädagogen durch neue Sichtweisen/ Haltungen und eröffnet neue Verhaltensmöglichkeiten im familiären Alltag.

Meeresstille & Aufbruch – verstehen und verändern durch Neuentscheidung mit Transaktionsanalyse

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Schillinghorn,
- Mit Übernachtung
- Preis: 918 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1401267
- 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.

Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit – im Bergischen Land die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Wuppertal, Silvio-Gesell-Tagungsstätte
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 590.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU20
- 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.

Hochsensibel im Alltag

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 539 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Hochs_Has_020326
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die eigene Hochsensibilität erkennen und diese in den Alltag besser integrieren, das eigene Potential erkennen und nutzen, Entwicklung von beruflichen Strategien die eigenen Stressfallen erkennen und Burnout entgegenwirken und Resilienz entwickeln, mehr Selbstbewusstsein als Hochsensibler entwickeln.

In Verbindung bleiben – mit dir. Mit der Welt. Ein Bildungsurlaub für innere Klarheit, Selbstfürsorge und achtsames Handeln ®

- Mi. 4.3. bis Fr. 6.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 330 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-4-01
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Du gestaltest mit, übernimmst Verantwortung – im Beruf, im Ehrenamt oder privat? Du spürst, wie schwer es manchmal ist, in Verbindung mit dir selbst zu bleiben? In diesem Bildungsurlaub findest du Raum für Regeneration, Klarheit und achtsames Handeln. Denn wer sich gut hält, kann andere gut halten.

Ökumenisches Kirchenführungsseminar: Kirchen und Klöster als Stätten kultureller und geistlicher Vergewisserung

- So. 8.3. bis Do. 12.3.2026 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: 520 €; inkl. Exkursionsgebühr; VP; EZ; Ermäßigung für Schüler, Studierende in Erstausbildung, Arbeitssuchende
- Für Stadtführerinnen und Stadtführer sowie weitere Personen, die Kirchenführungen anbieten möchten
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Das Seminar dient der Weiterbildung und Vertiefung für Frauen und Männer, die durch Kirchen und Klöster führen oder führen möchten. Sein Ziel ist die Vermittlung des relevanten religiösen, theologischen, historischen und ikonographischen Wissens für Kirchenführer.

Heldin, Powerfrau... oder ich selbst? – authentisch Auftreten im Beruf ♀

- So. 8.3. bis Fr. 13.3.2026 auf Borkum, arthotel bakker
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; Ü/DZ (Aufpreis für EZ, DZ als EZ, Balkon), Frühstück, Hotel mit Sauna, Gästebeitrag der Insel
- Für Frauen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 92 ▪ Kursnr.: 26-A-241
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Wie können Sie Ihre Wahrnehmung schärfen für das, was Sie als Frau im Beruf ausmacht? Wie gelingt es, im Beruf die Frau zu sein, die Sie sind? Ziel ist, Ihre Wertschätzung und Vertrauen zu stärken sowie Mut und Freiräume zu schaffen. Ein Training mit Impulsen aus der Gewaltfreien Kommunikation und Systemaufstellungen.

Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB05-116
- 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.

Trantüten, Nörgler und andere Nervensägen Umgang mit schwierigen Interaktionsmustern im helfenden Kontext

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 425 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1406261
- 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.

Hypnosystemisches Coaching – Methoden und Techniken für die Praxis

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2026 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 297 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1401261
- KOBISeminare

Hypnosystemisches Coaching hat in den letzten Jahren immer mehr Verbreitung gefunden. In diesem Ansatz werden Elemente moderner Hypnotherapie nach Milton Erickson mit systemisch-konstruktivistischen Konzepten und Embodiment-Modellen verknüpft.

Naturpädagogik/BNE in 4 Jahreszeiten

- Mi. 11.3.2026 bis Mi. 20.1.2027 in Detmold
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €; ohne Übernachtung
- Vorkenntnisse: --
- Für pädagogische Fachkräfte im Vorschulbereich
- Infos unter 05231 / 97 78023 ▪ Kursnr.: 261-D5147
- VHS Detmold – Lemgo

Fortbildung in 4 Modulen für Fachkräfte im Vorschulbereich: Naturpädagogik/ BNE in den vier Jahreszeiten vermittelt praxisnahe Möglichkeiten, gibt Impulse und zeigt auf, wie nachhaltige Lernprozesse und Naturerlebnisse im Elementarbereich initiiert und Ideen eigener Projekte leicht in die Arbeit integriert werden können

Systemischer Berater und Aufstellungsleiter ⑩

- Mi. 11.3. bis Sa. 27.6.2026 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.

Mit Papier und Stift die Resilienz im Beruf stärken

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Baltrum, Strandhotel Wietjes
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; EZ 25 € Aufpreis, Halbpension, Hotel
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-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.

Wege zum gelingenden Miteinander – Achtsame Sterbebegleitung &

- Mo. 16.3. bis Do. 19.3.2026 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage €; Ermäßigung auf Anfrage möglich; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Preis: Auf Anfrage Für Mitarbeiter/-innen in sozialen Diensten und Familienbildung und andere Interessierte
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

In dem Seminar geht es um achtsame Sterbebegleitung, das Erkennen und Wecken von Ressourcen mit Hilfe der Marte Meo Methode und um kultursensible Hospizarbeit.

Reden ist Silber, Zuhören ist Gold

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY28-116
- 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.

Mit „Walking In Your Shoes“ das Wesentliche sichtbar machen

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €; ermäßigt 243 €
- Für Psycholog:innen, Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Körpertherapeut:innen und andere Interessierte
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

„Walking in Your Shoes“ (WIYS) ist eine innovative Form des intuitiven Coachings. So wird es innerhalb kürzester Zeit möglich, das verborgene Potenzial einer Person/ Situation zu erfassen. Die dreitägige Intuitionsarbeit ist kombiniert mit Bodywork und aktiver Meditation.

Mediation in transkulturellen Kontexten und Täter-Opfer-Ausgleich ®

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-4
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-1-61
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs stehen Mediation in transkulturellen Kontexten, Konflikttransformation und der Ansatz des Täter-Opfer-Ausgleich im Mittelpunkt. Durch vertiefte Konflikthanalysen, interkulturelle Kommunikation und kritische Selbstreflexion bereiten Sie sich optimal auf komplexe Situationen vor. Modul 6 der Mediationsausbildung.

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.: 26A223415B
- 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.

Ausbildung Krisenintervention und Prävention für Laien

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 93 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: MHFA_Höchst_16.03.26
- 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.

Lehren lernen – Crashkurs Erwachsenenbildung

- 20.03.2026; 27.03.2026; 17.4.2026 in Detmold
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Vorkenntnisse: keine
- Für (potentielle) Dozent*innen, Trainer*innen; Kursleitende, ; Interessierte an Tätigkeit in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 05231 / 97 78023 ▪ Kursnr.: 261-D5194
- VHS Detmold – Lemgo

Lehren ist mehr als Wissen bereitstellen, Lernen mehr als Wissen aufnehmen. Bildungsprozesse erfolgreich und professionell gestalten; praxisorientierte Theorie und methodisches Handwerkszeug: Lernen verstehen, zielgerichtet planen, aktivierende Methoden nutzen, motivierend kommunizieren, Gruppenprozesse steuern

Work-Life-Balance – Bildungsurlaub an der Nordsee

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 auf Langeoog, Haus Bethanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 945 €; inkl. Ü/HP+ I EZ-Zuschlag 172,50 € insgesamt; 1145 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 806726
- 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.

Der Ruhestand als Chance – den Übergang in die Rente erfolgreich gestalten & ®

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Köln, VHS im Bezirksrathaus 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.

Bildungsangebote gestalten – Von der Idee zur erfolgreichen Umsetzung

- Mo. 23.3. bis Do. 26.3.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 259 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- VHS Bielefeld

In diesem praxisnahen Kurs lernen die Teilnehmer*innen, wie sie ein gelungenes Bildungsangebot von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Durchführung entwickeln. Dabei geht es sowohl um strukturierte Planung, eine klare Zielgruppenorientierung als auch um moderne Methoden, digitale Tools und die durchdachte Umsetzung.

Hochbegabung: Ressource und Herausforderung im Berufsleben

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2026 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 595 €, Im Entgelt sind Unterbringung im Einzelzimmer und Verpflegung enthalten.
- Infos unter 0241 / 4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 261-21441
- VHS Aachen

In diesem Bildungsurlaub tauschen sich Betroffene über Stolpersteine aus und erarbeiten gemeinsam Strategien, um Hochbegabung als Ressource im Berufsleben optimal zu nutzen. Er richtet sich ebenfalls an Personen, die im beruflichen Alltag mit Hochbegabten zusammenarbeiten oder solche beraten.

Online Einführung in die Mediation: Phasen der Konfliktvermittlung & 10

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-1-12
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation eröffnet neue Wege zur Konfliktlösung – im politischen, privaten, beruflichen oder sozialen Umfeld. In dieser Einführung lernen Sie die Phasen der Mediation kennen und sammeln erste praktische Erfahrungen. Dieses Modul 1 wird online durchgeführt, ist einzeln buchbar oder als Teil unserer Mediationsausbildung.

Mein kreativer Körper – wie Bewegung Selbst-Bewußtsein stärkt und zu einem respektvollen Miteinander führen kann

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU25
- Freies Bildungswerk Bochum

Inspiziert vom Konzept des Flow lernen wir, uns auf den Moment einzulassen und unsere Aufmerksamkeit bewusst zu steuern. Flow beschreibt einen Zustand, in dem wir ganz in einer Tätigkeit aufgehen. Dieser Zustand steigert nicht nur unsere Kreativität und Produktivität, sondern verbessert auch unsere Kommunikation.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 23.3. bis So. 29.3.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_Has_23.03.26
- 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

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb_Hoch_Onl_23.03
- 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.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 23.3. bis So. 29.3.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/VP ab 99€ / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr_Höchst_23.03
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu übersteht und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen.

Die Rente steht vor der Tür.

Wie gestalte ich meine neue Freiheit?

Wie gehe ich meinen Weg weiter? & 10

- Mo. 13.4. bis Mi. 15.4.2026 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161 €
- Infos unter 0221 / 221 2 31 82 ▪ Kursnr.: A-184920-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.

Was Menschen stark macht –

Wandern und Resilienz- Seminar auf der Schwäbischen Alb

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Bad Boll, Badhotel Stauferland
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1226,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU41
- 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.

Kraftquelle Stimme – Die tragfähige Stimme im Beruf

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 440.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU40
- 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.

Bildungsurlaub auf Ameland – Finde die Vision, die Dich begeistert

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Hollum, Stichting de Plaats, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1010.00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU19
- 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.

Murmeltiertage im Frühling – „Schlafen lernen“ an der Ostsee

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Kronsgaard Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 985.00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im DZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU42
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie effektive Techniken, die sofort Ihre Schlafqualität verbessern. Wir bringen Ihnen das Thema „Schlaf“ im Kontext von Yoga näher.

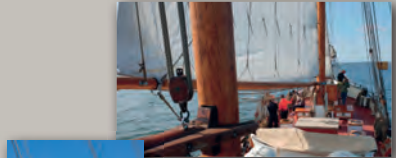
Klappmaulpuppenspiel – der Intensivkurs

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 635 €; ermäßigt 522 €
- Vorkenntnisse: Teilnahme an einem Einführungskurs im Klappmaulpuppenspiel
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26SB0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Fünf Tage voller Spielfreude und kreativer Impulse! In diesem Aufbaukurs verfeinerst du dein Klappmaulpuppenspiel, gewinnst Sicherheit im freien Spiel und entdeckst neue Möglichkeiten für Improvisation, Ausdruck und den spielerischen Einsatz deiner Puppe im pädagogischen Alltag.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Resilienztraining – auf dem Segelboot



unterwegs in der Ostsee

ab Stralsund:

16.08. – 22.08.2025

23.08. – 29.08.2025

ab Kiel:

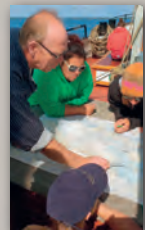
02.05. – 08.05.2026

06.06. – 12.06.2026

unterwegs in der Nordsee

ab Enzhuizen:

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



Methodenkompetenz in der Mediation: Gesprächsführung und Gewaltfreie Kommunikation

⑩

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Einführung in die Mediation
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-1-22
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs stärken Sie Ihre Gesprächsführung als Mediator:in. Die Gewaltfreie Kommunikation bildet dabei eine zentrale Grundlage. Durch praxisnahe Übungen, Kleingruppenarbeit und Rollenspiele lernen Sie, auch in schwierigen Situationen klar, empathisch und strukturiert zu kommunizieren. Modul 2 unserer Mediationsausbildung.

Die Schönheit im Alltäglichen – von der Figur zum Comictagebuch – Bildungsurlaub auf Spiekeroog

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 540.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU46
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub will Dir helfen, auf kreative Art Deine Gedanken und Gefühle auszudrücken. Du kannst Dich damit von Deiner Arbeit erholen oder Ärgernisse in lustige gezeichnete Szenen umwandeln. Kreativität kann uns bei strategischen Überlegungen im Beruf oder beim Lösen von beruflichen oder privaten Problemen helfen.

Digitale Achtsamkeit auf Spiekeroog: Kreativität, Fotografie und KI als Wege zu innerer Balance

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 495.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU49
- 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.

Mediation in Familie und Schule ⑩

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-2
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-31
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung in der Mediation haben und ihre Kompetenzen gezielt im Umgang mit Konflikten in Familie und Schule erweitern möchten. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Co-Mediation, die anhand praxisnaher Rollenspiele geübt wird. Modul 3 unserer umfassenden Mediationsausbildung.

50Plus – Deine große Chance Dich in Frau Holle Land neu zu entdecken, neu zu erfinden, Dich neu auszurichten

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Meißner, Altes Forsthaus Germerode
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 560.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BUH1A
- Freies Bildungswerk Bochum

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

Mediation in Trennung, Scheidung und in Gruppen ⑩

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-1-41
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Mediationskompetenz in sensiblen Kontexten wie Trennung und Scheidung. Zudem lernen Sie ein Verfahren zur Gruppenmediation kennen. Sie stärken gezielt Ihre Fähigkeiten im Umgang mit komplexen Situationen und starken Emotionen. Modul 4 unserer umfassenden Mediationsausbildung.

Familienrekonstruktion (Bildungsurlaub im Rahmen des Zertifikatslehrgangs Systemische Beratung – in Zusammenarbeit mit vhsConcept des Landesverbandes Niedersächsischer Volkshochschulen)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Bielefeld
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1950 €; Der Bildungsurlaub findet im Rahmen des Jahreskurses Systemische Beratung statt. Für den Bildungsurlaub entstehen zusätzliche Kosten für Übernachtung und Verpflegung von ca. 325,60 EUR
- Infos unter 0521 / 51 67 25 ▪ Kursnr.: 2525006B8
- VHS Bielefeld

Der Zertifikatslehrgang Systemische Beratung dient der Erweiterung der Handlungskompetenzen in der Arbeit der Teilnehmenden mit Systemen. Zu der Weiterbildung gehören 6 zweitägige Module, ein Bildungsurlaub Familienrekonstruktion, Peer-Gruppen, Supervision und eine Fallarbeit. Der Lehrgang schließt mit einem Kolloquium ab.

Systemischer Berater und Aufstellungsleiter ⑩

- Mi. 26.8. bis Sa. 28.11.2026 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.

Die Schönheit im Alltäglichen – von der Figur zum Comictagebuch – Bildungsurlaub im Kloster Steinfeld

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 540.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BUE5
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub will Dir helfen, auf kreative Art Deine Gedanken und Gefühle auszudrücken. Du kannst Dich damit von Deiner Arbeit erholen oder Ärgernisse in lustige gezeichnete Szenen umwandeln. Kreativität kann uns bei strategischen Überlegungen im Beruf oder beim Lösen von beruflichen oder privaten Problemen helfen.

Der Ruhestand als Chance – den Übergang in die Rente erfolgreich gestalten ☺ & ®

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0221 / 221 2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184927-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.

Einführung in die Personenzentrierte Beratung

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 608 €; ermäßigt 500 €
- Infos unter 0251 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26SB0902
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Bildungsurlaub lernst du, Gespräche empathisch, wertschätzend und auf Augenhöhe zu führen. Du entwickelst ein tieferes Verständnis für dein Gegenüber und erfährst, wie die Haltung von Empathie, Akzeptanz und Echtheit Beziehungen stärken und Entwicklung fördern kann.

Wer bin ich in meiner Arbeitswelt? Entdecken Sie Ihren Standpunkt und Ihr Potential mit Elementen aus der Gestalttherapie

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2026 auf Juist, Hotel Friesenhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 1010 €; 5 ÜN/DZ (EZ 113,32 € Aufpreis ges.), Halbpension, Seminargebühr, Hotel mit Wellnessbereich
- Infos unter 0228 / 9 69 59 92 ▪ Kursnr.: 26-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.

Female Empowerment – meine Rolle, meinen Standpunkt im Beruf finden und vertreten ♀

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2026 auf Juist, Hotel Friesenhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 1010 €; ÜN im DZ (EZ 113,32 € Aufpreis), Halbpension, Hotel mit Wellnessbereich
- Für Frauen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 92 ▪ Kursnr.: 26-B-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.

50Plus – Deine große Chance Dich in Frau Holle Land neu zu entdecken, neu zu erfinden, Dich neu auszurichten

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Meißner, Altes Forsthaus Germerode
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 560.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BUH1B
- Freies Bildungswerk Bochum

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

Magie des Ortes – Astrokartografie und Local Space Horoskope

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 420.00 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BUH2
- Freies Bildungswerk Bochum

Wenn wir die Planeten des Geburtshoroskopes nicht mit ihrer Position im Tierkreis und in Häusern deuten sondern auf Landkarten projizieren, lässt sich erkennen, auf welchen Kraftlinien wir im Alltag unterwegs sind. In diesem Seminar werden die verschiedenen Methoden der Orts-Astrologie vorgestellt.

Die Rente steht vor der Tür. Wie gestalte ich meine neue Freiheit? Wie gehe ich meinen Weg weiter? &

- Mo. 16.11. bis Mi. 18.11.2026 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161 €
- Infos unter 0221 / 221 2 31 82 ▪ Kursnr.: A-184921-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.



Rhetorik und Kommunikation

Führungskräfte Seminar: Resilientes Führen

- Mo. 18.8. bis Mi. 20.8.2025 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1298 €; Ü/V ab 102 /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Führ_18.08.25
- 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 umfassendes Verständnis für Zusammenhänge: Stütze und Flexibilität, Spannung/Entspannung, Haltung und Koordination. In diesem Kontext werden alte Gewohnheiten im Denken und Handeln offensichtlich. Neue Bewegungen laden ein, damit zu experimentieren. So entdecken Sie ein immer größeres Potential, auf das „Leben in Bewegung“ eine sehr eigene – Ihnen gemäße – Antwort zu finden.

Kreisgespräche als Kraftquelle für den Berufsalltag

- Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.2025 in Alfter, Alanus Werkhaus gGmbH
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 570 €; zzgl. Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension und Tagungsgetränken: 470€
- Infos unter 0209 / 15 51 00 • Kursnr.: BU2510
- 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? Eine Antwort geben der Dialog nach David Bohm und das Format Kreisgespräche. Wir werden in diesen Tagen die Dialogische Haltung als grundlegendes Arbeits- und Lebensprinzip durch Übungen, Reflexionen und dialogische Kreisgespräche leben-dig werden lassen.

Grundlagen Gewaltfreie Kommunikation &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 299 €
- Vorkenntnisse: Deutsch C2
- Infos unter 02306 / 3 78 93 15 • Kursnr.: 252-BU 1
- Bildungswerk Multi Kult

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.

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.

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.

Praktische Grundlagen der personenzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 251.5C052K
- VHS Essen

Personenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers stärkt Beziehungen durch Empathie & Wertschätzung. Das Seminar gibt Einblick in Konfliktodynamiken & fördert reflektierte Kommunikation. Sie lernen, Gespräche klar zu führen, was Handlungskompetenz & Arbeitsklima verbessert.

NLP-Basic, DVNLP &

- Di. 2.9. bis Do. 16.10.2025 in Düsseldorf
- In Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 600 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: G122140
- 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.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Höchst im Odenwald
- 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.

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.

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 Salzhau 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.)

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.: 25.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

Qualifizierung zum Konflikt-Coach & Berater*in (VHS)

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Vorkenntnisse: NLP- Practitioner und NLP-Master
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 252_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.

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention &

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 266 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184931-BU
- VHS Köln

Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher und respektvoll wir kommunizieren. Sie erhalten praktische Hilfen und Tipps, um sich im privaten und beruflichen Alltag klar zu positionieren und somit eigene Ziele besser zu erreichen.

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 €; EZ, VP; Ermäßigung auf Nachfrage möglich;
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Wertschätzend zuhören, die Sicht und Bedürfnisse des Gegenübers verstehen, aber auch eigene Positionen und Anliegen mit Worten, Körpersprache und Stimme klar und überzeugend vertreten – dies lässt Gespräche gelingen. In diesem Kurs erwarten Sie Inputs, Selbstreflexion, viele Übungen und Feedback.

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 wert-schätzendem 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.

Führungskräfte Seminar: Resilientes Führen

- Mo. 15.9. bis Mi. 17.9.2025 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1298 €; Ü/V ab 102 /Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Führ_15.09.25
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In einer dynamischen Arbeitswelt, die von ständigen Veränderungen, steigenden Anforderungen und zunehmender Komplexität geprägt ist, sind Führungskräfte mehr denn je gefordert, ihre Mitarbeitenden sicher und gesund durch herausfordernde Zeiten zu navigieren. Das Seminar „Resilientes Führen“ bietet Ihnen das notwendige Wissen, die Werkzeuge und den Perspektivwechsel, um eine resilientere, stärkere und nachhaltigere Führungskultur zu entwickeln.

Rhetorik und Kommunikation im Beruf &

- Di. 16.9. bis Fr. 19.9.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 • Kursnr.: G110330
- VHS Düsseldorf

Fachinhalte und eigene Standpunkte selbstsicher und verständlich vertreten, frei und wirkungsvoll sprechen, überzeugen und begeistern. Techniken der freien Rede, optimale Vorbereitung für Vorträge, Gespräche oder Präsentation. Übungen mit Video, Feedback.

Lebendige Dialoge begleiten – Zertifikatskurs zur Dialogprozessbegleitung in 3 Modulen

- Di. 16.9.2025 bis Sa. 5.9.2026 in Münster, Haus Mariengrund
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 540 €; pro Modul zzgl. Übernachtungskosten Preis inkl. MwSt.
- Infos unter 0209 / 15 51 00 • Kursnr.: BU2526
- aktuelles forum e.V.

4-Tage-INTENSIV Rhetorik

- Di. 16.9. bis Fr. 19.9.2025 in Berlin
- In Tagesform • max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1885 €; incl. aller Materialien, Pausen-Snacks und Mittagessen
- Für Führungskräfte
- Infos unter 030 / 39 88 68 90 • Kursnr.: 0925
- sprechbar in berlin

„Wer nicht verstanden wird, hat nicht gedacht.“ (R. D. Precht) Im 4-Tage-INTENSIV-Training lernen Sie, klar und überzeugend zu sprechen – mit Stimme, Präsenz und Persönlichkeit. Ideal als Bildungsurlaub: kleine Gruppen (max. 6 TN), Videoanalyse, ehrliches Feedback. Praxisnah & individuell – für alle, die gehört werden wollen.

Auf eigene Stärken besinnen und schlagfertig(er) werden & ®

- Di. 16.9. bis Do. 18.9.2025 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0221 / 221-2 59 90 • Kursnr.: A-182414-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 um eine gewisse Fähigkeit zur Selbstbehauptung oder auch Resilienz mit Luft nach oben.

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.

NLP-Master (DVNLP und IN)

- Do. 18.9.2025 bis Sa. 12.9.2026 in Iserlohn
- In Intervallen • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2480 €; zzgl. Zertifikatskosten, Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und -snacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 • Kursnr.: 252_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

Systemische Beratung – Berufsbegleitende Fortbildung 2025/2026 & ®

- Fr. 19.9.2025 bis Sa. 19.9.2026 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-184220
- 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.

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.

Neue Wege – Stress reduzieren, Balance finden!

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 252-3408
- 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

Verkörperung: Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Umwelt

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 252-3438
- VHS Mülheim an der Ruhr

In dieser Woche widmen wir dem Körper unsere volle Aufmerksamkeit – achtsam, forschend und liebevoll. Dieser Bildungsurlaub ist eine Einladung, sich selbst mit neuen Augen – und offenem Herzen – zu entdecken. Denn Ihr Körper weiß mehr, als Sie denken!

Die Sieben Kellerkinder® – Sieben Talente

- 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.

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: 1140,00 €, incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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.

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.

Informationskompetenz – so wappnen Sie sich und Ihre Organisation gegenüber destabilisierender Desinformation &

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 in Langenfeld, (Rheinland) Kulturzentrum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Für HR-Verantwortliche, Compliance-Beauftragte, Informationssicherheitsbeauftragte, QM-Beauftragte, Teamleiter/-innen, Betriebs- und Personalräte
- Infos unter 02173 / 794 4555 od. 4556 ▪ Kursnr.: 252-2002
- vhs Langenfeld

Dieser Bildungsurlaub vermittelt praxisnah, wie Sie sich, Ihr Team und Ihre Organisation vor Manipulation, Fake News und gezielter Desinformation schützen. Sie lernen, Informationen einzuordnen, Quellen zu prüfen und Strategien zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft zu entwickeln.

Konfliktmanagement – Konflikte erkennen und konstruktiv lösen &

- Mo. 29.9. bis Mi. 1.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 440 €
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 60825
- 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.

„Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg &

- Di. 30.9. bis Do. 2.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: G121110
- 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.

Selbstbewusst sprechen & ☺

- Mo. 6.10. bis Mi. 8.10.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 231 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572619-BU
- VHS Köln

Selbstbewusst sprechen bringt näher, wie ein professioneller Umgang mit der eigenen Stimme hilft, souveräner zu agieren, charmanter wahrgenommen zu werden und in stressigen Situationen gelassener zu bleiben.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184666-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

NLP-Basic: Neurolinguistisches Programmieren (NLP) in Beruf und Alltag – mit NLP-Zertifikat, DVNLP &

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 392 €
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 600001W
- VHS Warendorf

Inhalte: • Steigerung der kommunikativen Kompetenz • Förderung der Resilienz, speziell im beruflichen Kontext • Möglichkeiten sich selbst und andere zu motivieren und positiv zu beeinflussen • Prozesse aktiv gestalten, professionelles Feedback geben und nehmen Abmelde-schluss: 30.09.2025 Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Wofür Grenzen wichtig sind

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 252-3419
- 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.

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.

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!

Rhetorik Grundlagen und Aufbauwissen: Wirksam vortragen & erfolgreich verhandeln &

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Das Seminar wird i.d.R. in Doppeldozentur durchgeführt.
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191133
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Entwickeln Sie Kompetenzen, um in Reden, Unterhaltungen und Vorträgen zu glänzen. Eine gezielte Mischung aus Theorie und praktischen Übungen hilft Ihnen überzeugende Argumente aufzubauen sowie Kommunikation gezielt einzusetzen (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Mark)

Bildungsurlaub: Kreative Schreibwerkstatt: Texte, die begeistern – von der Idee zur Veröffentlichung

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 124.60 €
- Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 25240017B
- VHS Bergisch Land

Egal, ob Content für den Blog, professionelle Pressemitteilung, Social Media Post oder fiktionaler Text: Mit den Methoden des Creative Writing lernen Sie, Ihre Leser*innen zu begeistern.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg &

- Di. 14.10. bis Fr. 17.10.2025 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 335 €; VP, EZ; Ermäßigung auf Nachfrage möglich
- Für Personen, die beruflich und ehrenamtlich Kontakt mit Menschen haben
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Im Seminar wird das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation vorgestellt und das Ersetzen von verurteilendem Denken und Sprechen durch den Blick auf das Verbindende, auf Werte und Bedürfnisse, in der Praxis anhand teilnehmerorientierter Situationen eingeübt.

4-Tage-INTENSIV-Rhetorik

- Di. 14.10. bis Fr. 17.10.2025 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1885 €; incl.aller Materialien, Pausen-Snacks und Mittagessen
- Für Führungskräfte
- Infos unter 030 / 39 88 68 90 ▪ Kursnr.: 1025
- sprechbar in berlin

„Wer nicht verstanden wird, hat nicht gedacht.“ (R. D. Precht) Im 4-Tage-INTENSIV-Training lernen Sie, klar und überzeugend zu sprechen – mit Stimme, Präsenz und Persönlichkeit. Ideal als Bildungsurlaub: kleine Gruppen (max. 6 TN), Videoanalyse, ehrliches Feedback. Praxisnah & individuell – für alle, die gehört werden wollen.

Mit der Stimme in Balance

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 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.: 820925
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ihre Stimme ist Ihr wichtigstes Ausdrucksmittel im Beruf. In diesem Seminar stärken Sie Ihre stimmliche Präsenz, Tragfähigkeit und Ausdruckskraft – für mehr Souveränität, Verständlichkeit und Belastbarkeit im Arbeitsalltag. Ideal für Vielsprecher und Multiplikatoren.

Bodensee – Erfolgreich Präsentieren – Ihre Bühne im Berufsalltag. Strategien und Techniken für überzeugende Auftritte.

- So. 19.10. bis Fr. 24.10.2025 in Insel Reichenau am Bodensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 929 €; 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.: FB25015
- FORUM Gesundheit

In einer immer komplexer werdenden Arbeitswelt ist die Fähigkeit, überzeugend zu präsentieren, von unschätzbarem Wert. Unser Bildungsurlaub „Erfolgreich Präsentieren – Ihre Bühne im Berufsalltag“ bietet die Möglichkeit, Ihre Präsentationsfähigkeiten zu perfektionieren und Ihre berufliche Performance nachhaltig zu verbessern.

Ihr 'perfekter' beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining – online &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 193 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BA10611
- 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.

Bildungsurlaub: Reden und Verhandeln kompakt / Rhetorik I + II &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 306 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-50111D
- VHS Dortmund

Lernen Sie, Ihre Interessen in Verhandlungen durchzusetzen und mit Reden zu überzeugen! Dieser Kurs vermittelt Verhandlungsstrategien, Argumentationstechniken und den Umgang mit schwierigen Verhandlungspartner*innen. Durch Rollenspiele und Video-Analysen verbessern Sie Ihre Rhetorik und Struktur.

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
- 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.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Kommunikation richtig lernen – auf dem Segelboot



unterwegs in der Ostsee

ab Kiel:

12.07. – 18.07.2025

30.05. – 05.06.2026

22.08. – 28.08.2026

ab Stralsund:

18.07. – 24.07.2026

unterwegs in der Nordsee

ab Enzhuizen:

06.06. - 12.06. 2026

04.07. - 10.07. 2026

19.09. - 25.09.2026



Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut

(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12

64625 Bensheim



Konfliktmanagement

- Mi. 22.10. bis Fr. 24.10.2025 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1200 €; Im Preis enthalten sind alle Materialien, die Pausen-Snacks und das Mittagessen.
- Für Führungskräfte
- Infos unter 030 / 39 88 68 90 ▪ Kursnr.: 1025/2
- sprechbar in berlin

Konflikte kosten Zeit und Nerven. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie gewaltfrei kommunizieren, auf Killerphrasen reagieren und Konflikte lösen. Wir arbeiten mit einem Seminarschauspieler. Mit Praxis, Modellen und persönlichen Übungen stärken Sie Ihre Konfliktlösungskompetenz und entdecken Chancen in Auseinandersetzungen.

Mediation & Konfliktmanagement &

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 299 €
- Vorkenntnisse: Deutsch C2
- Infos unter 02306 / 3 78 93 15 ▪ Kursnr.: 252-BU 2
- Bildungswerk Multi Kulti

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.

Rhetorik und Kommunikation

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB04-115
- 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.

Moderationsschrift – Schrift und Struktur für Flipchart & Co.

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 349 €; ermäßigt 287 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Bildungsurlaub entwickelst du dein Schriftbild weiter und optimierst deinen Ausdruck am Flipchart. Egal, wo du gerade stehst – mit praxisnahen Übungen und gezieltem Input verbesserst du deine Moderations- und Handschrift. Du lernst, Schriften gezielt einzusetzen, mit Strichstärken und Inhalte zu strukturieren.

Dialog mit Andersdenkenden &

- Mo. 27.10. bis Mi. 29.10.2025 in Attendorn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 320 €; 22,- € Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 02722 / 70 90
- Akademie Biggesees gGmbH

In diesem Seminar werden auf Basis der Arbeiten von Marshall Rosenberg konkret umsetzbare Schritte aufgezeigt, mit Andersdenken in den Dialog zu kommen und ein umfassendes Verständnis für die Meinungen Anderer zu entwickeln, auch dann, wenn diese Meinungen weit auseinanderliegen oder gar entschieden abgelehnt werden.

Mit Empathie zum Miteinander: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag &

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 202 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5C056K
- VHS Essen

Für Personen mit Grundwissen & erster Erfahrung: Auffrischung Theorie & Praxistraining; Übungen zu Selbstempathie, Glaubenssätzen & Chancen der GfK; Entwickeln wertschätzender Haltung & Konfliktfähigkeit; Dozentin ist Mediatorin & GfK-Trainerin

NLP im beruflichen Alltag &

- Di. 28.10. bis Fr. 31.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: G122130
- 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.

NLP Master Practitioner Ausbildung (Society of NLP®)

- Do. 30.10. bis Sa. 13.12.2025 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 015678 / 97 05 61 ▪ Kursnr.: NLP-Mas-LZ-30.10.25
- 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.

Coaching Ausbildung auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation

- Do. 30.10.2025 bis Sa. 11.7.2026 in Bonn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2250 € (Selbstz.), 2.450 € (Firmenzahl. NGO bzw. gemeinn.), 2.750 € (Absolvierung von 10 Tagen Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten Trainer:innen des CNVC)
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.GFK.CA.4
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Diese Coaching Ausbildung (5 Module) trägt dazu bei, dass Absolvent:innen in Einzel-, Paar, Gruppen- und Teamsitzungen in der Lage sind, aus der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation heraus zu agieren und Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

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.

Der Schlüssel zum Miteinander – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 47052
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation können Sie auch in stressigen Situationen gelassen und empathisch bleiben. Dies ist auch beruflich relevant, denn Sie bringen frischen Wind in Ihr Team und stärken das Miteinander am Arbeitsplatz. Konflikte können entspannter gelöst werden, Missverständnisse vermieden und mit Kolleg/-innen kann wirklich auf Augenhöhe kommuniziert werden. In der Gewaltfreien Kommunikation geht es um Achtsamkeit im Gespräch. Innere Balance wird mit wert-schätzender Kommunikation verbunden und so findet jede Person ihren eigenen Weg zu mehr Gelassenheit.

Methoden lösungsorientierter Gesprächsführung

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4404251
- KOBIsseminare

Dieses Seminar bietet Ihnen einen praxisorientierten Einstieg in die Methoden der systemischen Gesprächsführung und fördert Grundlagen erfolgreicher, wirkungsvoller Kommunikation. Die Umsetzbarkeit der erlernten Methoden in den jeweiligen Berufsalltag ist sofort möglich.

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 252-3405
- 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.

Der Wunsch nach Veränderung als natürlicher Wachstumsprozess

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 252-3417
- 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.

Wie Gespräche besser gelingen: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation &

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191233
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Ob Teamsitzung, Beschwerden von Kund*innen oder Gespräche mit Mitarbeitenden: Konfrontationen sind all-täglich. Lernen Sie mit der gewaltfreien Kommunikation einen Ansatz zur konstruktiven Lösung solcher Situationen kennen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark e.V.)

Auftreten mit Ausstrahlung: Stimme und Körpersprache erfolgreich einsetzen

- Mo. 3.11. bis Do. 6.11.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5C022K
- VHS Essen

Relevanz von Geste, Mimik & Körperhaltung für Kommunikation; sprecherische Mittel wie Tempo, Pausen, Betonung; andere von sich überzeugen; Haltung, Atmung, Stimmfarbe, Artikulation & Bewältigen von Stress; Stimme pflegen & schonen

Intensivkurs praktische Rhetorik &

- Di. 4.11. bis Fr. 7.11.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5C018K
- VHS Essen

Selbstmanagement, Sprechunsicherheiten, Sprechdruck, Architektur der Rede, Körperhaltung, Mimik & Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen & Paniken, stilvoller & gelassener werden, Debattieren als Königsdisziplin rhetorischer Übungen

Stimmtraining für Ihren Beruf: Fitness, Durchsetzungskraft, Überzeugung &

- Mi. 5.11. bis Fr. 7.11.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; inkl. Arbeitsmaterial
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: G111160
- VHS Düsseldorf

Dieses intensive Kompakt-Seminar bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für alle Berufsbe-reiche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme unabdingbar ist.

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

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

→ Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Köln, VHS Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221 2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184667-BU
 → VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

Xpert personal business skills: Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen / erfolgreich verhandeln und argumentieren &

→ Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 235,90 €; inkl. 2 Lehrbücher
 → Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: G110320
 → 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.

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

→ Mo. 10.11. bis Mi. 12.11.2025 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 252 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4406251
 → KOBISeminare

In vielen Lebenssituationen erleben wir die Vielfalt des menschlichen Verhaltens. Und Sie erleben sich manchmal verunsichert darüber, wie Sie mit den unterschiedlichen Anliegen und Menschentypen umgehen sollen. Sie üben an drei Tagen Ihre kommunikative Kompetenz.

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
 → 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.

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.

Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen &

→ Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
 → Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191166
 → 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 Mark e.V.)

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

→ Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 202 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.SC052K
 → VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Reper-toire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

Rhetorik, Souveränität und Selbstsicherheit im Beruf &

→ Di. 11.11. bis Fr. 14.11.2025 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 175 €
 → Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: G110310
 → 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.

Schreibend den inneren Frieden finden

→ Mi. 12.11. bis Fr. 14.11.2025 in Köln
 → In Tagesform
 → Preis: 300 €
 → Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-K6
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem 3-tägigen Bildungsurlaub mit Anna Ditzges verbinden wir autobiografisches Schreiben mit Selbstermächtigung, Empathie und Resilienz. Durch kreative Übungen, Reflexion und Austausch im geschützten Raum entsteht ein wertschätzender Blick auf die eigene Geschichte – Kraftquelle für inneren Frieden und Dialog auf Augenhöhe.

„Mitreden können!“ Rhetorik und Gesprächsführung &

→ Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Euskirchen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 213 €
 → Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 252-28001
 → vhs Kreis Euskirchen

Sie lernen, wie die „Spielregeln“ der Gesellschaft funktionieren, welche Rolle wir dabei einnehmen und welche rhetorischen Einflussmöglichkeiten wir auf diese Spielregeln haben. Wir erforschen kommunikative „Stolperssteine“ und üben den Einsatz von Körper und Stimme.

Kommunikative Kompetenz – gelingende Kommunikation bewusst gestalten

→ Mo. 17.11. bis Mi. 19.11.2025 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 310 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-115
 → 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.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Vertiefungswoche

→ Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 252-3406
 → 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.

Gewaltfreie Kommunikation als Trainer*in weitergeben – Grundlagen, Methode und Praxis – Trainer*innenausbildung mit Johannes Henn und Marcus Strittmatter (16 Tage)

→ Mo. 17.11.2025 bis Fr. 22.5.2026 in Bonn
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 2300 €; für Selbstzahlende 2.950,- € für Firmenzahlende
 → Vorkenntnisse: Grundausbildung GFK
 → Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.GFK.TA.1
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

BESCHREIBUNG In dieser Ausbildung mit zwei Bildungsurlaubswochen geht es darum, deiner Begeisterung für die GFK und dem Wunsch sie weiterzugeben, eine solide Basis zu geben. Wir betrachten Grundlagen, festigen die Haltung und beschäftigen uns mit Methoden/Praktiken, die überbringen, was dir wichtig ist, sodass du wirksam und mit Vertrauen in dich und deine Methode arbeiten kannst. WIR BIETEN DIR – kompetente Anleitung durch erfahrene, qualifizierte Trainer – eine Chance, deine Werkzeuge zum Weitergeben der GFK zu erweitern und zu vervollständigen – den Raum, dich besser kennenzulernen und deine Persönlichkeit weiterzuentwickeln
 TERMINE 17. – 21.11.25 (Bildungsurlaub) 30.01. – 01.02.26 20. – 22.03.26 18. – 22.05.26 (Bildungsurlaub)

Stimme im Beruf / Visitenkarte und Handwerkszeug

→ Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-11-3674
 → Figurentheater-Kolleg

Das bewusste Einsetzen der Stimme ist in vielen Berufen ein wichtiges Handwerkszeug, das jede/r lernen und erweitern kann. Im Seminar schulen wir die Wahrnehmung unserer Körperaktivitäten beim Reden wie Atmung, Resonanz, Kieferweite, Artikulation und finden für jede/n einen leichten und ökonomischen Einsatz der eigenen Stimme.

Reden. Können.

→ Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Bielefeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 324 €
 → Infos unter 0521 / 51 35 85
 → 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

3-tägiger Online-Bildungsurlaub: Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten – 100% Durchführungsgarantie

→ Mo. 24.11. bis Mi. 26.11.2025
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform
 → Preis: 260 €
 → Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 252-L5040
 → 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

Schreibkompetenz als Ressource für Resilienz und berufliche Stärke

→ Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Heiligenhafen, Bretterbude
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 1015 €; inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage; 1215 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 896225
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Schreiben als Kraftquelle: Kreatives Schreiben hilft, Klarheit zu gewinnen, Stress zu bewältigen und berufliche Herausforderungen gelassener zu meistern. Mit ressourcenschonenden Techniken stärken wir Fokus, Selbstwahrnehmung und persönliche Resilienz.

NLP im Beruf – Das eigene Potenzial besser nutzen

→ Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB17-115
 → neues lernen

Mit den Methoden des NLP arbeiten Sie daran, sich neue Wahlmöglichkeiten in Ihrem Verhaltensrepertoire zu erschließen. Denn wer in beruflichen Situationen mit den unterschiedlichsten Charakteren gut zurechtkommen will, braucht ein großes Verhaltensrepertoire.

Zeitmanagement – Klarheit, Struktur und Balance im Alltag

→ Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 252-3424
 → VHS Mülheim an der Ruhr

Sie möchten besser mit Ihrer Zeit umgehen, Aufgaben gezielter planen und mehr Raum für das Wesentliche schaffen? In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Ihre Zeitfresser zu erkennen, Prioritäten sinnvoll zu setzen und mit erprobten Methoden Ihren Alltag effizienter zu gestalten.

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 Märchen-spiel.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 24.11. bis So. 30.11.2025 in Grünheide (Mark), Störizland
- 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.

Kommunikation mit Herz am Rhein – wertschätzend und gewaltfrei im beruflichen Alltag – 3tägiger Bildungsurlaub

- Mo. 24.11. bis Mi. 26.11.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.GFK.EF-BU1.2
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Hier lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation kennen, die privat wie beruflich hilft, in Konflikten eine authentische und klare Sprache zu sprechen. Mithilfe der 4-Schritte-Methode entwickeln Sie ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse der Anderen.

Ausbildung NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 565 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 252-4020
- VHS Hagen

Erleben Sie, dass erfolgreiche Kommunikation mit sich selbst und anderen auch einfach Freu(n)de macht. Der NLP-Basic Kurs ist erfahrungsorientiert und bildet mit der Vermittlung grundlegender Kenntnisse und Fähigkeiten in NLP-Kommunikations- und Verhaltensmethoden einen fundierten Einstieg in die NLP-Ausbildung.

4-Tag-INTENSIV-Rhetorik

- Di. 25.11. bis Fr. 28.11.2025 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Für Führungskräfte
- Infos unter 030 / 39 88 68 90 ▪ Kursnr.: 1125
- sprechbar in berlin

„Wer nicht verstanden wird, hat nicht gedacht.“ (R. D. Precht) Im 4-Tag-INTENSIV-Training lernen Sie, klar und überzeugend zu sprechen – mit Stimme, Präsenz und Persönlichkeit. Ideal als Bildungsurlaub: kleine Gruppen (max. 6 TN), Videoanalyse, ehrliches Feedback. Praxisnah & individuell – für alle, die gehört werden wollen.

Konfliktmanagement

- Mi. 26.11. bis Fr. 28.11.2025 in Dortmund, Kreativzentrum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188,55 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-50113D
- 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.

Souveränes Moderieren – mit systemischen Ansätzen

- Mi. 26.11. bis Fr. 28.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB26-115
- neues lernen

Wie wirke ich kompetent und überzeugend? Wie begeistere ich Menschen? Wann immer Sie mit Menschen arbeiten, Projekte vorstellen oder ein Meeting leiten möchten: Für eine souveräne Moderation benötigen Sie eine starke Präsenz. Hier lernen Sie, wie Sie Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung verbessern und eine solche Präsenz aufbauen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184668-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

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.

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-115
- neues lernen

Ob vor großem Publikum, im Team oder beim Jahresbericht – bei diesem Training üben Sie, wie Sie Ihre Informationen in anregender und verständlicher Weise an Mann und Frau bringen können. Sie lernen, eine spannende Präsentation zu gestalten oder Entscheidungsprozesse zu moderieren.

Gewaltfreie Kommunikation erleben mit dem GFK Tanzparkett – 5tägiger Bildungsurlaub im Kloster

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Mühlberg/Elbe, Kloster Marienstern,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 460 €; zzgl. Unterkunft ca. 390 Euro inklusive VP
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.GFK.TP.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns, auch in Konfliktsituationen für Verbindungen zu sorgen und Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten im Blick behalten. Erleben Sie eine Auszeit im Kloster, in der Sie Beispiele aus dem beruflichen/persönlichen Alltag einbringen & wertvolle neue Impulse mitnehmen können.

Leichte Sprache &

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 25B4162
- VHS Herne

Kurze Sätze, einfache Grammatik, direkte Ansprache: Texte in Leichter Sprache machen Informationen für alle zugänglich. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Grundlagen der Leichten Sprache, ihre Anwendung und die wichtigsten Schreibregeln, um selbst Texte in Leichter Sprache schreiben zu können.

Rhetorik I+II: Wirksam vortragen und verhandeln

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 252-4008
- VHS Hagen

In nur fünf Tagen trainieren Sie sich rhetorisch fit und steigern Ihre Redefähigkeit und Ihr Verhandlungsgeschick deutlich. Sie reden selbstsicherer und bauen Lampenfieber sowie Redehemmungen ab. Sie verändern Ihre Sprechtechnik, Ihre Körpersprache und halten freie Reden.

Rhetorik:

Souveräner Umgang mit schwierigen Personen &

- Di. 2.12. bis Fr. 5.12.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: G110311
- 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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache &®

- Mi. 3.12. bis Fr. 5.12.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570377-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.

Freies und Kreatives Schreiben in Beruf und Alltag (Online-Seminar)

- Mi. 3.12. bis Fr. 5.12.2025, Sauerland
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD506-130
- vhs Arnsberg/Sundern

Sprache hat Macht. Wer lernt, Wörter bewusst einzusetzen, kann damit Menschen vereinen und zu neuen Ideen inspirieren. Freies Schreiben fördert Kreativität und stärkt die berufliche Kommunikation. So profitieren nicht nur Storytelling, Öffentlichkeitsarbeit und Vorträge von kreativen Schreib-Methoden und auch von KI-Tools.

Wertschätzend kommunizieren im beruflichen Alltag – Gewaltfreie Kommunikation &®

- Mi. 3.12. bis Fr. 5.12.2025 in Leverkusen, Opladen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: H60010BU
- VHS Leverkusen

Im beruflichen Alltag wertschätzend kommunizieren und in Konfliktsituationen individuelle oder gemeinsame Lösungen finden können, dass ist der Kern der Gewaltfreien Kommunikation ® (GFK) nach M. Rosenberg. Lernen Sie die Möglichkeiten der GFK in diesem Bildungsurlaub kennen und anwenden.

Schreib dich frei – Kreative Schreibwoche

- So. 7.12. bis Fr. 12.12.2025 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Firmenpreis 560,- € zuzügl. ÜVP
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.IE.Schr.2
- 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 und Verhandlungsführung &

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 227 €
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 252-28002
- vhs Kreis Euskirchen

Häufiger als vor Gruppen spricht man jedoch im kleinen Kreis oder unter vier Augen. Damit Ihnen solche Gespräche leichter gelingen, erfahren Sie Grundlegendes über Kommunikation und probieren unterschiedliche Gesprächstechniken aus. Sie lernen, die drei Grundformen von Reden zielsicher aufzubauen und zu gestalten.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) &®

- Mo. 8.12. bis Mi. 10.12.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: A-570402-BU
- VHS Köln

Es geht darum, authentisch und flexibel zu reagieren beim Auftritt vor Einzelpersonen und Gruppen: Wie gestalte ich trockene Themen interessanter? Wie baue ich eine Argumentationskette auf? Wie funktioniert eine konsequente Einwandbehandlung?

Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar -online ⑩

- Mo. 8.12. bis Mi. 10.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 0-572502-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.

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg – online & ⑩

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 0-572614-BU
- VHS Köln

Sie lernen Ihre Sprechatmung kennen – Basis für einen vertrauensvollen, souveränen Informationsaustausch. Sie machen sich mit Ihren Sprechparametern vertraut und üben diese gezielt einzusetzen. Sie bauen mit Sprechtechnik ihre Überzeugungskraft aus, üben spielerisch Ihre Mitmenschen zu motivieren und mitzureisen.

Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GFK)

- Mo. 8.12. bis Mi. 10.12.2025 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 245 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- VHS Bielefeld

Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg zeigt, wie man ohne Zwang und Druck zum Ziel kommt. Mit ihr können Kontakte friedvoller und erfolgreicher gestaltet werden. Der eigene Umgang mit Kritik wird gelassener. GfK ist unabhängig von der Mutter- oder Zweitsprache, man muss sie üben wie eine Fremdsprache.

In sich ruhen, Halt finden, loslassen

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 252-3437
- 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.

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.

Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch des Salzhauses Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 252W191199
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Einen starken Auftritt hinlegen: Lernen Sie in vielen praktischen Übungen zu Körpersprache, Stimmtraining sowie durch das Ausprobieren von Kommunikationstechniken, wie Sie sich im beruflichen Alltag souverän präsentieren (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark e.V.)

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) – Kompaktaufbildung

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: BD2030W
- VHS Oberhausen

Das neurolinguistische Programmieren (NLP) ist eine Kommunikationsform, in der Fähigkeiten sprachlich (linguistisch) vermittelt werden, die dann gedanklich (neurologisch) Abläufe beeinflussen können. Auf diese Weise ist es möglich, eigene Reaktionen, Einstellungen, Handlungen und Verhaltensweisen durch gezielte Schulung der Wahrnehmung und der Sprache zu begreifen. Das neurolinguistische Programmieren findet bereits Anwendung in Wirtschaft, Medizin, Psychotherapie, Pädagogik, im Sport oder eben auch im ganz alltäglichen Umgang mit unseren Mitmenschen.

Flipchart-Profi: Kreative Präsentationen mit „Hallo-Effekt“ erstellen! &

- Di. 9.12. bis Fr. 12.12.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5C030K
- VHS Essen

„Flipchart als Tool für Problemlösung, Ideenfindung, Erklären, Beraten & Verkaufen; Inhalte: Grundlagen & Materialkunde; Rahmen, Linien & Layout; Schrift & Lesbarkeit; Grundformen, Figuren & Farben; von der Idee zum Bild; live visualisieren; keine Vorkenntnisse erforderlich“

NLP-Practitioner-Aufbaukurs (DVNLP und IN)

- Fr. 12.12.2025 bis Sa. 5.9.2026 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1790 €; zzgl. Zertifikatskosten, Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und -snacks
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 252_51625
- VHS Iserlohn

Dieser Aufbaukurs dient dazu, die notwendigen Kenntnisse zum NLP-Practitioner (DVNLP) zu erwerben und ist für Teilnehmende, die bereits die Qualifizierung NLP-Basic (DVNLP) erworben haben. Fr. – So., jeweils 9 – 17 Uhr

Schwarze Rhetorik: Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft & ☺

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 365 €
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: A-572568-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.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184669-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

Moderation und Konfliktklärung in Gruppen

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Dortmund, Creativzentrum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 316,90 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 25-50107D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs werden Sie lernen, Gruppenprozesse erfolgreich zu moderieren und Konflikte aktiv anzugehen. Sie werden dabei unterstützt, effektive Kommunikations- und Kooperationstechniken anzuwenden, um ein zufriedenstellendes Arbeitsumfeld zu schaffen.

Leichte Sprache: Verständlich kommunizieren in Alltag und Beruf

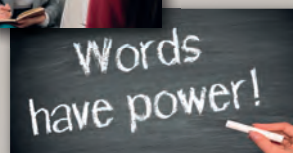
- Mo. 15.12. bis Mi. 17.12.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse
- Für alle
- Infos unter 0221 / 51 40 20 ▪ Kursnr.: DB38-115
- neues lernen

Wer komplexe Inhalte einfach beschreiben und sich leichter ausdrücken kann, erleichtert die Kommunikation mit vielen Zielgruppen. Barrierefreiheit wird zunehmend gefordert, dazu zählt auch die Leichte Sprache. Hier lernen Sie die Regeln der Leichten Sprache kennen und üben, wie Sie diese beruflich und privat anwenden können.

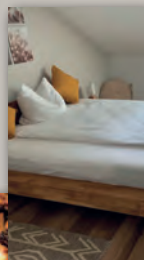
Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

im Odenwald, Höchst (OD)
in Grünheide, Mark, Störitzerland (GH)
Kloster Bernried, Starnberger See (BR)

**Termine:**

- 08.09. – 12.09.2025 (OD)
- 29.09. – 03.10.2025 (OD)
- 24.11. – 30.11.2025 (GH)
- 08.12. – 12.12.2025 (OD)
- 26.01. – 30.01.2026 (OD)
- 09.03. – 13.03.2026 (OD)

**Informationen & Anmelden unter**

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut
(Büroadresse)
Promenadenstr. 10 – 12



Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance – Selbstregulation und Koregulation

→ Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 252-3416
 → VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem Seminar entdecken Sie, wie die Fähigkeiten der Selbstregulation und Koregulation Ihr Leben und Ihre Beziehungen transformieren können.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben &

→ Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0203 / 2 83 98 45 76 ▪ Kursnr.: MZ4823
 → 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.

Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern &

→ Di. 16.12. bis Fr. 19.12.2025 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 186 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5C042K
 → VHS Essen

Einzel- oder Gruppengespräche souveräner meistern; Standpunkte gekonnt vertreten; ganzheitliches Rede- & Kommunikationskonzept; Selbstbewusstsein, Standfestigkeit & konstruktive Selbstbehauptung steigern; Gesprächsgeschehen wahrnehmen, gelassen sowie angemessen reagieren

Besser Schreiben im Beruf:

Klar, verständlich und wirkungsvoll

→ Mi. 17.12. bis Fr. 19.12.2025 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 129 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5D046K
 → VHS Essen

Berufliche Texte attraktiv, strukturiert & verständlich formulieren; Beispiele & Tipps für gute Schriftsprache, lesefreundliche Texte & wirkungsvolle Wortwahl; viel praktisches Üben per PC und Papier; Dozentin ist Kommunikationsdesignerin & Bloggerin

Mit Überzeugung und Souveränität auf der Bühne meines BerufsLEBENS handeln

→ So. 11.1. bis Fr. 16.1.2026 auf Norderney, Gästehaus Caritas Inselsoase
 → Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
 → Preis: 925 €, inkl. Ü/VP; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 813626
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Auf der Bühne lernen wir, Anliegen überzeugend und authentisch zu vermitteln. Mit Stimme, Körpersprache und Achtsamkeit stärken wir Präsenz und Ausdruck. Inhalte: Improvisation, Stimmarbeit, authentisches Auftreten und achtsamer Sprachgebrauch.

Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf

→ Mo. 12.1. bis Mi. 14.1.2026 in Euskirchen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 209 €, inkl. Materialkosten
 → Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 252-28003
 → 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.

Aufbaukurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

→ Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in GfK
 → Infos unter 0203 / 2 83 98 45 76 ▪ Kursnr.: MZ4824
 → VHS Duisburg

Kurs für Interessierte, die über theoretische Grundkenntnisse in GfK verfügen. Vielfältige praktische Übungen aus dem Leben sowie theoretischer Input zu den Themen: innere Haltung, Gedanken, Gefühle, Verhalten und Empathie.

NLP im Beruf &

→ Di. 13.1. bis Fr. 16.1.2026 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 160 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0203 / 2 83 98 46 03 ▪ Kursnr.: MZ4541
 → VHS Duisburg

Einführung in die Denk- und Arbeitsweise des NLP, mit dessen Techniken und Methoden Sie gewünschte Veränderungen leicht vornehmen, Ziele erreichbar machen oder in Situationen angemessen reagieren können. Probieren Sie unter Anleitung, wie NLP für Ihren Alltag nutzbar ist.

Rhetorik – Ich rede, und jetzt ohne Angst

→ Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Rehhurg-Loccum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 790 €; 790 € Einzelzimmer inkl. VP / 620 € Tagesgast (ohne Übernachtung) inkl. VP
 → Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 039/26
 → Denkhäus Loccum e.V.

In diesem Seminar werden Grundlagen der Rhetorik und die Strukturen einer Rede vermittelt. Wir nehmen uns Zeit, die individuellen Probleme der einzelnen Teilnehmenden beim freien Sprechen zu erkennen und erarbeiten mögliche Lösungen. Es werden erprobte Techniken zur Überwindung der Redeanstalt eingeübt.

Mit NLP erfolgreicher kommunizieren im Beruf &

→ Di. 20.1. bis Fr. 23.1.2026 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 186 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5C040K
 → 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.

4-Tage-INTENSIV-Rhetorik

- Di. 20.1. bis Fr. 23.1.2026 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1885 €; incl. aller Materialien, Pausen-Snacks und Mittagessen
- Für Führungskräfte
- Infos unter 030 / 39 88 68 90 ▪ Kursnr.: 0126
- sprechbar in berlin

„Wer nicht verstanden wird, hat nicht gedacht.“ (R. D. Precht) Im 4-Tage-INTENSIV-Training lernen Sie, klar und überzeugend zu sprechen – mit Stimme, Präsenz und Persönlichkeit. Ideal als Bildungsurlaub: kleine Gruppen (max. 6 TN), Videoanalyse, ehrliches Feedback. Praxisnah & individuell – für alle, die gehört werden wollen.

„Reden. Können!“ Interaktiver KommunikationsWorkshop für Teamleitungen &

- Mi. 21.1. bis Fr. 23.1.2026 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 161.30 €; inkl. Kurs-Skript
- Vorkenntnisse: Interesse an Selbstreflexion, Persönlichkeitsentwicklung
- Für Teamleiter:innen, Führungskräfte
- Infos unter 05731 / 8 69 55 15 ▪ Kursnr.: 252B25205
- VHS Bad Oeynhausen

Dieser Bildungsurlaub bietet Menschen in verantwortungsvollen Positionen die Möglichkeit, das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren. Dazu werden im Seminar unterschiedliche Kommunikationsansätze vorgestellt, die in praktischen Übungen auf ihre Wirksamkeit hin überprüft werden. Die so gewonnenen Erkenntnisse können, sofern erst einmal integriert, den eigenen Kommunikationsansatz erfolgversprechend erweitern.

Aufbau-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation

- Fr. 23.1. bis Sa. 20.6.2026 in Bonn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1830 €; für Selbstzahler, € 1.975,- Firmenzahlende NGO bzw. gemeinnützig, € 2.250,- Firmenzahlende
- Vorkenntnisse: Grund- oder Basisausbildung GFK
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 24.GFK.AA.2.3
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine Grund- oder Basisausbildung in „Gewaltfreier Kommunikation“ oder mehrere Einführungen/Bildungsurlaube besucht haben. In 4 Modulen widmen wir uns der inneren Arbeit, um mehr bei uns selbst anzukommen, genauso wie der empathischen Interaktion mit anderen, um Beziehungen zu stärken.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) 2026/1 &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Hille, Oberlütbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 680 €; incl. Verpflegung
- Infos unter 0571 / 8 37 66 16 ▪ Kursnr.: 252M20306
- 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.

Klar und empathisch kommunizieren – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation 10

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-4-02
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg unterstützt dich dabei, Konflikte achtsam zu lösen, deine Anliegen klar auszudrücken und anderen empathisch zu begegnen. In diesem Bildungsurlaub lernst du die Grundlagen kennen und wendest sie praxisnah an – für mehr Klarheit und Zufriedenheit im Beruf und Alltag.

Die Galli Methode® als Konfliktlösung

- Mo. 26.1. bis Sa. 31.1.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611 / 3 41 89 99
- Galli Training Center

Es geht um spielerische Konfliktlösung mit folgenden transformierenden Spielen: Sieben Kellerkinder® Aufstellung, Körpersprache Spiel, Clown Spiel und Märchen-spiel.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_26.01
- 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 der richtige Umgang mit Kritik &

- Di. 27.1. bis Fr. 30.1.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: G110315
- 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.

Sketchnoting – Werkstatt – Mit Zeichnissen Worte ersetzen & 10

- Mi. 28.1. bis Fr. 30.1.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 286 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: O-572770-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.

Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!

- Mo. 2.2. bis Mi. 4.2.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 244 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- 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.

NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 760 €; inkl. Zertifikat DVNLP
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-116
- 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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 427 €; 351 € ermäßigt
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BS0202
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Im Bildungsurlaub wird die Haltung der GfK und die zentralen theoretischen Aspekte der GfK mit hohem Praxisanteil hin vermittelt. Ziel ist es, die Konflikte in deinem (Berufs-)Leben mit Klarheit und Achtsamkeit lösen zu können, empathisch mit uns selbst und anderen zu sein und gemeinsam unser Miteinander zu gestalten.

NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Arnsberg, Peter Prinz-Bildungshaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbucher erhalten Rabatt.
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE506-155
- 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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 202 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5C054K
- VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Reper-toire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

Bildungsurlaub: Sprachliche Sicherheit und beruflicher Erfolg durch Rhetorik & Schlagfertigkeit

- Di. 3.2. bis Do. 5.2.2026 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 142.30 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 26121110B
- VHS Bergisch Land

In unserem 3-tägigen Seminar verbessern Sie Ihre Sprachfähigkeit, überzeugen im Team und bei Präsentationen, stärken Ihr Selbstbewusstsein und Körpersprache. Sie lernen, Blackouts, Einwände und Störungen souverän zu meistern und Ihren Wortschatz auch in Stress-situationen zu erweitern – für mehr Schlagfertigkeit!

NLP Practitioner Ausbildung (Society of NLP®)

- Mi. 4.2. bis Sa. 28.2.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2150 €; Unsere NLP-Ausbildungen sind von der USt. befreit und beinhalten die Zertifizierungskosten, Unterlagen & Materialien sowie Pausensnacks und Getränke.
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 015678 / 97 05 61 ▪ Kursnr.: NLP-Prac-LZ-04.02.26
- 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.

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK) Basisausbildung 2026 (Februar – Juli 2025) & ⑩

- Do. 5.2. bis Sa. 18.7.2026 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1880 €
- Infos unter 0221 / 221 2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184535
- VHS Köln

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben.

Gewaltfreie Kommunikation Vertiefungsseminar

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.11.2026 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 2550 €; Ü/V ab 99 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Gew_Vert_Höchst_26
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses hochwertige und anspruchsvolle Aufbau- und Training 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 Aufbau- und Training, und nach den drei x fünf Tagen werden die Teilnehmenden in der Lage sein, einen eigenen Einführungskurs durchzuführen.

Wertschätzende Kommunikation am Arbeitsplatz

- Mo. 9.2. bis Mi. 11.2.2026 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150.50 €; ab 7 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X8204B
- VHS Rur-Eifel

Sie lernen die gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg anzuwenden, sodass Sie in Konflikten eine wertschätzende Haltung bewahren und gemeinsame Lösungen finden können. Mit Hilfe der 4-Schritte-Methode richten Sie den Blick auf ihre Bedürfnisse und die der Anderen.

So machen Sie Eindruck: Stimme – Sprechen – Körpersprache

- Mi. 18.2. bis Fr. 20.2.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 127 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 252.5C024K
- VHS Essen

Einüben gesunder Ruhe- & Sprechatmung; individuelle Resonanzräume; Lampenfieber & Stress; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Training von Elementen wie Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vortragsübungen mit Feedback

Storytelling: Mit Geschichten Konflikte lösen und sich selbst wiederfinden

- So. 22.2. bis Fr. 27.2.2026 auf Norderney, Gästehaus Caritas Inseloase
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: Ab 865 €; ÜN im DZ/EZ (DZ als EZ 50 € Aufpreis gesamt), Vollpension, Gästehaus, Seminargebühr
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-A-252
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Geschichten sind Werkzeuge, um Konflikte zu verstehen, Emotionen zu verarbeiten und neue Perspektiven zu gewinnen. Durch das Erzählen und Reflektieren eigener Erlebnisse entsteht Klarheit über Gefühle und Bedürfnisse. Ob im privaten oder beruflichen Kontext – Storytelling fördert Empathie, Verständnis und nachhaltige Lösungen.

Meer Aussichten – wertschätzende Gesprächskultur für Alltag und Beruf

- So. 22.2. bis Fr. 27.2.2026 in Neuhaarlingersiehl, DJH Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 500 €; zzgl. Übernachtung und Verpflegung Preis inkl. MwSt.
- Für Der Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmende mit Kindern ab 4 Jahren. Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleistung, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Arbeitnehmende i
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2601
- aktuelles forum e.V.

In diesem Seminar nutzen wir erfahrungsorientierte Übungen, um Verständigung und Respekt in Erziehung, Beruf und Alltag zu fördern. Themen wie Gelingen und Scheitern, Intuition, persönliche Stärken und demokratisches Miteinander stehen im Fokus. Dialogische Kreissprache nach David Bohm eröffnen neue Perspektiven, sind interaktiv und bereichernd. Reflexionsphasen und kreative Kommunikationsübungen schaffen Raum für ehrlichen Austausch und individuelle Lernerfahrungen. Fünf abwechslungsreiche Tage mit Kinderbetreuung, altersgerechtem Programm und gemeinsamer Zeit für Familien erwarten euch!

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184660-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

Kommunikative Kompetenz – gelingende Kommunikation bewusst gestalten

- Mo. 23.2. bis Mi. 25.2.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-116
- 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.

Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch des Salzhauses Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W191199
- 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.)

Qualifizierung zum Neurodiversitäts-Coach ADHS (ICI)

- Sa. 28.2.2026 bis So. 28.2.2027 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1790 €; zzgl. Zertifikatskosten, Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und -snacks
- Vorkenntnisse: auf Anfrage
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 261_51685
- VHS Iserlohn

Die Qualifikation für Coaches, Therapeuten, Ausbilder, Führungskräfte und anderes Fachpersonal, vermittelt fundiertes Wissen über ADHS als Teil der natürlichen neurodiversen Vielfalt und zeigt praxisnah, wie sich die Potenziale von Menschen mit ADHS mithilfe von NLP gezielt entfalten lassen. Kurstage Sa. u. So. jeweils 9–17 Uhr

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611 / 3 41 89 99
- Galli Training Center

Entdecken Sie, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Atmung, Timing und Stimme Kommunikation auf der Beziehungsebene beeinflussen. So wird Körpersprache der Erfolgsschlüssel für eine effektive Kommunikation.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-GfK.1
- iag.bochum

Sie lernen Modell, Haltung und Prozess der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg durch viele praktische Übungen und theoretische Inputs kennen. In beruflichen Bereichen unterstützt die GfK Gespräche, die von Offenheit und Wertschätzung getragen sind.

Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- Mi. 4.3. bis Fr. 6.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-116
- 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.

Freies und Kreatives Schreiben in Beruf und Alltag (Online-Seminar)

- Mi. 4.3. bis Fr. 6.3.2026, Sauerland
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE506-130
- vhs Arnsberg/Sundern

Sprache hat Macht. Wer lernt, Wörter bewusst einzusetzen, kann damit Menschen vereinen und zu neuen Ideen inspirieren. Freies Schreiben fördert Kreativität und stärkt die berufliche Kommunikation. So profitieren nicht nur Storytelling, Öffentlichkeitsarbeit und Vorträge von kreativen Schreib-Methoden und auch von KI-Tools.

Auf eigene Stärken besinnen und schlagfertig(er) werden & ☹

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0221 / 221-2 59 90 ▪ Kursnr.: A-182400-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 um eine gewisse Fähigkeit zur Selbstbehauptung oder auch Resilienz mit Luft nach oben.

Die eigene Rolle in der Moderation – Moderationskompetenz &

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1408261
- 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.

Einführung in die GfK-basierte Mediation

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 427 €; ermäßigt 351 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26SB0306
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Klarheit und Verbindung im Konflikt schaffen die Basis für tragfähige Lösungen. In diesem Bildungsurlaub lernt ihr die Haltung, Struktur und Techniken der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) kennen und übt, wie ihr Konflikte empathisch und allparteilich begleiten könnt.

Systemische Beratung

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Syst_Berat_Höchst_09
- 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 nach M. Rosenberg

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Bernried, Kloster Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/V ab 115 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GfK_Bernr_09.03.2026
- 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.

Konfliktmanagement

- Mi. 11.3. bis Fr. 13.3.2026 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1200 €; incl. aller Materialien, Pausen-Snacks und Mittagessen
- Für Führungskräfte
- Infos unter 030 / 39 88 68 90 ▪ Kursnr.: 0326
- sprechbar in berlin

Konflikte kosten Zeit und Nerven. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie gewaltfrei kommunizieren, auf Killerphrasen reagieren und Konflikte lösen. Wir arbeiten mit einem Seminarschauspieler. Mit Praxis, Modellen und persönlichen Übungen stärken Sie Ihre Konfliktlösungskompetenz und entdecken Chancen in Auseinandersetzungen.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Spiekeroog, Hotel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 815 €; Ü/DZ (DZ als EZ zzgl. 210 € ges.), Frühstück plus, 3*-Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-A-276
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlich auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

Meine Stimme / Resilienz durch Stimme und Klang

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-03-3840
- Figurentheater-Kolleg

Im Kurs lernen die Teilnehmenden ihre eigene Stimme neu kennen und können sie unter anderem auch als Ressource für die eigene 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.

NLP-Basic (DVNLP und IN)

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. Zertifikatskosten, Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und -snacks
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 261_51615
- VHS Iserlohn

Der NLP-Basic ermöglicht den Teilnehmenden, Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden zu erwerben. NLP bietet hierzu Fragetechniken und Methoden, die dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen optimal zu gestalten. Mo – Fr jeweils 9 – 17.15 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184661-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-116
- neues lernen

Ob vor großem Publikum, im Team oder beim Jahresbericht – bei diesem Training üben Sie, wie Sie Ihre Informationen in anregender und verständlicher Weise an Mann und Frau bringen können. Sie lernen, eine spannende Präsentation zu gestalten oder Entscheidungsprozesse zu moderieren.

Stimme, Haltung und Verbindung: Bewusst und ausgerichtet im Kontakt

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 305 €; ermäßigt 251 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26SB0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Bildungsurlaub nimmst du dir Zeit zum Innenhalten und Entdecken deiner Stimme. Über Atem, Klang und Bewegung kommst du in Kontakt mit dir selbst, gewinnst neue Präsenz und erfährst, wie Stimme und innere Haltung zusammenwirken.

Die Sieben Kellerkinder® – Sieben Talente

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 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.



Friedensbildungswerk Köln



Kompakte Kurse – Präsenz & online zu:

- Gewaltfreie Kommunikation
- Dialogfähigkeit stärken auch mit Andersdenkenden



Angebote für Einzelne, Paare & Gruppen

Bildungsurlaube & Wochenendseminare



Erfahrung aus 40 Jahren Friedensbildung mit erfahrenen Trainer:innen

www.friedensbildungswerk.de
info@friedensbildungswerk.de

Darf ich ehrlich sein? – Kommunikation in heiklen Jobsituationen

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 in Reichenau, Haus Insel Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 895 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 96,75 insgesamt; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 880126
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ehrlich und klar kommunizieren – auch in heiklen Situationen: In diesem Vertiefungsseminar zur gewaltfreien Kommunikation stärken Sie Ihre Ausdrucksfähigkeit, Selbstempathie und Konfliktkompetenz – für mehr Authentizität, Vertrauen und Teamfähigkeit im Berufsalltag.

Erzähl dein Leben – durch Schreiben inneren Frieden und Veränderung zulassen

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-403
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem 5-tägigen Bildungsurlaub nutzen wir autobiografisches Schreiben als Weg zu innerem Frieden, Empathie und Veränderung. Im geschützten Raum fördern Reflexion, Austausch und kreative Übungen eine tiefere Verbindung zur eigenen Geschichte – als Basis für Selbstermächtigung, neue Perspektiven und echte Kommunikation.

Wie Gespräche besser gelingen: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W191211
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Ob Teamsitzung, Beschwerden von Kund*innen oder Gespräche mit Mitarbeitenden: Konfrontationen sind all-täglich. 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

- Di. 24.3. bis Fr. 27.3.2026 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1885 €; incl. aller Materialien, Pausen-Snacks und Mittagessen
- Für Führungskräfte
- Infos unter 030 / 39 88 68 90 ▪ Kursnr.: 0326/2
- sprechbar in Berlin

„Wer nicht verstanden wird, hat nicht gedacht.“ (R. D. Precht) Im 4-Tage-INTENSIV-Training lernen Sie, klar und überzeugend zu sprechen – mit Stimme, Präsenz und Persönlichkeit. Ideal als Bildungsurlaub: kleine Gruppen (max. 6 TN), Videoanalyse, ehrliches Feedback. Praxisnah & individuell – für alle, die gehört werden wollen.

Lösungsfokussierte Gesprächsführung – klar, angemessen, zielführend &

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2026 in Löhne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 99 €
- Infos unter 05732 / 10 05 88 ▪ Kursnr.: 261-53107
- 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.

Bildungsurlaub: Kreative Schreibwerkstatt: Texte, die begeistern – von der Idee zur Veröffentlichung

- Di. 7.4. bis Do. 9.4.2026 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 124,60 €
- Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 26140017B
- VHS Bergisch Land

Egal, ob Content für den Blog, professionelle Pressemitteilung, Social Media Post oder fiktionaler Text: Mit den Methoden des Creative Writing lernen Sie, Ihre Leser*innen zu begeistern.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-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

NLP Master Practitioner Ausbildung (Society of NLP®)

- Do. 23.4. bis Sa. 30.5.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2850 €; 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-23.04.26
- 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.

Erkennen und verändern – Lebensfreundliche Kommunikation

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Edemissen, Seminarhof Plockhorst
- Mit Übernachtung
- Preis: 590.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU57
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Workshop werden die grundlegenden Mechanismen von Sprache und Kommunikation analysiert. Ziel ist es, durch wissenschaftlich fundierte Methoden die Kommunikationsqualität sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext zu verbessern, Konflikte nachhaltig zu entschärfen und individuelle Potenziale zu entfalten.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 17.5. bis Fr. 22.5.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 860 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis gesamt), Vollpension, Tagungshotel, Seminargebühr
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-A-296
- 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.

NLP-Basic (DVNLP und IN)

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. Zertifikatskosten, Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und -snacks
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 261_51620
- VHS Iserlohn

Der NLP-Basic ermöglicht den Teilnehmenden, Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden zu erwerben. NLP bietet hierzu Fragetechniken und Methoden, die dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen optimal zu gestalten. Mo – Fr jeweils 9 – 17.15 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184662-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184663-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

NLP-Basic (DVNLP und IN)

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. Zertifikatskosten, Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und -snacks
- Infos unter 02371 / 2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 261_51625
- 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

Qualifizierung zum/zur Mediator*in (ZMediatAusV und DVNLP)

- Do. 9.7.2026 bis So. 4.7.2027 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2590 €; zzgl. Zertifikatskosten, Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und -snacks
- Vorkenntnisse: auf Anfrage
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 261_51675
- VHS Iserlohn

Mediation ist ein klar strukturiert-lösungsorientiertes Verfahren, um Konflikte zwischen zwei oder mehreren Personen bzw. Gruppen zu lösen. Der/die Mediator*in unterstützt die Konfliktparteien als Allparteiliche*r im Prozess der Kommunikation und bei der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Kurstage: Do – So jeweils 9 – 17 Uhr

Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräfte Training auf Basis Gewaltfreier Kommunikation

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 920 €; ÜN im DZ (EZ 100 € Aufpreis), Vollpension, Tagungshotel, Seminargebühr
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.

STIMME WIRKT! – gezielt und bewusst kommunizieren

- Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 305 €; ermäßigt 251 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BS0901
- 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.

Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2026 auf Baltrum, Strandhotel Wietjes
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; Ü/DZ (EZ 25 € Aufpreis gesamt), Halbpension, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-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.

Präsentieren Sie mal anders! Visualisieren beruflicher Themen leicht gemacht

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2026 in Bad Tölz, Hotel Isarwinkel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 790 €; ÜN im DZ (EZ 150 € Aufpreis), Halbpension, Hotel, Seminargebühr
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-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.

Erfolgreiche Gesprächsführung im Berufsalltag – Ein Seminar auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) mit Impulsen des Tango Argentino

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2026 auf Spiekeroog, Hotel Strandidyll
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 825 €; ÜN im DZ (EZ 97,50 € Aufpreis ges.), Frühstück plus, 3-Sterne-Hotel mit Sauna, Hunde erlaubt
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-B-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.

Schlagfertigkeit, Argumentation und Smalltalk – Fit für berufliche Gespräche, Diskussionen und Meetings

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 auf Spiekeroog, Hotel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 815 €; ÜN im DZ (DZ als EZ 210 € Aufpreis ges.), Frühstück plus, 3-Sterne-Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-B-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.

Werden, wer ich sein kann – zeigen, wer ich bin – Frauenkurs ♀

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 auf Norderney, Gästehaus Caritas Inseloase
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 865 €; ÜN im DZ/EZ (DZ als EZ 50 € Aufpreis gesamt), Vollpension, Gästehaus, Seminargebühr
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-B-212
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Das Leben ist ständiger Wandel. In der Lebensmitte stehen viele Frauen vor neuen Herausforderungen. Unser Bildungsurlaub unterstützt dich dabei, dein Selbstbewusstsein zu stärken, dein Mindset zu festigen und berufliche Veränderungen aktiv zu gestalten – für mehr Klarheit und Perspektive.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) 2026/2 &

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Hille, Oberlütbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 680 €; incl. Verpflegung
- Infos unter 0571 / 8 37 66 16 ▪ Kursnr.: 252M20307
- 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.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 15.11. bis Fr. 20.11.2026 auf Spiekeroog, Hotel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 815 €; Ü/DZ (DZ als EZ zzgl. 210 € ges.), Frühstück plus, 3-Sterne-Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-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.

Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar & 10

→ Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2026 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: O-502570-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.

Reden kann doch jede! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten – Frauenkurs ♀

→ So. 6.12. bis Fr. 11.12.2026 auf Norderney, Gästehaus Caritas
Inseloase
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: Ab 865 €; ÜN im DZ/EZ (DZ als EZ 50 € Aufpreis
gesamt), Vollpension, Gästehaus, Seminargebühr
→ Für Frauen
→ Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-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.

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg & 10

→ Mo. 7.12. bis Do. 10.12.2026 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: O-572615-BU
→ VHS Köln

Sie lernen Ihre Sprechatmung kennen – Basis für einen vertrauensvollen, souveränen Informationsaustausch. Sie machen sich mit Ihren Sprechparametern vertraut und üben diese gezielt einzusetzen. Sie bauen mit Sprechtechnik ihre Überzeugungskraft aus, üben spielerisch Ihre Mitmenschen zu motivieren und mitzureißen.

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.



Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

→ Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus
Lindenthal
→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 288 €; 10 Euro für Seminarunterlagen
→ Infos unter 0221 / 221 3 54 11 ▪ Kursnr.: L-381341-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.

Agil und kreativ im Joballtag – Mit Improvisationstechniken zu mehr Flexibilität und Teamarbeit

→ Mo. 8.9. bis Mi. 10.9.2025 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 173 €
→ Infos unter 0221 / 221 3 54 11 ▪ Kursnr.: A-381431-BU
→ VHS Köln

Improvisationstheater ist eine kreative Praxis, bei der spontan und ohne Skript agiert wird, um Geschichten/ Szenen zu entwickeln, die aus Interaktionen entstehen: Flexibilität, die Fähigkeit, im Moment zu handeln, souveräner in unerwarteten Situationen agieren, neue kreative Lösungsansätze, die eigene Teamfähigkeit zu verbessern

Grundkurs 3D-Druck / Von 0 auf 3D in fünf Tagen

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inklusive 20€ Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-09-3825
- Figurentheater-Kolleg

Entdecke die Welt des 3D-Drucks! Egal, ob du kreative Geschenke gestalten oder technische Probleme lösen möchtest – dieser Kurs bringt dich in die faszinierende Welt des 3D-Drucks! Melde dich jetzt an und entdecke, was mit einem 3D-Drucker alles möglich ist!

Spielen / Material, Objekt und Figur

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 355 €; inklusive 15€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-09-3814
- Figurentheater-Kolleg

Die Teilnehmenden erkunden, wie Märchen, Verse und Lieder im Spiel umgesetzt werden können, erleben das Spielen als Prozess und nutzen es als poetisches Medium. Sie entdecken verschiedene Spielformen, reflektieren das Spiel und können die Erkenntnisse in pädagogischer, therapeutischer oder kultureller Arbeit anwenden.

Dramaturgische Untersuchungen – Figurentheaterstücke

- Di. 16.9. bis Sa. 20.9.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-09-3789
- Figurentheater-Kolleg

Eigene Theater-Kreationen entstehen aus Fragen zu Zeitgeschehen, Historie und Impulsen aus Literatur, Kunst und Musik. Im Kurs beschäftigen sich die Teilnehmenden u.a. mit Texten aus dem Puppen- und Objekttheater, besuchen Vorstellungen beim Wettbewerb um den Fritz- Wortelmann-Preis und besprechen die Inszenierungen gemeinsam.

GottesdienstWerkstatt „Hoffnung verkünden“. Handwerkszeug für Gottesdienst und Gemeinde &

- 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 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Mit Dr. Bernhard Konermann frischen wir unser Handwerkszeug in Gottesdienst und Verkündigung auf. Wir entwickeln Visionen für den Prozess der Erneuerung von Kirche. So finden wir Möglichkeiten, die kraftvoll sind, ansprechend und berührend, lebensnah und praxis-tauglich.

Das Schicksal der Dinge / Inszenierungsprojekt

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-09-3775
- Figurentheater-Kolleg

Wir verwandeln Gefundenes, übriggebliebenes, Mitgebrachtes, machen Objekte zu Puppen. Und finden Wege der Animation: Was lässt sich an Fäden binden, was hat Gelenke oder Elastizität? Kann man mit der Hand hineinschlüpfen oder es an Stäben führen? Wir erkunden grundlegende Führungstechniken und das Prinzip der Figurenanimation.

Adobe Photoshop kompakt

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Dortmund, Creativzentrum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 0231 / 5 02 47 -27 / -28 ▪ Kursnr.: 25-75520D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich im Arbeitsbereich zurechtzufinden, Digitalfotos zu korrigieren und zu retuschieren, Bildbereiche auszuwählen und freizustellen, mit Ebenen und Masken zu arbeiten, Text- und Texteffekte zu erstellen, Filter einzusetzen etc.

Kreatives Schreiben im Kloster – Für mehr Klarheit und Kreativität

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Detmold, Institut St. Bonifatius
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; Übernachtung im einfachen EZ/Vollpension, WC und Dusche auf dem Flur. Gebühr ohne Übernachtung: 280,- € inkl. 4x Mittagessen
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ 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, Atelierhaus der Gruppe Elf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 540.00 €
- 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!

Online-Bildungsurlaube

sind generell als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART – intuitives Malen im Schloss Schmidtheim

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Dahlem, Schloss Schmidtheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1270,00 €; incl. Untertrauen und Verpflegung im EZ
- 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.

Coachen mit Kunst – Ausbildung zum kunstbasierten Coach ⑩

- Do. 25.9.2025 bis Sa. 7.3.2026 in Alfter, Campus I
- In Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 4700 €; Frühbucherpreis
- Vorkenntnisse: Wir empfehlen mindestens drei Jahre praktische 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 13 ▪ 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.

Die Puppe als Partner – Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und sonstige Interessierte

- Mo. 29.9. bis Do. 2.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €; inklusive 30€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-09-3795
- Figurentheater-Kolleg

Eine Figur zu bewegen oder zum Leben zu erwecken sind zwei verschiedene Dinge. Dazu gehören neben vielen Tricks auch eine sorgfältige Charakterstudie. Neben der spielerischen Seite werden auch Fragen zur Figur und Dramaturgie angesprochen. Die Teilnehmenden des Kurses bauen sich in der Woche auch eine einfache Klappmaulfigur.

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 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. Der künstlerische und technische Umgang mit Lichteffekten wird entwickelt und erprobt.

Klangkisten – Mechanische Klangobjekte / Wir bauen ein Musikinstrument

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inklusive 30€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-10-3826
- 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. Der skulpturale Charakter der Objekte empfiehlt sie für den performativen Live-Einsatz.

Kopf-Schulter-Marionette / Spiel

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-10-3768
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs startet mit den Grundübungen des Marionettenspiels. Dann wird die Kopf-Schulter-Marionette auf ihre Bewegungsmöglichkeiten hin erforscht. Die Teilnehmenden gehen auf die Suche nach der Geschichte, die in jedem Figurencharakter steckt. Das Ziel ist die Erarbeitung einer kleinen Szene.

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 10.10.2025 bis Sa. 17.4.2027 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.

Improvisationstheater – Basics / Die Kunst der Improvisation

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-10-3724
- Figurentheater-Kolleg

Im Kurs werden individuelle Talente der Teilnehmenden zu neuem Leben erweckt. Die Bühne wird zum Spielplatz und Trainingsraum. Der Kurs ist für Menschen geeignet, die sich mit Bühnensituationen konfrontiert sehen, künstlerische/schulische Prozesse begleiten, Teamarbeit gestalten, Kommunikationsstrukturen koordinieren u.v.m. .

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
- Infos unter 0221 / 1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung verknüpft Theorie mit Praxis. Die Teilnehmenden sollen befähigt werden, Kulturangebote für Ältere in künstlerischen, kulturellen, kulturgeragogischen oder sozialen Berufsfeldern durchzuführen.

Leichter Inhalte vermitteln – individuelle Flipcharts erstellen &

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 179 €
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B6007G
- VHS Gelderland

In diesem Kurs erlernen Sie die Anwendung einfacher Bildsymbole und können aus einer Idee das Konzept für ein Flipchart in ihrer eigenen persönlichen Hand und Bildschrift umsetzen.

Kreativität im Berufsalltag – Zeichnen als Werkzeug

- Mo. 13.10. bis Mi. 15.10.2025 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 97,50 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 252-3970
- 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.

Kunst mit Kindern – Kreative Impulse für Entwicklung und Gruppendynamik

- Mi. 15.10. bis Fr. 17.10.2025 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 320 €; ermäßigt 265,- €
- Für Menschen in sozialen Berufen und Interessierte
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 25BS1002
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem dreitägigen Bildungsurlaub lernen Teilnehmende, wie kreative Methoden gezielt die kindliche Entwicklung fördern. Praktische Übungen, Gruppenprojekte und Theorieimpulse liefern Ideen, um Kinder im Alltag kreativ zu begleiten und dabei auch selbst neue Energie zu schöpfen.

Leichtfüßig Resilienz kräftigen / Tanz und Austausch

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-10-3735
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs vereint Bildung über kraftfördernde Ressourcen im Alltag durch Tanz und Bewegung. Nach Bewegungsvorschlägen der Dozentin gestalten die Teilnehmenden ihren individuellen Ausdruck zur Musik. Abgerundet wird der Kurs durch kraftstärkende Bewegungsimpulse und Meditation.

Bau eines Koffer-Schattentheaters / Die ganze Bühne in einem Koffer

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 520 €; inklusive 180€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-10-3607
- Figurentheater-Kolleg

Die Schattentheaterbühne in Kofferformat ist ein ideales Spielmittel u.a. für Pädagog:innen. Es wird eine leicht tragbare Bühne gebaut. Sie enthält die komplette technische Ausrüstung und bietet Platz, um ein kleineres Spiel inklusiv Bühnenbild und Figuren mitzunehmen.

Mechatronik: Augen – Drive-by-wire / Ein Einstieg in die Mechatronik mit einem Fokus auf Mechanismen zur Steuerung von Augen

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 365 €; inklusive 25€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-10-3868
- Figurentheater-Kolleg

Im Kurs geht es um fernsteuerbare Augen und die verschiedenen Lösungswege, dies zu bewerkstelligen. Dabei kommen kleine Motoren zum Einsatz, deren Ansteuerung weitere elektronische Bauteile erfordert und immer häufiger werden dabei auch ganz kleine Computer (Mikrocontroller) verwendet. Der Kurs richtet sich an Einsteiger:innen.

Bildungsurlaub: Mit dem BÜHNENBILD meines Lebens – Handlungsperspektiven für den Berufsalltag entwickeln

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 25240015B
- VHS Bergisch Land

In diesem Bildungsurlaub begleitet der Dozent Sie in einem kreativen Prozess, Ihr eigenes Bühnenbildmodell zu gestalten und so Ihre berufliche und persönliche Entwicklung zu fördern. Der Dozent ist Bühnenbildner und Coach. Er unterstützt Sie dabei, eine Vision zu entwickeln und im Modell zu realisieren.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART – intuitives Malen an der Ruhr

- Mo. 20.10. bis Di. 21.10.2025 in Hattingen, Birschel-Mühle
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 520,00 €; 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.

„Denn das Auge isst mit....“ – Visualisierung leicht gemacht!

- Mo. 20.10. bis Mi. 22.10.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪
- Kursnr.: 25.ModVisPräs.VisBU.3
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Wir werden uns zunächst die zentralen Grundtechniken Schrift, Rahmen, Linien, Objekte, Menschen, Schatten und Farbe aneignen. Anschließend werden Sie mit visuellen Kombinationsmöglichkeiten und Layout-Templates vertraut. Sie werden Plakate und Infogramme erstellen und Sketchnotes für Ihre Dokumentation.

Kreativer Ausdruck, Selbstwahrnehmung und nonverbale Kommunikation: Von innen bewegt – Tanz, Spüren, Sein.

- Mo. 20.10. bis Mi. 22.10.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 11 ▪ Kursnr.: 252.2H109G
- VHS Essen

Entfalte deinen kreativen Bewegungsausdruck mit Tanz, Feldenkrais und achtsamer Körperarbeit. Du wirst prä-senter, kommunizierst bewusster und regulierst Stress. Mit Improvisation stärkst du Haltung und Ausdruck – für mehr Präsenz, Kreativität und Balance in Beruf und Alltag.

Bildgeschichten für Comics, Manga und Grafic Novel

- Mo. 20.10. bis Do. 23.10.2025 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184.50 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 252-3971
- 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 erwecken Sie die Figur zum Leben. Sie erlernen Techniken wie Outlines, Koloration und Bewegung sowie Grundlagen der visuellen Darstellung und des Geschichtenaufbaus.

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.



**Medien &
Technik:
3D-Druck,
Lasercutter,
Sensoren &
Mechatronik**



Schneiden

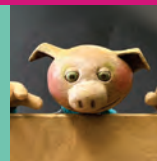
**Bildende
Kunst:
Druckgrafik,
Malerei &
Zeichnung**

**Kreativ sein • Selber probieren •
Künste kennenlernen
Profi werden • Weiterbilden**

**Organisation &
Management
in Kunst &
Kultur**



**Theater-
pädagogik &
Theater-
therapie**



**Clown,
Schauspiel,
Körper,
Stimme &
Präsenz**

**Figurentheater:
Spielen &
eigene Puppen
bauen**



www.ft-k.de

Grundlagen des Handpuppenspiels

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-10-3806
- Figurentheater-Kolleg

Technik & Charakteristik des Handpuppenspiels werden vermittelt. Die Bewegungsmöglichkeiten der Handpuppe werden untersucht, es wird mit Impulsen, Blicken & Gängen gearbeitet. Nach nonverbalem Spiel werden Stimmen für die Puppe gefunden und damit Charaktere entwickelt.

Der Laser-Cutter / Gestalten mit Präzision und Kreativität

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inklusive 30€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-10-3873
- Figurentheater-Kolleg

Tauche ein in die faszinierende Welt des Laser-Cuttings und lerne, wie Du mit moderner Technologie Deine kreativen Ideen Wirklichkeit werden lässt! Unser Wochenkurs richtet sich an alle, die Dinge gerne selber herstellen und sich auch für innovative Herstellungstechniken begeistern.

Fotografie und Poesie

- Mo. 3.11. bis Mi. 5.11.2025 in Alfter, Campus I
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 350 €; 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 zur Bildbesprechung mit.
- Infos unter 02222 / 93 21 17 13 ▪ 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.

Bühne frei! Einstieg in die Theaterpädagogik

- Mi. 5.11. bis Fr. 7.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 209 €
- Infos unter 0221 / 221 3 54 11 ▪ Kursnr.: A-381355-BU
- VHS Köln

Das Seminar „Bühne frei!“ vermittelt die Grundlagen des Theaterspiels und der Stückentwicklung. Von der ersten Idee bis zur fertigen Inszenierung lernen die Teilnehmenden, wie sie Theaterprojekte konzipieren, improvisatorische Techniken nutzen und kreative Prozesse leiten. Ziel ist es, ein eigenes Theaterstück zu entwickeln.

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 ausgerichtetes Weiterbildungskonzept erlangen die Teilnehmenden die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Arbeit in Kultureinrichtungen.

Webseiten auf Wordpress-Basis für kreative Berufe

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-11-3860
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs begleiten wir dich bei allen Schritten zu deiner eigenen Website. Das beste daran: Du brauchst keinerlei Programmierkenntnisse, denn wir arbeiten mit Wordpress. Am Ende der Woche hast du eine feine kleine Website und die Fähigkeiten, die du brauchst, um sie weiter auszubauen.

Der Clown I – Das clowneske Spiel / Der Einstieg

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-11-3723
- Figurentheater-Kolleg

Der Workshop will den Teilnehmer:innen die Chance geben, ihre Schwächen in clowneske 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.

Schattentheater / Grundkurs

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inklusive 40€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-11-3608
- Figurentheater-Kolleg

Im Kurs stehen das Spiel und Experimentieren mit Licht, Schatten, Farbe und Form, Texten, Geräuschen und Musik im Fokus. Dafür nutzen wir unterschiedliche Lichtquellen und Projektionstechniken, gestalten Figuren und lernen mehrere Spieltechniken kennen. Im Laufe der Woche entstehen diverse Einzel- Kurzszenen oder Gruppenarbeiten.

Adobe Photoshop kompakt

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Dortmund, Kreativzentrum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 0231 / 5 02 47 -27 / -28 ▪ Kursnr.: 25-75522D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich im Arbeitsbereich zurechtzufinden, Digitalfotos zu korrigieren und zu retuschieren, Bildbereiche auszuwählen und freizustellen, mit Ebenen und Masken zu arbeiten, Text- und Texteffekte zu erstellen, Filter einzusetzen etc.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART – intuitives Malen im Kloster Steinfeld

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1167,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU01C
- 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.

Baltrum – Kreativitätstraining. Durch prozessorientierte Kreativität zur beruflichen Problemlösungskompetenz.

- So. 23.11. bis Fr. 28.11.2025 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 55 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB25008
- 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.

Klangmaschinen – Elektromechanische Klangobjekte / Wir bauen ein Musikinstrument

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inklusive 30€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-11-3663
- Figurentheater-Kolleg

Erschließe neue Klangwelten für Dein nächstes Projekt. Bau mit uns dazu Dein eigenes Musikinstrument – auf kreative und gesetzlose Weise. Mit Deiner selbstgebauten elektromechanischen Klangkiste erzeugst Du einzigartige Klangwelten. Der skulpturale Charakter der Objekte empfiehlt sie für den performativen Live-Einsatz.

Grundstufe Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

- Sa. 29.11.2025 bis So. 24.1.2027 in Köln, in der Tanzschule Auftakt
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1750 €; 1. Rate 250 € und 10 mtl Raten zu je 150 €
- Vorkenntnisse: Tanzbegeisterung
- Für Pädagogen/-innen aus Kita, OGS, Grund- und Förderschule, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagogen/-innen und Interessierte
- Infos unter 0228 / 9 44 90 10 ▪ Kursnr.: 25/KT 16
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Zertifizierung für die Arbeit mit Kindern ab U3 bis 11 Jahren zur Begleitung der Sprachentwicklung und ästhetisch-kreativer Bewegungsförderung durch Tanz. Eine praxisnahe Tanzpädagogik, die sich an der altersgemäßen Entwicklung der Kinder orientiert. Diese Grundstufe kann als abgeschlossene Zusatzausbildung gebucht werden.

Grundstufe Tanzpädagogik

- Sa. 29.11.2025 bis So. 24.1.2027 in Köln, in der Tanzschule Auftakt
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1750 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 150 €
- Vorkenntnisse: Tanzerfahrung in einem Tanzstil und Tanzbegeisterung
- Für Pädagogen/-innen aus Kita, OGS und aller Schulformen, Sozialpädagogen/-innen, Therapeuten/-innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0228 / 9 44 90 10 ▪ Kursnr.: 25/G 49
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Basis ist die Vermittlung methodischer/didaktischer Impulse am Beispiel verschiedener Tanzstile wie Moderner Tanz, Jazztanz, Hip Hop, Tanzimprovisation, Musical, Internationale Tänze + tanzstilübergreifende Themen. Schnuppertag mit tanzpädagogischer Fortbildung: 07.01.2026 10 – 16 Uhr

Märchen und Fabeln als Comic / Gezeichnete Neuinterpretationen

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-12-3764
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop tauchen die Teilnehmenden in die Welt der Märchen und Fabeln ein und verwandeln sie in Comics. Zentral ist das zeichnerische Entwickeln eigener Figuren mit einfachen Mitteln. Vom Szenenaufbau und Storyboard geht es dann zur Koloration, wo verschiedene Techniken ausprobiert und individuell umgesetzt werden.

Kisten, Schachteln, Dosen, Schatullen / Papier, Holz und Leder im Laser-Cutter

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inklusive 30€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 25-12-3878
- Figurentheater-Kolleg

In dieser Woche ergründen wir die Einsatzmöglichkeiten eines Desktop-Lasercutters zum generieren kreativer Verpackungslösungen. Wir stellen Gefäße aller Art zur Aufbewahrung, Verpackung und zur Dekoration her und lernen dabei unterschiedliche Tools zum Design unserer Ideen kennen – vom Zeichenstift zum CAD-Programm.

Bildungsurlaub online – Kreativität entdecken mit VEDIC ART

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 450,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 25BU89
- 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.

Einschlingen Winterjazz

- Mo. 15.12. bis Sa. 20.12.2025 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 620 €; inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung – zzgl. MwSt. auf Übernachtung u. Verpflegung
- Für Musiker:innen
- Infos unter 0521 / 4 17 69 40 42 ▪ Kursnr.: TM 1008
- Bildungsstätte Einschlingen

Bist Du ein:e interessierter:r Amateur:in oder junge:r Musiker:in, der/die schon mal Kontakt zu improvisierter Musik bekommen hat? Möchtest du deine bereits vorhandenen Fähigkeiten ausbauen und jede Menge Inspiration und good Vibration mitnehmen? Dann bist Du herzlich zu einem unserer 6 Winterjazz Workshops eingeladen.

37. Winterwerkstatt Alfter ®

- Sa. 27.12.2025 bis So. 4.1.2026 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 Teil2: 2.-6.01.2026

Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur (Modul 3)

- Fr. 9.1. bis So. 12.4.2026 in Alfter, Campus I
- In Intervallen
- Preis: Ab 1160 €; Frühbucheerpreis
- Für Menschen mit künstlerischer Vorerfahrung
- Infos unter 02222 / 93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 26.001
- Alanus Werkhaus gGmbH

Das plastisch-skulpturale Arbeiten im Atelier steht im Zentrum des Kurses. Künstlerische Übungen bieten Ihnen einen kreativen Einstieg und regen zum Experimentieren an – begleitet durch theoretische Impulse, analytisch-strukturierte Betrachtungen und Wahrnehmungsübungen.

Grundkurs 3D-Druck / Von 0 auf 3D in fünf Tagen

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; inklusive 20€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-01-3863
- Figurentheater-Kolleg

Entdecke die Welt des 3D-Drucks! Egal, ob du kreative Geschenke gestalten oder technische Probleme lösen möchtest – dieser Kurs bringt dich in die faszinierende Welt des 3D-Drucks! Melde dich jetzt an und entdecke, was mit einem 3D-Drucker alles möglich ist!

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.

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

- Di. 20.1. bis Fr. 23.1.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 252-L5057
- VHS Detmold – Lemgo

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

Nähen und Schneidern

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 392 €; inklusive 12€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-01-3854
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalten 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.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART – intuitives Malen im Kloster Steinfeld

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1192.50 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU01A
- 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.

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren

- Mi. 28.1. bis Fr. 30.1.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 286 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 25 ▪ Kursnr.: MZ4580
- VHS Duisburg

Das bleibt hängen! Notieren mit Spaß zur besseren Merkfähigkeit. Strukturelle Visualisierung von Text in Kombination mit einfachen Bildern und intuitiven Gliederungselementen. Auch größere Informationsmengen (Projektpläne, Prozesse, Meetings) können auf diese einfache Weise gehirnfreundlich aufbereitet werden.

Pop-up / Kleine Welten zum Aufklappen

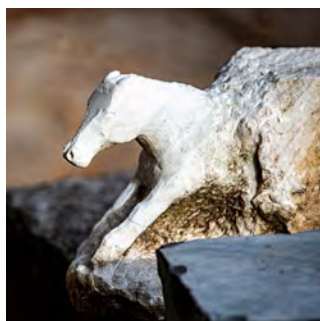
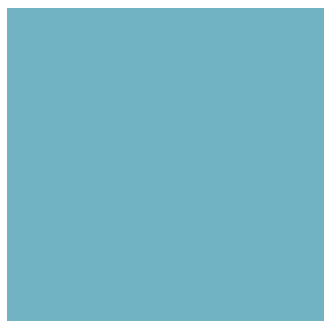
- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inklusive 10€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-02-3853
- Figurentheater-Kolleg

Ob als selbst gestaltete Grußkarte, kleine Tischbühne für ein Figurenspiel oder Entwurf für Größeres: Wir erkunden die Möglichkeiten der Aufklapp-Karten. Zum Einstieg gibt es Übungen, technische Hinweise und Begleitung bei der Umsetzung der Projekte. Vorkenntnisse nicht erforderlich, wohl aber Neugierde und Spaß am Ausprobieren.

**Kunst
Persönlichkeit
Beruf
Gesundheit
Natur**



MIT KUNST NEUE PERSPEKTIVEN ERÖFFNEN



Weiterbildungen

Seminare

Kurse

Workshops

Fortbildungen

Bildungsurlaube



werkhaus.alanus.edu

Basics of acting / Grundlagen des Schauspiels

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-02-3779
- Figurentheater-Kolleg

Die Teilnehmenden erlernen Grundtechniken der Methoden nach Lee Strasberg, Michael Tschechow und Sanford Meisner und bekommen Einblicke in weitere ästhetische Ansätze im postdramatischen Theater des 21. Jahrhunderts.

Ready, Set, Create!**Kunstpädagogische Impulse zur Aktivierung professioneller und persönlicher Ressourcen**

- Mi. 4.2. bis Fr. 6.2.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 335 €; ermäßigt 280 €
- Für Menschen in sozialen Berufen und Interessierte
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BS0203
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem dreitägigen Bildungsurlaub lernen Menschen aus sozialen Bereichen kunstpädagogische Methoden kennen und finden einen spielerisch-ästhetischen Zugang zu Bildungs- und Kommunikationsprozessen. Durch kreative Praxis und Reflexion erweitern sie ihr Handlungsrepertoire und fördern kreative Prozesse in ihrem Berufsalltag.

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

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; inklusive 20€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-02-3865
- Figurentheater-Kolleg

Sensoren reagieren auf Druck, Berührung, Bewegung, Gesten... Im Kurs experimentieren wir mit einer bunten Auswahl. 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 im Kurs.

Der Moment der Verlebendigung / Der Weg zum lebendigen Ausdruck

- Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; inklusive 20€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-02-3837
- Figurentheater-Kolleg

Ausgehend von einfachen Materialien erleben die Teilnehmenden die Grundlagen eines lebendigen Figurenspiels. Da das Figurentheater in wunderbarer Weise die darstellenden und die bildenden Künste verbindet, können die Teilnehmenden eine Tuchmarionette nach Albrecht Roser bauen.

Bühnenbild meines Lebens:**Handlungskompetenzen für den beruflichen und persönlichen Alltag entwickeln. &**

- Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Hille, Oberlütbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 875 €; incl. Verpflegung
- Infos unter 0571 / 8 37 66 16 ▪ Kursnr.: 252M20204
- VHS Minden

Sie entwerfen Ihr Bühnenbildmodell, um Ihre Stärken und Potenziale sichtbar zu machen. Das Ziel besteht darin, die Vision der eigenen Zukunft in ein Modell umzusetzen. Dafür stehen künstlerische Möglichkeiten, Werkzeuge und Materialien zur Verfügung, um persönliche und berufliche Ziele zu erkennen.

Spiel mit der Marionette

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-02-3849
- Figurentheater-Kolleg

Um eine Marionette glaubhaft zum Leben zu erwecken, muss intensiv mit ihr geprobt werden. Kontrollierte Spielübungen, z. B. Stehen, Gehen, Laufen, Springen und Sitzen stehen am Anfang. Nach und nach entwickelt der Spielende ein Gespür für die Schwerpunktverhältnisse der Figur.

Improvisationstheater – Solo / Techniken für einen starken Auftritt

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-03-3822
- Figurentheater-Kolleg

Im Workshop werden Techniken gezeigt, mit denen sich Geschichten solo erzählen lassen. Dazu zählen unter anderem: Figurenwechsel, Perspektivwechsel, Einfachheit und Bühnenpräsenz. Mit Übungen für Stimme und Körper und dem Training verschiedener Spielformen, nähern wir uns auf spielerische Weise der eigenen Soloimprovisation.

Kleine Bühnen mit dem Lasercutter / Eine pragmatische Einführung in ein nützliches Werkzeug

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inklusive 30€ Materialkosten
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-03-3872
- Figurentheater-Kolleg

Die Preise für Lasercutter fallen und werden gleichzeitig immer leistungsfähiger. Zeit sich damit auseinanderzusetzen und zu erkunden, in welchen Bereichen sie bereits sinnvoll einsetzen sind: Wir wagen einen realistischen und pragmatischen Blick auf den Stand der Technik der Lasercutter für diverse denkbare Anwendungsgebiete.

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

Der Clown I – Das clowneske Spiel / Der Einstieg

→ Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 380 €
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-03-3827
 → Figurentheater-Kolleg

Der Workshop will den Teilnehmer:innen die Chance geben, ihre Schwächen in clowneske 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.

Der 3D-Drucker im Figurenbau / Ein pragmatischer Einstieg in den 3D-Druck

→ Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 400 €; inklusive 20€ Materialkosten
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-03-3867
 → Figurentheater-Kolleg

Wir wagen einen realistischen Blick auf den Stand der Technik des 3D-Drucks und dessen Relevanz für den Bau von Figuren. Der Kurs enthält Raum für Erfahrungen mit TinkerCad, FreeCad, Cura & Co. Natürlich werden wir die Ideen mit unseren 3D-Druckern materialisieren. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

„Das bleibt im Kopf!“ – Sketchnotes und Visualisierung in beruflichen Kontexten erfolgreich nutzen

→ Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 475 €; ermäßigt 391 €
 → Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BS0305
 → 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 Zeichner:in sein – jede:r kann überzeugende Flipcharts gestalten.

Klangkisten – Mechanische Klangobjekte / Wir bauen ein Musikinstrument

→ Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 410 €; inklusive 30€ Materialkosten
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-03-3875
 → 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. Der skulpturale Charakter der Objekte empfiehlt sie für den performativen Live-Einsatz.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART – intuitives Malen im Kloster Steinfeld

→ Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Kall, Kloster Steinfeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 1192,50 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU01B
 → 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.

Bildungsurlaub: Mit dem BÜHNENBILD meines Lebens – Handlungsperspektiven für den Berufsalltag entwickeln

→ Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Wermelskirchen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 340 €
 → Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 26140015B
 → VHS Bergisch Land

In diesem Bildungsurlaub begleitet der Dozent Sie in einem kreativen Prozess, Ihr eigenes Bühnenbildmodell zu gestalten und so Ihre berufliche und persönliche Entwicklung zu fördern. Der Dozent ist Bühnenbildner und Coach. Er unterstützt Sie dabei, eine Vision zu entwickeln und im Modell zu realisieren.

Zertifikatskurs Künstlerische Prozessbegleitung – Teil II ⑩

→ Mo. 13.4. bis Do. 2.7.2026 in Alfter, Campus I
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: Ab 1490 €; Frühbucherpreis
 → Infos unter 02222 / 93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 25.084
 → Alanus Werkhaus gGmbH

Der Kurs zeigt, wie künstlerisches Handeln praxisnah in berufliche Kontexte wie Pädagogik, soziale Arbeit oder Teamentwicklung integriert werden kann. Sie lernen, kreative Prozesse anzuleiten und gezielt einzusetzen. Bei Vorerfahrung ist ein Einstieg in Teil 2 möglich; für das Zertifikat ist die Teilnahme an beiden Teilen nötig.

37. Sommerakademie Alfter ⑩

→ So. 2.8. bis So. 30.8.2026 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 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 wieder ein Thema durch die 4 Wochen ... begleiten ... inspirieren...

Bildungsurlaub: Mit dem BÜHNENBILD meines Lebens – Handlungsperspektiven für den Berufsalltag entwickeln

→ Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Wermelskirchen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 395 €
 → Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 26240015B
 → VHS Bergisch Land

In diesem Bildungsurlaub begleitet der Dozent Sie in einem kreativen Prozess, Ihr eigenes Bühnenbildmodell zu gestalten und so Ihre berufliche und persönliche Entwicklung zu fördern. Der Dozent ist Bühnenbildner und Coach. Er unterstützt Sie dabei, eine Vision zu entwickeln und im Modell zu realisieren.



Sprachen

Englisch

Business English B1/B2 – Online ☞

- Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.2025,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 43 74 oder 221 2 24 86 ▪
- Kursnr.: O-431031-BU
- VHS Köln

This Business English intensive course aims to enhance language skills crucial for success in international business. Ideal for professionals and students, this short-term program focuses on practical communication, including tips for effective participation in meetings, delivering presentations, and understanding cross-cultural communication. Benefits include career advancement, increased confidence, and networking opportunities. This immersive course equips participants with essential tools for thriving in the global business environment. Instructor is a native speaker of US American English.

Englisch lernen ganz anders! Englische Woche mit der PDL-Methode – Intensivkurs in Kassel

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Kassel, Haus Chasalla
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 508 – 550 €; Frühbucher bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 508 €
- Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 2024-09-EDA
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Sie wollen Englisch aktiv und spielerisch, mit Freude und Spaß lernen? Mit der PDL-Methode werden Sie ganz anders an die Fremdsprache herangeführt. Neugierig und offen gehen Sie an die neue, spannende Unterrichtsart heran und beginnen sofort, Ihre natürlichen Fähigkeiten zu entfalten. Sie erlangen oder erweitern ihre Sprachkenntnisse mit viel Spaß.

Online-Bildungsurlaub: Grammar and Speaking Practice (B1/B2) ☞

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025
- 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.: G480402-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.

Englisch für medizinische Fachangestellte (A2/B1)

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Für Medizinisches Fachpersonal
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 25-32505D
- VHS Dortmund

In der modernen Medizin wird Englisch immer wichtiger – sei es im Umgang mit internationalen Patientinnen und Patienten, bei der Kommunikation mit Kolleg*innen oder beim Verständnis medizinischer Fachbegriffe. Nutzen Sie die Chance, Ihre Sprachkenntnisse gezielt zu verbessern!

English for Business Intensive Course B1

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 139.90 €; Kopien sind in der Gebühr enthalten.
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse: mindestens Niveau A2
- Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: C733200
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

This intensive course is designed for professionals who want to improve their English for the workplace. The course is ideal for people working in business, administration, sales, or customer service. It is also useful for those preparing for new job opportunities or international communication.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ☼

- 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 €
- Für alle Niveaustufen
- Infos unter 0221 / 474 21 36
- Lernen & helfen Sprachreisen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch für Ihren beruflichen und privaten Alltag nutzen möchten und sich gleichzeitig für das Reiseland begeistern. Beginn: jeden Montag

Englisch lernen ganz anders! Englische Woche mit der PDL-Methode – Intensivkurs in Köln

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Köln, Bürgerzentrum Alte Feuerwache
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 508 – 550 €; Frühbucher bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 508 €
- Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 2024-09-EDa
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Sie wollen Englisch aktiv und spielerisch, mit Freude und Spaß lernen? Mit der PDL-Methode werden Sie ganz anders an die Fremdsprache herangeführt. Neugierig und offen gehen Sie an die neue, spannende Unterrichtsart heran und beginnen sofort, Ihre natürlichen Fähigkeiten zu entfalten. Sie erlangen oder erweitern ihre Sprachkenntnisse mit viel Spaß.

B1 Englisch für Beruf und Alltag

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €
- Vorkenntnisse: Gutes A2-Niveau
- Infos unter 02323 / 16 31 79 ▪ Kursnr.: 25B5360
- 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.

Bildungsurlaub:

Englisch & Bergische Wanderjuwelen

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 25232550B
- VHS Bergisch Land

Erleben Sie eine unvergessliche Woche voller Natur, Bildung und Gemeinschaft beim Bildungsurlaub „Englisch & Bergische Wanderjuwelen“. In fünf Tagen entdecken Sie die atemberaubenden Landschaften des Bergischen Lands, während Sie gleichzeitig Ihre Englischkenntnisse auf spielerische Weise erweitern.

A Week of Business English (B2/C1) ☼

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 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.: G485155
- VHS Düsseldorf

Broaden your ability to communicate more confidently in a modern business environment, with a wide variety of business themes, vocabulary expansion and speaking activities. Material supplied by the teacher.

English 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.

Business English B1+

Presentations, Meetings, Negotiations ☼

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Für Sprachniveau B1 bis B1+
- Infos unter 0221 / 221 2 43 74 oder 221 2 24 86 ▪ Kursnr.: L-431004-BU
- VHS Köln

Take your career to the next level! Join our course where you will be guided through real-world scenarios and provided with tools to develop your confidence and fluency in presentations, meetings and negotiations. This is an opportunity to upgrade your English communication skills in today's global business environment.

A Week of English (A2) ☼

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse, erworben z. B. in 5 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: G482008
- VHS Düsseldorf

Erleben Sie eine intensive Woche voller praxisnaher Sprechübungen, ergänzt durch gezielte Grammatikauffrischung – genau dort, wo es nötig ist. Dieser Intensivkurs ist ideal für alle, die ihre Englischkenntnisse vertiefen und mit mehr Selbstvertrauen sprechen möchten. Alle Unterrichtsmaterialien werden bereitgestellt.

Online-Bildungsurlaube

sind generell als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Englisch lernen ganz anders! Englische Woche mit der PDL-Methode – Intensivkurs in Darmstadt

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Darmstadt, Agora
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 508 – 550 €; Frühbucher bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 508 €
- Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 2024-09-EDa
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Sie wollen Englisch aktiv und spielerisch, mit Freude und Spaß lernen? Mit der PDL-Methode werden Sie ganz anders an die Fremdsprache herangeführt. Neugierig und offen gehen Sie an die neue, spannende Unterrichtsart heran und beginnen sofort, Ihre natürlichen Fähigkeiten zu entfalten. Sie erlangen oder erweitern ihre Sprachkenntnisse mit viel Spaß.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage

- Mo. 6.10. bis Fr. 17.10.2025 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, Cardiff, Großbritannien
- In Tagesform
- Preis: Ab 319 €
- Für alle Niveaustufen
- Infos unter 0221 / 474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch für Ihren beruflichen und privaten Alltag nutzen möchten und sich gleichzeitig für das Reiseland begeistern. Beginn: jeden Montag

Englisch A2 / B1

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130,5 €; bei 6 TN
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X5405A
- VHS Rur-Eifel

Dieses Angebot richtet sich an TN, die trotz guter schulischer Vorkenntnisse durch die lange Zeit seit dem Schulbesuch keine praktischen Erfahrungen mehr haben. Es umfasst sprachpraktische Übungen, Konversationen und geleitete Dialoge, um das Vokabular und grammatische Aspekte zu erneuern.

English Refresher B2 Business – Boot Camp I

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 252.4G130E
- VHS Essen

In unserem English Boot Camp werden Sie innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und üben freie Rede in einer Vielzahl an Themenbereichen.

English Refresher – Intensiv-Auffrischungswoche (B1)

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G42084
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

With a focus on practical skills for the workplace, travel, and general communication, this course provides everything you need to gain confidence in various daily situations. You will brush up on essential grammar as well as improve your conversational skills. At least five years of English at school are required.

English Refresher – Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G42080
- 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.

Bildungsurlaub: Englisch erleben, ein Bildungsurlaub der besonderen Art!

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207,6 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 25232105B
- VHS Bergisch Land

Erleben Sie einen besonderen Englisch-Bildungsurlaub! In fünf Tagen (Mo–Fr, 9–16:30 Uhr) lernen Sie Englisch in und außerhalb des Klassenzimmers – beim Kochen, Wandern und in Workshops zu KI & Soft Skills. Ganz ohne Übersetzungen, lebendig, sozial und mitten aus dem echten Leben.

English Powercourse – B1

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 252W152656
- 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.

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

English for Advanced Learners – C1 &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 252W152660
- 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.

Business English B1+/B2

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Monheim am Rhein
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Das Lehrbuch muss selbst erworben werden
- Vorkenntnisse: mindestens gute B1-Kenntnisse, ca. 6-7 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Vorkenntnisse.
- Infos unter 02173 / 9 51 41 16 ▪ Kursnr.: 25W4282
- VHS Monheim am Rhein

Take your English skills to the next level! This intensive course Business English B1+/B2 will help you to improve your communication in professional situations and gain more confidence in the English language. Prerequisite: at least B1 level, approx. 6-7 years of school English or comparable knowledge.

Intensivwoche Englisch A1 Refresher &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 252 €
- Vorkenntnisse: Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: G40601
- vhs Moers

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse auf dem Anfängerniveau A1 auffrischen möchten. Wir arbeiten an Alltagssituationen, Hörverstehen, Wortschatz, Grammatik und Sprechfertigkeit. //Lehrbuch: Let's enjoy English A1 Review. Klett, ISBN: 978-3-12-501652-1//

English Intensive Starter Course A1

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 208 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZH40010BU
- 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 Conversation and Grammar Brush-up B1/B2

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Leverkusen, Opladen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZH40030BU
- 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.

Brush Up Your English (B2/C1) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Gute, aber länger nicht genutzte Englischkenntnisse, erworben z. B. in 8-9 Jahren Englischunterricht in der Schule und/oder während Auslandsaufenthalten
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: G471711
- VHS Düsseldorf

Intensive advanced level practice in modern English usage, to help you express yourself more fluently and confidently in a wide range of situations and language registers – authentic reading and listening texts to extend your vocabulary – grammar revision to suit the needs of the group.

Englisch mit Vorkenntnissen (A2) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- 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) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 25-33101D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessern – den mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

Englisch Refresher Course Upper Intermediate (B2+) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- 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.

Englisch für Anfänger*innen

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS07-114
- neues lernen

Dies ist vielleicht ihr erster Kontakt mit der Sprache oder Sie haben max. ein Jahr Englisch in der Schule gelernt. Hier tauchen Sie dennoch mühelos und mit viel Spaß in die englische Sprache ein. Wunderbar für alle, die Englisch jetzt neu in ihr Leben integrieren wollen.

Brush-up Your English! – A2 &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- 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-Elberfeld
- 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 Intensivwoche (B1)

- Mo. 20.10. bis Do. 23.10.2025 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Vorkenntnisse: mindestens B1
- Infos unter 02843 / 9 07 40 17 ▪ Kursnr.: E502910
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

This course is aimed at those who are skilled and possess, at least a B1 English level, or higher, and would like to improve their language skills further. The lessons are taught exclusively in English, by a native speaker. Daily from 9 am to 2 pm.

English A2 Refresher &

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A1, Verstehen A2
- Infos unter 0221 / 221 2 43 74 oder 0221 / 221 2 24 86 ▪ Kursnr.: L-431023-BU
- VHS Köln

Sie haben vor längerer Zeit Englisch in der Schule gelernt. Verstehen A2, Sprechen A1. Sie frischen Ihre Kenntnisse zielgerichtet auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Max. 10 Personen. Lehrbuch: Let's Enjoy English A2 Review, Student's Book with audios, Klett, ISBN: 978-3125016422.

Intensivkurs Englisch zum Auffrischen B1-Perfekt als Bildungsurlaub

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 252-1330
- VHS Mülheim an der Ruhr

Wie Urlaub, nur schlauer! Sie haben Englischkenntnisse auf mittlerem Niveau (A2/B1), aber es fehlt Ihnen an Übung? In diesem kompakten Intensivkurs frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse gezielt auf und gewinnen neue Sicherheit in alltäglichen Gesprächssituationen.

B2 Englisch für Alltag und Beruf mit Vorkenntnissen

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 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.

Bildungsurlaub:**English Week auf Norderney ab Niveau A2**

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €; Nicht im Kursentgelt enthalten: Übernachtungskosten, Verpflegung, Getränke, An- und Abreise, Gästebetrag
- Vorkenntnisse: ab Niveau A2
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 25232500B
- VHS Bergisch Land

Nutzen Sie die Chance mit unserem Muttersprachler Ihr Englisch in einer tollen Umgebung zu verbessern. Sie lernen die Sprache durch Alltagssituationen, Wiederholung, themenspezifische Diskussionen, gezielte und begrenzte Grammatik, Spiele und Partnerarbeit. Eine perfekte Mischung aus Entspannung und sozialer Lernanwendung. Wir werden die Insel erkunden und die englische Sprache nutzen um Ausflüge zu planen, Essen zu bestellen und über unser Leben zu sprechen. Mit 30 Jahren Trainererfahrung ist der Unterricht ein wenig traditionell, aber mit viel mehr Fokus auf Gruppenkommunikation, interkulturelle Fähigkeiten, Geschichtenerzählen und aktive Teilnahme. Das Hotel ist in direkter Strandlage und bietet zudem Wellness-Einrichtungen zur Entspannung.

English A1 Beginners &

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 43 74 oder 221 2 24 86 ▪ Kursnr.: L-431021-BU
- VHS Köln

Sie beginnen bei Null und erarbeiten zügig schrittweise die Grundkenntnisse. Sie lernen, sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Sie erhalten eine Basis für die berufliche Praxis. Bitte erwerben Sie das Kursbuch vorab: Fairway new A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN: 978-3125016101

English Communication, Level A2/B1

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58352
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs werden bereits erlernte Sprachkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Durch gezieltes Training von Kommunikationssituationen wie Small Talk, Telefongesprächen, Videokonferenzen und Präsentationen wird ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache eingeübt.

Business English (B1) &

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 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.: G485126
- 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.

Englisch lernen ganz anders!**Englische Woche mit der PDL-Methode – Intensivkurs in Berlin**

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 508 – 550 €; Frühbucher bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 508 €
- Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 2024-09-EDa
- Resonanz Vincent & Zammit GBR

Sie wollen Englisch aktiv und spielerisch, mit Freude und Spaß lernen? Mit der PDL-Methode werden Sie ganz anders an die Fremdsprache herangeführt. Neugierig und offen gehen Sie an die neue, spannende Unterrichtsart heran und beginnen sofort, Ihre natürlichen Fähigkeiten zu entfalten. Sie erlangen oder erweitern ihre Sprachkenntnisse mit viel Spaß.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 3.11. bis Fr. 14.11.2025 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, Cardiff, Großbritannien
- In Tagesform
- Preis: Ab 319 €
- Für 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 (Stufe B1+)

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: NN406399
- VHS Bergisch Gladbach

Heads Up! – Spoken English for Business (B1+) &

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- 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 (“Bildungsurlaub”) is right for you.

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –**Ihr A1 Englisch Intensivkurs in Düsseldorf ⑩**

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: EN10.11.25BB
- 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. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

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.

Business English B1 Basic English for the Office &

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221 / 221 2 43 74 oder 221 2 24 86 ▪ Kursnr.: L-431003-BU
- VHS Köln

Schwerpunkte sind Telefonate, Emails, Besprechungen und Präsentationen. Außerdem bieten realistische Szenarien im Büro, im Kundenservice, bei der Stellensuche u.ä. diverse Übungsmöglichkeiten. Sie frischen Ihre Grammatik auf und verbessern Ihre Aussprache. Max. 10 Personen. Lehrwerk: At work, Englisch für den Beruf A2/B1

Bildungsurlaub in den Niederlanden: English in Action

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Makkum, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 556,4 €; Übernachtungskosten (276,- € p.P. für 4 Nächte), Abendessen, An- und Abreise
- Für Englischlernende mit Vorkenntnissen (ab A2)
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 25232510B
- VHS Bergisch Land

Englisch lernen, erleben und anwenden – mit allen Sinnen! Dieser interaktive Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse praxisnah vertiefen möchten. Durch abwechslungsreiche Indoor- und Outdoor-Aktivitäten, Projektarbeiten und kreative Übungen stärken Sie Ihre Sprachkompetenz im Alltag und Beruf. Das Strandhotel am IJsselmeer in Makkum bietet die perfekte Umgebung für entspannte Spaziergänge, sportliche Aktivitäten und Erkundungen. Morgens lernen Sie Wortschatz, Grammatik und Sprachpraxis, nachmittags und abends sprechen Sie bei Stadtpaziergängen, Rollenspielen, kulturellen Abenden und Medienprojekten. Highlights sind kreative Projekte, Quizrunden und Sprachspiele. Ein idealer Ort, um Englisch lebendig zu erleben!

Business Englisch ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Frankfurt

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Darmstadt, Agora
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 850 – 915 €; Frühbucher bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn: 850 €
- Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 2022-08BEDa
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Sie wollen Business Englisch ganz anders lernen? Besonders geeignet ist das Seminar für Teilnehmende, die relativ viel verstehen, aber wenig sprechen können. Der Schwerpunkt liegt auf der Begegnung und Interaktion in der Gruppe, die von Anfang an in einem geschäftlichen Kontext stattfindet. In realen und imaginären geschäftlichen Situationen bzw. Rollenspielen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihren eigenen Gedanken und Ideen Ausdruck zu verleihen und der Trainer unterstützt sie dabei.

A2 Englisch für Alltag und Beruf

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €
- Vorkenntnisse: 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 Lernziele.

Intensivwoche Englisch (B1+) &

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: G40602L
- vhs Moers

Das Seminar weckt und erweitert die Bereitschaft und Fähigkeit zur aktiven Kommunikation. Es erwartet Sie ein methodisch abwechslungsreiches Programm, in dem der Spaß an der Sprache nicht zu kurz kommt. Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Niveau B1+.

English B1 Refresher &

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221 / 221 2 43 74 oder 221 2 24 86 ▪ Kursnr.: L-431027-BU
- VHS Köln

Sie frischen zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen mit entsprechender Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails. Kursbuch: A New Start, Refresher B1

English communication, Level B1/B2

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58362
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Anhand von praxisnahen Beispielen wird geübt, eigene Ansichten in der Fremdsprache zu vertreten und selbstbewusster aufzutreten. Ziel ist eine flüssigere Beteiligung an verschiedenen Kommunikationssituationen im beruflichen Umfeld wie Diskussionen, Verhandlungen oder Präsentationen.

A Week of English (B1) &

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 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.: G482203
- 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.

Englisch auffrischen und vertiefen (B1/ B2)

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 298 €; inkl. Seminar Getränke und Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 25-B-258
- 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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 15.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und direkt online buchen.

Boot Camp English Refresher A2+ (30 UE)

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Vorkenntnisse: Kenntnisse auf Sprachlevel A2 gemäß GER
- Infos unter 0208 / 8 25 23 85 u. 20 61 ▪ Kursnr.: BB1448E
- VHS Oberhausen

In diesem Kurs werden Ihre Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau A2 aktiviert, aufgefrischt und vertieft durch praxisnahe und berufsbezogene Übungen hin zum B1-Niveau mit Themen aus den Bereichen Landeskunde, Reise und Geschäftsleben. Inkl. Redewendungen ('idioms') und Gedächtnistraining.

English Refresher B2 Business – Boot Camp II &

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B2
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 252.4G132E
- VHS Essen

Sie haben schon die erste Hälfte des English Boot Camp besucht und wollen den Rest des Lehrwerks zu Ende bearbeiten. Wenn Sie den Kurs „English Refresher B2 – 1. Semester“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben, sind Sie auch richtig hier.

Business English B1+ Presentations, Meetings, Negotiations &

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 43 74 oder 221 2 24 86 ▪ Kursnr.: L-431005-BU
- VHS Köln

Take your career to the next level! Join our course where you will be guided through real-world scenarios and provided with tools to develop your confidence and fluency in presentations, meetings and negotiations. This is an opportunity to upgrade your English communication skills in today's global business environment.

Bridging Cultures (B2/C1) &

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 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.: G485159
- VHS Düsseldorf

Objectives include developing cultural awareness, learning strategies for clear and respectful communication across cultural boundaries and resolving intercultural conflicts constructively. Through interactive workshops, case studies, and discussions you will gain the skills and mindset needed to thrive in diverse environments.

English – Confidence in English C1

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Pulheim
- In Tagesform
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: B2
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 252-6143
- 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.

English Refresher B1 Business – Boot Camp I &

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 252.4G122E
- VHS Essen

In unserem English Boot Camp werden Sie innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Situationen in Beruf und Alltag.

One week English intensive

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS08-115
- neues lernen

Wollen Sie ihre verschütteten Englischkenntnisse wieder aktivieren und erweitern? In diesem Bildungsurlaub machen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder fit für Urlaub, Beruf oder Alltag. Wir werden viel sprechen, so fühlen Sie sich schnell (wieder) wohl mit und in der Sprache.

Englisch lernen ganz anders! Englische Woche mit der PDL-Methode – Intensivkurs in Kassel

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Kassel, Haus Chasalla
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 508 – 550 €; Frühbucher bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 508 €
- Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 2024-09-EDA
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Sie wollen Englisch aktiv und spielerisch, mit Freude und Spaß lernen? Mit der PDL-Methode werden Sie ganz anders an die Fremdsprache herangeführt. Neugierig und offen gehen Sie an die neue, spannende Unterrichtsart heran und beginnen sofort, Ihre natürlichen Fähigkeiten zu entfalten. Sie erlangen oder erweitern ihre Sprachkenntnisse mit viel Spaß.

Advanced Business English – Meetings, Emails and more – Ihr Intensivkurs in Düsseldorf ®

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 365 €
- Vorkenntnisse: B2 – C1 nach GER; Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: BEN08.12.25BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Der Business English Intensivkurs bei GoAcademy! bietet lebendigen, berufsbezogenen Unterricht mit muttersprachlichen Trainern. Schwerpunkte sind Sprechen, Schreiben, Les- und Hörverstehen. Die Kurse sind Hybridkurse mit max. 9 Personen. Einstufungstest und Lehrmaterialien inklusive. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 8.12. bis Fr. 19.12.2025 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, Cardiff, Großbritannien
- In Tagesform
- Preis: Ab 319 €
- Für alle Niveaustufen
- Infos unter 0221 / 474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch für Ihren beruflichen und privaten Alltag nutzen möchten und sich gleichzeitig für das Reiseland begeistern. Beginn: jeden Montag

One week English intensive

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 330 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS09-115
- neues lernen

Wollen Sie ihre verschütteten Englischkenntnisse wieder aktivieren und erweitern? In diesem Bildungsurlaub machen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder fit für Urlaub, Beruf oder Alltag. Wir werden viel sprechen, so fühlen Sie sich schnell (wieder) wohl mit und in der Sprache.

English Refresher – Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)

- Mo. 5.1. bis Fr. 9.1.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G42081
- 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 Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 5.1. bis Fr. 16.1.2026 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, Cardiff, Großbritannien
- In Tagesform
- Preis: Ab 319 €
- Für 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 for Your Job &

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Vorkenntnisse: Teilnehmende mit soliden Kenntnissen (A2).
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 252-28007
- vhs Kreis Euskirchen

Das Wochenseminar vermittelt Sicherheit in Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksweise und bietet hier insbesondere Dialoge zu den wichtigsten Situationen und Sprechansätzen im Beruf (Telefonieren, E-Mailing, Verhandlungsgespräche, Empfang von Besucher*innen, Briefwechsel etc.)

English Week &

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 201 €
- Vorkenntnisse: mind. 5 Jahre Englisch
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 60002W
- VHS Warendorf

Für Interessenten, die 5 Jahre oder länger Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse vertiefen und für berufliche Zwecke nutzbar machen möchten. Wiederholung der englischen Grammatik – Förderung des sprachlichen Ausdrucks – landeskundliche Themen u.a. Abmeldeschluss. 05.1.2026, Seminar jeweils von 9:15 Uhr bis 15:15 Uhr.

Let's talk business! Communication for Work – B1/B2 – (Kleingruppe)

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 231.50 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 252M60512
- VHS Minden

This fluency-based course is aimed at those who wish to consolidate their Business English competence in professional situations and to speak more fluently and confidently. Requirements: a good basic knowledge of English (about 5 to 6 years at school).

Intensivkurs (Bildungsurlaub) English A2 Refresher

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Kaarst
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Infos unter 02131 / 96 39 45 ▪ Kursnr.: 252-32210
- VHS Kaarst-Korschenbroich

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten. Wir üben Gespräche in typischen Situationen im Alltag und Urlaub, trainieren das Hörverständnis und wiederholen wichtige Grammatikthemen. Als Bildungsurlaub anerkannt.

A Creative Week in Professional English – B1

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: ab Niveau B1
- Für Die Veranstaltung kann auch als Kurs privat gebucht werden.
- Infos unter 0241 / 4 79 24 30 ▪ Kursnr.: 252-15309
- VHS Aachen

In this course participants will simulate everyday professional situations with a focus on meetings, discussions, telephoning and emailing. 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.

Intensive English – B2+

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: Gutes Niveau B2
- Für Für Teilnehmende, die Englisch im Beruf brauchen
- Infos unter 0241 / 4 79 24 30 ▪ Kursnr.: 252-15503
- VHS Aachen

This week-long English course is designed to improve the students' speaking, listening, reading and writing skills for professional use. The mixed-media approach will draw upon texts, online resources, and problem-solving to explore the use of the English language in many settings.

Intermediate English for Work and Other Places (B1) (30 UE)

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Vorkenntnisse: Sprachlevel mindestens A2 gemäß GER
- Infos unter 0208 / 8 25 23 85 u. 20 61 ▪ Kursnr.: BB1455E
- 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 Teilnehmenden das Les- und Hörverstehen, den mündlichen Ausdruck und die Wiedergabe von Text- oder Gesprächsinhalten. Der Kurs wird als Bildungsurlaub anerkannt.

Englisch für die Niveaustufen A2/B1/B2/C1 &

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Niveau A2 oder höher
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 13 ▪ Kursnr.: MZ7110
- 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.

Englisch-Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mgl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 13 ▪ Kursnr.: MZ7112
- VHS Duisburg

Schneller Einstieg in die Englische Sprache mit Vermittlung wesentlicher Grundkenntnisse zu Standardsituationen in Beruf und Alltag.

Englisch Auffrischung – A2 – (Kleingruppe)

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 209.10 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 252M60511
- VHS Minden

In dieser Intensivwoche können Sie schnell Ihr Englisch für Alltag, Reise und Beruf auffrischen. Wir trainieren gemeinsam, flüssiger zu sprechen, erweitern den Wortschatz, üben das Hörverständnis und das Formulieren. Für Personen, die ihr Schulenglisch auffrischen möchten.

Englisch Auffrischkurs – Refresher & ⑩

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 332 €; inkl. Begleitmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre Englisch (in Anlehnung an den europäischen Referenzrahmen Niveau A2)
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 40426
- 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.

English Refresher B1 Business – Boot Camp II &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 252.4G124E
- VHS Essen

Sie haben schon die erste Hälfte des English Boot Camp besucht und wollen das Lehrwerk zu Ende bearbeiten. Sie sind ebenfalls richtig hier, wenn Sie den Kurs „English Refresher B1 – 1. Semester“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben!

Improve Your English Communication Skills – B2 – Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen (Kleingruppe)

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 231.50 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 252M60513
- 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.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 2.2. bis Fr. 13.2.2026 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, Cardiff, Großbritannien
- In Tagesform
- Preis: Ab 319 €
- Für alle Niveaustufen
- Infos unter 0221 / 474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch für Ihren beruflichen und privaten Alltag nutzen möchten und sich gleichzeitig für das Reiseland begeistern. Beginn: jeden Montag

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Ihr B1 Englisch Intensivkurs in Düsseldorf ⑩

- Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: EN16.02.26BB
- 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. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

Communicating with Confidence in English

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B2
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS10-116
- 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.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage

- Mo. 9.3. bis Fr. 20.3.2026 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, Cardiff, Großbritannien
- In Tagesform
- Preis: Ab 319 €
- Für alle Niveaustufen
- Infos unter 0221 / 474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch für Ihren beruflichen und privaten Alltag nutzen möchten und sich gleichzeitig für das Reiseland begeistern. Beginn: jeden Montag

Englisch intensiv für den Beruf (A2-C1): Business English und interkulturelle Kompetenz

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 598 €, o. Ü. inkl. Mittagsverpflegung; zzgl. 448 € im EZ und 364 € im DZ inkl. Vollpension und Nutzung Spa-Bereichs für Übernachtungsgäste im Naturhotel Steinbergs Wildewiese.
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE406-212
- 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.

Boot Camp – Going on a Business Trip A2/B1 (30 UE)

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 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.: BB1450
- VHS Oberhausen

In diesem Intensivkurs gehen Sie gedanklich auf eine Reise in ein englischsprachiges Land. Sie meistern z.B. Situationen am Flughafen, im Hotel, beim Meeting in einer Firma. Über praxisnahe und berufsbezogene Übungen wird die Kommunikationsfähigkeit trainiert und verbessert.

Englisch auffrischen und vertiefen (B1/ B2)

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Juist, Hotel Friesenhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 910 €; Ü/DZ (EZ 104,12 € Aufpreis ges.), Halbpension, Hotel mit Wellnessbereich
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 92 ▪ Kursnr.: 26-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. Unsere erfahrene Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Bildungsurlaub: English Week auf Norderney ab Niveau A2

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €; Nicht im Kursentgelt enthalten: Übernachtungskosten, Verpflegung, Getränke, An- und Abreise, Gästebbeitrag
- Vorkenntnisse: ab Niveau A2
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 26132500B
- VHS Bergisch Land

Nutzen Sie die Chance mit unserem Muttersprachler Ihr Englisch in einer tollen Umgebung zu verbessern. Sie lernen die Sprache durch Alltagssituationen, Wiederholung, themenspezifische Diskussionen, gezielte und begrenzte Grammatik, Spiele und Partnerarbeit. Eine perfekte Mischung aus Entspannung und sozialer Lernanwendung. Wir werden die Insel erkunden und die englische Sprache nutzen um Ausflüge zu planen, Essen zu bestellen und über unser Leben zu sprechen. Mit 30 Jahren Trainererfahrung ist der Unterricht ein wenig traditionell, aber mit viel mehr Fokus auf Gruppenkommunikation, interkulturelle Fähigkeiten, Geschichtenerzählen und aktive Teilnahme. Das Hotel ist in direkter Strandlage und bietet zudem Wellness-Einrichtungen zur Entspannung.

Basic Business English – Meetings, Emails and more – Ihr Intensivkurs in Düsseldorf

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 365 €
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach GER; Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: BEN16.03.26BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Der Business English Intensivkurs bei GoAcademy! bietet lebendigen, berufsbezogenen Unterricht mit muttersprachlichen Trainern. Schwerpunkte sind Sprechen, Schreiben, Les- und Hörverstehen. Die Kurse sind Hybridkurse mit max. 9 Personen. Einstufungstest und Lehrmaterialien inklusive. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 auf Juist, Hotel Friesenhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 910 €; Ü/DZ (EZ zzgl. 104,12 € ges.), Halbpension, Hotel mit Wellnessbereich
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 92 ▪ Kursnr.: 26-A-251
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Aktivieren und vertiefen Sie Ihr Englisch effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frischen Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz. Unsere erfahrene Kursleiterin ist Muttersprachlerin, sie fördert Ihr Selbstbewusstsein im Sprachgebrauch!

Englisch intensiv für Alltag und Beruf (A2–B2): Sprachtraining und interkulturelle Kompetenz

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 596 €; o. Ü. inkl. Mittagsverpflegung; zzgl. 151 € im EZ und 81 € im DZ inkl. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE406-211
- 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 lernen ganz anders! Intensivkurs in Köln

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Köln, Bürgerzentrum Alte Feuerwache
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
- Infos unter 0160 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 2026-03-EKöMä
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Sie möchten Englisch auffrischen – lebendig, spielerisch & ohne Lehrbuch? In kleinen Gruppen, mit individueller Begleitung und abwechslungsreichen Übungen entfalten Sie Ihre Sprachfähigkeit. Die PDL-Methode stellt Sie in den Mittelpunkt: für mehr Spontaneität, Freude & echte Kommunikation – ganz ohne Leistungsdruck.

Englisch für Anfänger:innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 167 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: B4180
- VHS Waltrop

Grundlagen der englischen Sprache, Einblicke in die englische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen in Alltag, Urlaub und Beruf.

English Refresher Intensive – Kleingruppenintensivkurs Stufe A2/B1

- Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 167 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien, Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: B4181
- 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.

Bildungsurlaub: Englisch & Bergische Wanderjuwelen

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €; Verpflegung und ggfl. Übernachtungskosten
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 26132550B
- VHS Bergisch Land

Erleben Sie eine unvergessliche Woche voller Natur, Bildung und Gemeinschaft beim Bildungsurlaub „Englisch & Bergische Wanderjuwelen“. In fünf Tagen entdecken Sie die atemberaubenden Landschaften des Bergischen Lands, während Sie gleichzeitig Ihre Englischkenntnisse auf spielerische Weise erweitern.

Englisch auffrischen und vertiefen (A2)

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Bad Tölz, Hotel Isarwinkel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 790 €; ÜN im DZ (EZ 150 € Aufpreis gesamt), Halbpension, Hotel, Seminargebühr
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse/ Level A2 empfohlen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-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.

The Power of Storytelling: Access the Tools of Storytelling to improve your English

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2026 auf Baltrum, Strandhotel Wietjes
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; Ü/DZ (EZ Aufpreis 25 € gesamt), Halbpension, Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse Niveau C1/C2
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-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 auffrischen und vertiefen an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2026 auf Baltrum, Strandhotel Wietjes
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 845 €; Ü/DZ (EZ 25 € Aufpreis ges.), Halbpension, 3*-Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 26-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. Unsere erfahrene Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 22.11. bis Fr. 27.11.2026 auf Norderney, Gästehaus Caritas Inselsoase
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 865 €; ÜN im DZ/EZ (DZ als EZ 50 € Aufpreis gesamt), Vollpension, Gästehaus, Seminargebühr
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228 / 9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 26-B-251
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Aktivieren und vertiefen Sie Ihr Englisch effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frischen Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz. Unsere erfahrene Kursleiterin ist Muttersprachlerin, sie fördert Ihr Selbstbewusstsein im Sprachgebrauch!

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



Französisch

Französisch lernen ganz anders! – Französische Woche mit der PDL-Methode – Intensivkurs in Köln

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln, Bürgerzentrum Alte Feuerwache
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 508 – 550 €; Frühbucher bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 508 €
- Für Alle Niveaus
- Infos unter 0176 / 70 21 57 26 ▪ Kursnr.: 2024-09-FR-Kö
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Sie wollen Französisch aktiv und spielerisch, mit Freude und Spaß lernen? Mit der PDL-Methode werden Sie ganz anders an die Fremdsprache herangeführt. Neugierig und offen gehen Sie an die neue, spannende Unterrichtsart heran und beginnen sofort, Ihre natürlichen Fähigkeiten zu entfalten. Sie erlangen oder erweitern ihre Sprachkenntnisse mit viel Spaß.

Französisch lernen ganz anders! – Französische Woche mit der PDL-Methode – Intensivkurs in Frankreich

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Montmeyran, Drôme, Süd-Frankreich, Frankreich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 508 – 550 €; Frühbucher bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 508 €
- Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
- Infos unter 0176 / 70 21 57 26 ▪ Kursnr.: 2024-09-FR-Mo
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Der Intensivkurs Französische Woche PDL in Frankreich ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet. Sie haben vor Ort die Möglichkeit, im direkten Kontakt mit netten Menschen Ihre Kenntnisse zu üben! Mit der erlebnisorientierten PDL-Methode (mehr Informationen zu PDL) werden Sie in ihrem eigenen Tempo effektive Fortschritte machen.

Französisch Stufe A1.1: Intensivkurs für Anfänger

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Voerde
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 02064 / 4 13 50 ▪ Kursnr.: 252-40801
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Möchten Sie sich in kurzer Zeit sprachlich auf Französisch verständigen können? Die gesprochene Kommunikation hat in diesem Seminar absolute Priorität. Das Gelernte wird durch verschiedene Aktivitäten in einer entspannten Lernatmosphäre verankert.

Französisch Auffrischung – A2/B1 &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse: bis zum subjonctif einschließlich
- Infos unter 0202 / 5 63 26 07 ▪ Kursnr.: 252W164151
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Frischen Sie in dieser Seminarwoche Ihre Französischkenntnisse auf! Der Kurs bietet alltags- und berufsbezogene Sprachpraxis, Grammatiktraining und kulturelle Einblicke – ideal für Lernende mit Vorkenntnissen auf A2- Niveau.

Französisch – Auffrischkurs A2/B1 &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 10 ▪ Kursnr.: MZ8111
- VHS Duisburg

Auffrischen und Vertiefen solider Grundkenntnisse. Im Mittelpunkt steht die Festigung der Sprechkompetenz in Alltag und Beruf, thematische Wortschatzerweiterung und kompakte Grammatik. Individuelle Themenwünsche können berücksichtigt werden. Teilnehmende sollten die Niveaustufe A2 weitestgehend beherrschen.

Bildungsurlaub: Französisch lernen, erleben und genießen – ein interaktiver Wochenkurs mit Kochen, Musik, Kunst und Kultur.

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207,60 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 25233420B
- VHS Bergisch Land

Erleben Sie eine besondere Reise in die französische Sprache und Kultur! Mit Musik, Tanz und Kulinarik aus Senegal und Kamerun lernen Sie Französisch praxisnah. Kochen Sie mit unserem Muttersprachler aus dem Senegal Mafé und Colombo-Huhn, entdecken Sie Traditionen und genießen Sie eine Woche voller Lernen, Genuss und Gemeinschaft.

Französisch für Fortgeschrittene B1 &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 4-5 Semester oder ca. 150 UStd. Französisch
- Infos unter 0211 / 8 99 41 50 ▪ Kursnr.: G490909
- VHS Düsseldorf

Ein auf Alltagskommunikation und lebendige Sprache orientierter Intensivkurs für Fortgeschrittene, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu B1“. Wir bauen Ihren Wortschatz mit Rollenspielen, Audio und Video bis auf B1-Niveau aus. Ihr muttersprachlicher Dozent: Gaël Guéguen.

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.

Französisch A2 – online &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 25-36204D
- VHS Dortmund

Unser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen. Sie erweitern Grammatik und Wortschatz durch Rollenspiele, Gruppenarbeit und Audiotraining. Ziel ist das A2-Niveau. Die muttersprachliche Kursleiterin bringt Ihnen auch französische Kultur näher. Lehrmaterial wird gestellt.

Intensivkurs: Französisch zum Auffrischen A2 – Perfekt als Bildungsurlaub

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 252-1710
- VHS Mülheim an der Ruhr

Nutzen Sie Ihren Bildungsurlaub oder eine intensive Lernwoche, um Ihre Französischkenntnisse gezielt auf A2-Niveau aufzufrischen! In diesem praxisnahen Kurs wiederholen und vertiefen Sie Grammatik, Wortschatz & Kommunikation, sodass Sie sich wieder sicherer verständigen können.

Französisch A1 für Anfänger – Intensivkurs &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B5270G
- 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 Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse erforderlich
- Infos unter 0208 / 8 25 23 85 u. 20 61 ▪ Kursnr.: BB2378F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erhalten landeskundliche Einblicke. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

Französisch A1/A2 für Auffrischer und Wiedereinsteiger &

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: A2 (etwa drei Jahre Schulfranzösisch)
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: G40801L
- vhs Moers

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die etwa einem Schuljahr oder vier Semestern an der vhs entsprechen. Wortschatz und Grammatik des Anfängerniveaus A1 werden intensiv wiederholt, gefestigt und erweitert.

Intensivaufrischung Französisch (B1) online &

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfranzösisch
- Infos unter 0221 / 221 2 36 44 oder 0221 / 221 2 31 91 ▪ Kursnr.: O-440501-BU
- VHS Köln

4 Jahre Schulfranzösisch. Die wichtigsten Kapitel der französischen Grammatik werden systematisch wiederholt. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Sie erwerben im Sprechen und Schreiben Kenntnisse für das Berufsleben. Voyages neu B1.

Französisch für Alltag und Beruf (A1) &

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Für Anfänger*innen
- Infos unter 0221 / 221 2 36 44 oder 0221 / 221 2 31 91 ▪ Kursnr.: L-440513-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. Ab Lektion 1. (Klett Verlag, ISBN 3-12-529412-7)

Französisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €; zzgl. € 5,- Kopierumlage
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 252-40800K
- VHS Dormagen

Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Französische. Am Kursende können Sie sich vorstellen, nach dem Befinden fragen, Berufe nennen, Personen beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant bestellen. Geübt werden Sprechen, Hörverstehen und Grammatik. Vorkenntnisse: keine.

Französisch Sprechen und Verstehen in Alltag & Beruf – Ihr B2 Französisch Intensivkurs in Düsseldorf ⑩

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B2 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: FR24.11.25BB
- 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. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

Bildungsurlaub Französisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Ratingen
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Vorkenntnisse: 80-100 Unterrichtsstunden Lernerfahrung
- Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 02102 / 5 50 43 07 ▪ Kursnr.: X2211
- VHS Ratingen

Ein lebendiger, alltagsorientierter Französischkurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (etwa 80-110 Unterrichtsstunden), die ihre Sprachkenntnisse erweitern möchten. Der Kurs verbindet Grammatik, Wortschatzübungen und Konversation zu einem ausgewogenen Lernkonzept. Der erfahrene Kursleiter ist Muttersprachler.

Französisch für Anfänger A1.1 &

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: G490903
- VHS Düsseldorf

Auf Alltagskommunikation und lebendige Sprache orientierter Intensivkurs für absolute Anfänger. Wir üben leichte Konversation, Basisgrammatik und bauen den Wortschatz mit Rollenspielen, Audio, Video Stück für Stück auf. Das Lehrmaterial stellt unser muttersprachlicher Dozent: Bahram Khaghani Bienvenue à notre cours de français!

Französisch für Beginnende Niveau A1.2

- Mo. 15.12. bis Fr. 19.12.2025 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €; zzgl. € 5,- Kopierumlage
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 252-40808K
- VHS Dormagen

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Bildungsurlaubs Französisch A1 (17.-21.11.2025). Auch Quereinsteiger sind willkommen. Der Kurs bietet einen intensiven Einstieg ins Französische. Sie lernen, sich vorzustellen, nach dem Befinden zu fragen, Berufe zu nennen, Personen zu beschreiben und im Restaurant zu bestellen.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.

Französisch-Intensivwoche (A1.1) Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G42361
- 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.

Französisch – Intensivwoche (A1) für den Wiedereinstieg

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G42362
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Diese Intensivwoche richtet sich an Interessierte mit geringen Schulfranzösischvorkenntnissen (vormalige Leistungskursteilnehmende sind nicht adressiert). Mit der richtigen Mischung aus Wiederholung, Aktivierung und Neuaufbau von Wortschatz und Strukturen gelingt der Wiedereinstieg ins Französische.

Französisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A2)

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G42365
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Sie frischen in diesem lerneffektiven Intensivkurs in kurzer Zeit Ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau wieder auf. Die wichtigsten Strukturen der französischen Grammatik werden wiederholt, im Mittelpunkt des Unterrichts steht jedoch die gesprochene Sprache.

Intensivkurs Französisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (Bildungsurlaub)

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Kaarst
- In Tagesform
- Preis: 202 €
- Infos unter 02131 / 96 39 45 ▪ Kursnr.: 252-33005
- VHS Kaarst-Korschenbroich

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen tieferen Einstieg in die französische Sprache suchen. Eine Anerkennung als Bildungsurlaub ist möglich.

Französisch – Intensivsprachkurs – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 10 ▪ Kursnr.: MZ8110
- VHS Duisburg

Intensivwoche zum schnellen Einstieg ins Französische. Ziel ist es einfache Gesprächssituationen in Alltag und Beruf zu bewältigen. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

Le Français A2 – Auffrischerkurs intensiv

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZH41010BU
- VHS Leverkusen

Retournez avec nous! Der Wiedereinstieg in die französische Sprache wird Ihnen in diesem einwöchigen Sprachkurs leichtfallen. Sie erhalten in kompakter Form die beste Starthilfe um Ihre angestauten Kenntnisse zu reaktivieren. Die schnellen Fortschritte in diesem Intensivkurs werden Sie überraschen.

Französisch lernen ganz anders! – Intensivkurs in Köln

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Köln, Bürgerzentrum Alte Feuerwache
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Für Alle Niveaus
- Infos unter 016094639725 ▪ Kursnr.: 202602FKö
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Sie möchten Ihr Französisch auffrischen – lebendig, spielerisch & ohne Lehrbuch? In kleinen Gruppen, mit individueller Begleitung und abwechslungsreichen Übungen entfalten Sie Ihre Sprachfähigkeit. Die PDL-Methode stellt Sie in den Mittelpunkt: für mehr Spontaneität, Freude & echte Kommunikation – ganz ohne Leistungsdruck.

Französisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Ihr A1 Französisch Intensivkurs in Düsseldorf ⑩

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: FR09.03.26BB
- 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. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

Bildungsurlaub: Französisch lernen, erleben und genießen – ein interaktiver Wochenkurs mit Kochen, Musik, Kunst und Kultur.

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 166.10 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 26133420B
- VHS Bergisch Land

Erleben Sie eine besondere Reise in die französische Sprache und Kultur! Mit Musik, Tanz und Kulinarik aus Senegal und Kamerun lernen Sie Französisch praxisnah. Kochen Sie mit unserem Muttersprachler aus dem Senegal Mafé und Colombo-Huhn, entdecken Sie Traditionen und genießen Sie eine Woche voller Lernen, Genuss und Gemeinschaft.



Spanisch

Spanisch – A1 Teil 1

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 221 9 88 14 oder 221 2 2486 ▪ Kursnr.: A-460511-BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine Einführung in die spanische Sprache und erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

Spanisch A1 Teil 2

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 1-2 Semester Spanisch
- Infos unter 0221 / 221 9 88 14 oder 221 22486 ▪ Kursnr.: A-460523-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse intensiv zu vertiefen und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in Alltags- und Berufssituationen. Vorkenntnisse: 1 – 2 Semester Spanisch. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6

Spanisch A1 für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €, inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 55622
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer Woche die ersten Grundkenntnisse der spanischen Sprache für Beruf und Alltag zu erwerben. Über sprachliche Elemente hinaus sind auch landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert.

Spanisch A1 Teil 3

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: A1 Teil 2
- Infos unter 0221 / 221 9 88 14 oder 221 22486 ▪ Kursnr.: A-460533-BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die die regelmäßigen und unregelmäßigen Formen des Präsens und Perfectos beherrschen, also etwa zwei Bildungsurlaubs-kurse besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 9.

Spanisch: Intensivkurs für Anfänger &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 02064 / 4 13 50 ▪ Kursnr.: 252-42200
- 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.

Bildungsurlaub Spanisch A2 im Social Setting (4 Tage)

- Mo. 13.10. bis Do. 16.10.2025 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 166,1 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 25234400B
- VHS Bergisch Land

Sie möchten in entspannter und freundlicher Atmosphäre Ihre Spanisch Kenntnisse verbessern? In diesem Crash-Kurs wird unsere Muttersprachlerin Adriana mit Ihnen in einem guten Mix zwischen Lernen im Klassenraum und Lernen im Social Setting Ihre Spanisch-Kenntnisse ausbauen.

Spanisch A1.1 & ☺

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: G53171
- 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubs-broschüre?

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

Bildungsurlaub: Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.3) &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- 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)

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 215 €
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 25-38071D
- 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. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert.

Intensivkurs Spanisch A1.1 – Perfekt als Bildungsurlaub

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Infos unter 0208 / 4 55 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.

Spanisch A1.2

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: ca. 1 Semester
- Infos unter 0202 / 5 63 26 07 ▪ Kursnr.: 252W178153
- 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 A1.1 &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0202 / 5 63 26 07 ▪ Kursnr.: 252W178152
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Spanischen für Beruf und Alltag erwerben möchten. Das Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Español para principiantes A1 – Spanisch für Anfänger

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZH41600BU
- 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 A1.2 mit Einsatz von Virtual-Reality-Brillen & VR

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 1 Semester Spanisch
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: G533271
- VHS Düsseldorf

BIENVENIDO! Lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache: Alltagskommunikation, Grammatikarbeit und Wortschatztraining stehen im Fokus. Der Kurs setzt innovative Methoden wie Virtual-Reality-Brillen ein, um Alltagssituationen realitätsnah zu üben. Lehrwerk: ab Unidad 5, Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett.

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A2.1) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 25-38013D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache zu erweitern. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur!

Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.1) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- 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!

Spanisch – Sprachstart und Entdeckungsreise

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS46-115
- neues lernen

Das ist die Gelegenheit, die Grundlagen der Sprache spielerisch zu erlernen und zeitgleich in die reiche Geschichte und die lebhaftige Gegenwart Spaniens und Lateinamerikas einzutauchen. Es erwartet Sie ein ausgewogenes Programm mit interaktiven Lerneinheiten, Grammatik, Aussprache und Konversation.

Spanisch – Intensivsprachkurs – Lerngruppen A1–B2 &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 10 ▪ Kursnr.: MZ8305
- VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder vorhandene Kenntnisse auffrischen. Kommunikationsorientierter Unterricht in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Kostenlose Einstufung vorab.

Spanisch A2 Teil 1

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 9 88 14 0221 / 221 22486 ▪ Kursnr.: A-460541
- VHS Köln

Der Kurs richtet sich an Personen, die erweiterte Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur erwerben möchten, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8.

Spanisch Superlearning 1 (A1.1) – online &

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: G42203A
- 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 B1 Teil 1

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 9 88 14 oder 221 2 36 44 ▪ Kursnr.: A-460543-BU
- VHS Köln

Für Personen die das Niveau A2 abgeschlossen haben. Das Hauptthema ist der Präsens des Subjunktivs, seine Verwendung und der Unterschied zum Indikativ. Ebenso werden die Vergangenheitszeiten und der Imperativ wiederholt. Um die Kommunikationsfähigkeit zu verbessern, werden Sie sich unterhalten und das Erlernte anwenden.

Spanisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse erforderlich
- Infos unter 0208 / 8 25 23 85 u. 20 61 ▪ Kursnr.: BB3370F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben erste Sprachkenntnisse und erhalten landeskundliche Einblicke. Im Vordergrund steht das Sprechen, die dafür nötige Grammatik wird vermittelt. Dadurch können Sie Ihre Handlungskompetenzen im privaten und beruflichen Bereich erweitern.

Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse (Niveau A 1)

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 252.4S002M
- VHS Essen

Im Kurs lernen Sie, in Situationen des beruflichen und privaten Alltags einfache Äußerungen auf Spanisch zu tätigen und zu verstehen. Interkulturelle Besonderheiten und Grammatik fließen in den Unterricht ein.

Spanisch Superlearning 7 (B1.2) – online &

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: B1-Niveau
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: G42203G
- vhs Moers

Für Teilnehmende, die bereits das A2-Niveau abgeschlossen haben.

Spanisch – A2 Auffrischung

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 9 88 14 0221 / 221 22486 ▪ Kursnr.: A-460545-BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf A2-Niveau sprechen und die Grammatik wiederholen und vertiefen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf den Zeiten: pretérito perfecto, indefinido, imperfecto, pluscuamperfecto, futuro simple sowie conditional. Es bleibt auch Gelegenheit zu sprechen! Lehrbuch: Con gusto nuevo A2.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag & Beruf – Ihr B1 Spanisch Intensivkurs in Düsseldorf 10

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: SP24.11.25BB
- 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. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

Spanisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen (Niveau A 1, Teil 2)

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 50% der Stufe A1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 252.4S003M
- VHS Essen

Der Kurs ist 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 A2 Teil 2

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 9 88 14 0221 / 221 2 2486 ▪ Kursnr.: A-460551
- VHS Köln

Der Kurs richtet sich an Personen, die erweiterte Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur erwerben möchten, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514677-8.

Spanisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €; zzgl. € 5,- Kopierumlage
- Vorkenntnisse: keine notwendig
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 252-42207
- VHS Dormagen

Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Spanische. Am Ende können Sie sich vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant bestellen. Fokus auf Sprechen, Hörverstehen und Grammatik. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Vorkenntnisse: keine.

Intensivkurs Spanisch – für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: A1 abgeschlossen, das regelmäßige und unregelmäßige Präsens sowie das Perfect auch mit unregelmäßigen Partizipien
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 252.4S004M
- VHS Essen

Die Stufe A1 haben Sie schon absolviert? Dann können Sie hier Ihr Spanisch für den Alltag und den Beruf weiterentwickeln.

Spanisch Superlearning 2 (A1.2) – online &

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Spanisch A1
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: G42203B
- vhs Moers

In diesem Seminar hat die gesprochene Kommunikation Priorität. Sie trainieren intensiv Ihre Sprachfertigkeit und erweitern effizient Ihre Kenntnisse durch Geschichten etc. in angenehmer Lernatmosphäre. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.

Spanisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 5.1. bis Fr. 9.1.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G42550
- 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.

Spanisch zur Auffrischung & leichte Konversation (A2/B1)

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G42559
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Tauchen Sie ein in eine Woche Spanien mit Gleichgesinnten und gehen Sie den Lernschritt von A2 zu B1. Es wird die wichtigste Grammatik der Niveaustufe A2 wiederholt und damit begonnen, den Wortschatz systematisch auszubauen. Das Sprechen steht im Vordergrund.

Intensivwoche Spanisch A1 für Anfänger:innen

- Mo. 12.1. bis Do. 15.1.2026 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02043 / 99 24 55 ▪ Kursnr.: 261 0640
- VHS Gladbeck

Dieser Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die spanische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Grundlagen der spanischen Sprache erwerben möchten. Dieses Angebot ist für Spanisch-Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse vorgesehen.

Intensivkurs Spanisch II – für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen &

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: 50% der Stufe A1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 252.4S006M
- VHS Essen

Dieser Kurs ist alle geeignet, die schon einige Vorkenntnisse im Spanischen aus der Stufe A1 haben. Sie sollten schon die Basisgrammatik kennengelernt haben und kleine Alltagsgespräche führen können.

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1 – (Kleingruppe)

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 209.10 €; Keine Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 252M61904
- VHS Minden

In diesem intensiven Einstiegsprogramm trainieren Sie die Kommunikation für den beruflichen und privaten Alltag und erfahren neben Grammatik und Wortschatz auch viel von der Kultur spanischsprachiger Länder.

Spanisch für Beruf und Alltag – A1.1

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 148 – 222 €; 4-5 TN = 222 € / 6-10 TN = 148 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 24 10 ▪ Kursnr.: 252-16203
- VHS Aachen

Der Kompaktkurs vermittelt in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. Anmeldefrist: 16. Januar 2026

Spanisch Sprechen und Verstehen**in Alltag & Beruf –****Ihr A1 Spanisch Intensivkurs in Düsseldorf ⑩**

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: SP02.03.26BB
- 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. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

Spanisch Intensivkurs für Anfänger:innen, Stufen 1-4 ⑩

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 283 €; 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.: 45026
- 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 – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 167 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien, Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: B4320
- 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 A 2 – Intensivkurs

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Menden (Sauerland)
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 178,5 €
- Vorkenntnisse: A1-Niveau
- Infos unter 02373 / 94713 0 ▪ Kursnr.: 252-4500BU
- VHS Menden – Herner – Balve

Dieser einwöchige Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über A1-Kenntnisse verfügen. Der Kurs eignet sich auch sehr gut zur Festigung Ihrer Spanischkenntnisse, wenn Sie aktuell einen A2-Kurs besuchen. Sie lernen unter anderem Gewohnheiten und Ereignisse der Vergangenheit zu schildern und Erzählungen zu strukturieren. Sie erfahren, wie man sich richtig auf Partys und Veranstaltungen verhält. Wie spricht man zum Beispiel Einladungen aus, äußert Glückwünsche oder wie findet man passende Gesprächsthemen? Nicht weniger wichtig sind sprachliche Kompetenzen im Krankheitsfall. Grammatische Schwerpunkte sind unter anderem: die Zeitformen der Vergangenheit Indefinito und Imperfecto, die Befehlsformen und die indirekten und direkten Objektpronomina.

Spanisch Anfangskurs (A1 Kurs 1) ⑩

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Herne Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 121 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323 / 16 34 67 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 26A5503
- VHS Herne

Einführung in die spanische Sprache, Ausspracheregeln, Grundlagen der Grammatik soweit für einfache alltägliche Kommunikationssituationen benötigt. Vorwiegend mündliches Training (Hörverstehen und Sprechen) in grundlegenden Situationen wie Begrüßung, Vorstellung, Verabredungen, Essen und Trinken etc. Muttersprachliche Dozentin

Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2020 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.



Italienisch

Italienisch Stufe A1 &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: AZ40903
- 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 Stufe A2 – online &

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 102.50 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BA40911
- VHS Bornheim – Alfter

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger, die weiter und tiefer in die italienische Sprache eintauchen möchten. Nach einer kurzen Auffrischung werden wir lernen, über die Vergangenheit zu sprechen und uns in Italien zurechtzufinden.

Italienisch lernen ganz anders – für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene.

Italienische Woche mit der PDL-Methode

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Cagliari, auf Sardinien, Italien
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 508 – 550 €; Frühbuche bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 550 €
- Vorkenntnisse: Geeignet für Teilnehmende, die einiges oder wenig verstehen, aber wenig oder auch gar nicht sprechen können
- Infos unter 0176 / 70 21 57 26 ▪ Kursnr.: 2024-10-IT-Ca
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Sie wollen Italienisch aktiv und spielerisch, mit Freude und Spaß lernen? Mit der PDL-Methode werden Sie ganz anders an die Fremdsprache herangeführt. Neugierig und offen gehen Sie an die neue, spannende Unterrichtsart heran und beginnen sofort, Ihre natürlichen Fähigkeiten zu entfalten. Sie erlangen oder erweitern ihre Sprachkenntnisse mit viel Spaß.

Italienisch lernen ganz anders – für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene.

Italienische Woche mit der PDL-Methode

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Cagliari, auf Sardinien, Italien
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 508 – 550 €; Frühbuche bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 550 €
- Vorkenntnisse: Geeignet für Teilnehmende, die einiges oder wenig verstehen, aber wenig oder auch gar nicht sprechen können
- Infos unter 0176 / 70 21 57 26 ▪ Kursnr.: 2024-10-IT-Ca
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Sie wollen Italienisch aktiv und spielerisch, mit Freude und Spaß lernen? Mit der PDL-Methode werden Sie ganz anders an die Fremdsprache herangeführt. Neugierig und offen gehen Sie an die neue, spannende Unterrichtsart heran und beginnen sofort, Ihre natürlichen Fähigkeiten zu entfalten. Sie erlangen oder erweitern ihre Sprachkenntnisse mit viel Spaß.

Italienisch – Einstieg in die Sprache

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS20-115
- neues lernen

Für alle, die die italienische Sprache und mehr über die Kultur erlernen möchten. Sie werden in die klangvolle Welt der italienischen Sprache eintauchen. Von den Grundlagen bis zu praktischen Redewendungen werden Sie Schritt für Schritt lernen, wie Sie sich im Alltag verständigen können.

Italienisch mit 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 Anfängerkurs A1.1

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Pulheim
- In Tagesform
- Preis: 151 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 252-6390
- VHS Rhein-Erft

Der Kurs richtet sich an echte Anfänger*innen und führt zum ersten Sprechen. Sie lernen erste Wörter und Sätze, die eine einfache Verständigung im Alltag, am Arbeitsplatz und auf Reisen ermöglichen. Vorkenntnisse: keine.

Italienisch – Intensiv (A1)

- Mo. 13.10. bis Do. 16.10.2025 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02843 / 9 07 40 17 ▪ Kursnr.: E506930
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Möchten Sie – aus beruflichen oder anderen Gründen – besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieses lernerfektive Kompaktseminar für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in die italienische Sprache und Kultur „einzutauchen“. Täglich 9.00 bis 15.30 Uhr.

Italienisch – Intensivsprachkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; zzgl. Buch
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 10 ▪ Kursnr.: SZ8210
- VHS Duisburg

Der Sprachkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit bei ganztägigem Unterricht Basiskenntnisse der italienischen Sprache zu erlernen. Als Grundlage dienen die ersten 3 Lektionen aus Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag.

Italienisch mit Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 25-37904D
- VHS Dortmund

Der Bildungsurlaub Italienisch ist für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

Intensivkurs Italienisch A2 – Fließender Sprechen in 5 Tagen

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,5 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 252-1744
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Italienisch-Sprechen und -Verstehen in einer intensiven Lernwoche deutlich zu verbessern. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit A2+-Niveau und konzentriert sich gezielt auf die mündliche Kommunikation und das Hörverständnis.

Italienisch A1.1 &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0202 / 5 63 26 07 ▪ Kursnr.: 252W176151
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Dieses Intensivseminar richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Italienischen für Beruf und Alltag erwerben wollen. Das Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Intensivwoche Einstieg Italienisch &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: G40901
- 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.

Italiano per Principianti A1 – Kompaktkurs Italienisch

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZH41300BU
- VHS Leverkusen

Vielleicht ein Nachschlag vom italienischen Sommer? Der Einstieg in die italienische Sprache wird Ihnen in dem einwöchigen Sprachkurs für Anfänger*innen leichtfallen. Sie erhalten in kompakter Form leichte Grundkenntnisse über die Sprache des Dolce Vita.

Italienisch für Beginnende

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: keine notwendig
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 252-40906
- VHS Dormagen

Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Italienische. Am Ende können Sie sich vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant bestellen. Fokus auf Sprechen, Hörverstehen und Grammatik. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Italienisch intensiv (Stufe A2)

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: NN409299
- VHS Bergisch Gladbach

Kursbuch: Con piacere nuovo A2 (Ernst Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3125252066)

Italienisch für Alltag und Beruf A1 Anfänger*innen &

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 76 68 oder 221 2 31 91 ▪ Kursnr.: A-450502
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet Anfänger*innen eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Durch kommunikationsorientierten Unterricht, Grammatikübungen, Rollenspiele, ergänzt durch Landeskunde werden Grundkenntnisse vermittelt, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7

Bella Italia – Eine Woche Italien in Köln

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS24-115
- 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 Einsteigende (Stufe A1)

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: NN409111
- VHS Bergisch Gladbach

Diese Intensivwoche bietet Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse einen Einstieg in die italienische Sprache. Dabei geht es um den Aufbau eines Grundvokabulars, Grundzüge der Grammatik und landeskundliche Aspekte. Kursbuch: *Con piacere nuovo A1* – Ernst Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1 (Folgekurs im Frühjahrssemester 2026)

Italienisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 5.1. bis Fr. 9.1.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G42441
- 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.

Conversazione e ripasso grammaticale (Stufe B1+)

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; bei mind. 6 Teilnehmer/innen
- Vorkenntnisse: B1
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: NN409417
- VHS Bergisch Gladbach

L'Italia nel piatto – un viaggio linguistico tra le ricette della cucina italiana. Die Unterrichtsmaterialien werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Italienisch Stufe A1 &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BA40901
- VHS Bornheim – Alfter

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die über keine oder nur geringe Kenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Sie lernen in authentischen Kommunikationssituationen, im Alltag und auf Reisen sprachlich zurecht zu kommen.

Intensivwoche Italienisch A1.1 für Anfänger:innen

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02043 / 99 24 55 ▪ Kursnr.: 261 0680
- VHS Gladbeck

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganzjährigem Unterricht erste Grundlagen erwerben möchten. Dieses Angebot ist für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse vorgesehen.

Italienisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse erforderlich
- Infos unter 0208 / 8 25 23 85 u. 20 61 ▪ Kursnr.: BB2580F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erhalten landeskundliche Einblicke. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

Italienisch Sprechen und Verstehen**in Alltag & Beruf –****Ihr A1 Italienisch Intensivkurs in Düsseldorf 10**

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: A1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: IT09.02.26BB
- 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. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

Italienisch Sprechen und Verstehen**in Alltag & Beruf –****Ihr B1 Italienisch Intensivkurs in Düsseldorf 10**

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: B1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: IT23.02.26BB
- 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. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

Intensivwoche Italienisch für Anfänger:innen A1 – Aufbaukurs ab Lektion 5

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 02043 / 99 24 55 ▪ Kursnr.: 261 0681
- VHS Gladbeck

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganzjährigem Unterricht erste Grundlagen der italienischen Sprache erwerben möchten. Dieses Angebot ist für Italienisch-Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen vorgesehen.

Bella Italia – Eine Woche Italien in Köln

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS24-116
- neues lernen

Tauchen Sie ein in die Sprache, Kultur und Geschichte Italiens und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Fähigkeiten in der Landessprache. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen im Präsens und einem leichten Grundwortschatz.

Italienisch für Anfänger*innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 167 €; inkl. Kopien, Kaffee, Obst, Tee, Gebäck, Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: B4420
- VHS Waltrop

Grundlagen der italienischen Sprache, Einblicke in die italienische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag und im Beruf.

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



Niederländisch

Niederländisch für Anfänger*innen (A1) – Intensivkurs

- Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.2025 in Herzogenrath
- In Tagesform
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02406 / 66 64 14 ▪ Kursnr.: 251-23001
- VHS Nordkreis Aachen

In diesem Intensivkurs, der mit der ersten Lektion des Buches startet, erwerben Sie in kurzer Zeit Grundkenntnisse der niederländischen Sprache. Damit beginnen Sie sich in grundlegenden beruflichen und alltäglichen Situationen sprachlich einzubringen. Im Kurs kommen ebenso landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande und Belgien zur Sprache.

Niederländisch B2 – Intensivkurs Niederlandekunde im Film II &

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B5380G
- 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 für Beginnende Niveau A1

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 252-41405K
- 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.

Bildungsurlaube Niederländisch B2 Teil 1 &

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 174 €; Ermäßigung nicht mögl.
- Infos unter 0221 / 221 9 88 14 ▪ Kursnr.: A-472082-BU
- VHS Köln

Opfrisser! Voor mensen die al over redelijk goede kennis van de Nederlandse taal beschikken en tenminste 3 tot 4 jaar bezig zijn met het leren van de taal of over vergelijkbare kennis beschikken. Grammatica, discussiëren, actuele teksten over land en lui, politiek enz. komen aan bod.

Intensivkurs Niederländisch A1.1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 6.10. bis Do. 9.10.2025 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 146,65 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: C777100
- 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 A1/A2 für den Alltag und für den Beruf

- Mo. 13.10. bis Mo. 24.11.2025 in Oelde
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02522 / 7 27 22 ▪ Kursnr.: 2254143
- VHS Oelde-Ennigerloh

Der Bildungsurlaub findet 5 x am Montag statt.

Bildungsurlaub: Niederländisch Intensivkurs für Anfänger/-innen (Stufe 1)

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207,60 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 25236300B
- VHS Bergisch Land

In diesem Intensivkurs lernen Sie mit unserer muttersprachlichen Trainerin in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der niederländischen Sprache in Wortschatz und Grammatik kennen. Nach kurzer Zeit sind Sie in der Lage, einfache Alltagsgespräche zu führen. Mit allen Sinnen tauchen Sie in das Alltagsleben der Niederlande ein.

Niederländisch B1 Opfrissen plus Conversatie &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Voraussetzung: ca. 150-200 Stunden Niederländisch (A2 abgeschlossen)
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: G527099
- VHS Düsseldorf

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse auf A2/B1-Niveau aufbauen, erweitern, und viel sprechen möchten. Basisgrammatik und 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 Anfänger (A1.1) &®

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: G527092
- VHS Düsseldorf

Ein interaktiver und multimedialer Anfängerkurs für alle, die an den Campingplatz oder beruflichen Wechsel in die Niederlande denken und in kurzer Zeit Niederländisch sprechen lernen wollen. Beginn mit Lektion 1 von „Wat leuk A1“ Hueber. Viel Zusatzmaterial von der Dozentin Jana Plückelmann, M.A., Anthropologin, Sprachtrainerin

Niederländisch 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.: 25-39312D
- 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.

Niederländisch A1/1

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 25H-4400
- 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 A1 – Intensivkurs I &

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B5371G
- 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 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
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-39321D
- VHS Dortmund

In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit ihre Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um weitere Informationen zu Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

Niederländisch mit Grundkenntnissen A2, Herbstferien NRW

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 182 €; Lehrbuch „Goed idee!“ A2 (Bitte zum 1. Kurstag mitbringen.)
- Vorkenntnisse: Einfache Grundkenntnisse Sprachstufe A1
- Infos unter 05231 / 9 77 80 24 ▪ Kursnr.: 252-D4833
- VHS Detmold – Lemgo

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse (A1) weiter ausbauen, um sich auf Reisen, im Beruf, mit Familie/ Freund*innen austauschen zu können? Die Lerninhalte: • Einkaufen • Beruf und Arbeit • Lebenslauf • Sport • Wohnsituation • Gesundheit Lehrwerk: Goed idee! A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528609-2

Niederländisch A2 – Intensivkurs II &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B5374G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS-Semester Niederländisch) auf.

Niederländisch A1 – Intensivkurs für Anfänger*innen

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Leverkusen, Opladen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZH42170BU
- 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 für Beruf und Alltag I – A1

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150,50 – 224,50 €; 4-5 TN = 224,50 € / 6-10 TN = 150,50 € pro Woche inklusive Unterrichtsmaterial
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 24 10 ▪ Kursnr.: 252-16510
- VHS Aachen

In entspannter Atmosphäre erwerben Teilnehmende schnell Grundkenntnisse der niederländischen Sprache und wenden sie direkt an. Fokus: Aussprache und praxisnahe Sätze für den Beruf und Alltag. Anmeldefrist: 10. Oktober 2025.

Intensivkurs Niederländisch I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 252.4N018M
- VHS Essen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der niederländischen Sprache, die einfache Redewendungen der Sprache in Alltagssituationen erlernen möchten.

Niederländisch Intensiv Teil 1 (A0) &

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 246 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: G41401L
- vhs Moers

Das Seminar bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu erwerben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bildungsurlaube Niederländisch A1 Teil 1 &

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 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-472018-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten. Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1

Niederländisch Anfängerkurs A1.1

- Mo. 24.11. bis Fr. 28.11.2025 in Hürth
- In Tagesform
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 252-6685
- VHS Rhein-Erft

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. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 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-472025-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 Fortgeschrittene (A1.2) & ⑩

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 30 Stunden Niederländisch
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: G527098
- VHS Düsseldorf

Für Teilnehmer mit Anfangskenntnissen, die Sprachstrukturen und Wortschatz weiter ausbauen und viel sprechen möchten. Basisgrammatik, Übungen, Interaktives, Spiele und landesbezogene Texte aus „Goed idee“ liefern uns viele Sprachanlässe in Niederländisch. Weiteres Material stellt Ihre muttersprachliche Dozentin Gerty Thiesen.

Niederländisch-Intensivwoche (A1.1) Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 5.1. bis Fr. 9.1.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: G42139
- 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 ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 5.1. bis Fr. 9.1.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-39310D
- VHS Dortmund

Wenn Sie die Grundlagen der niederländischen Sprache erlernen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. In freundlicher Atmosphäre können Sie Grundlagen von Sprache und Grammatik erwerben, einfache Kommunikation im Alltag üben und mehr über kulturelle Hintergründe erfahren.

Niederländisch für Beruf und Alltag II – A2

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150,5 – 224,5 €; 4-5 TN = 224,50 € / 6-10 TN = 150,50 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter 0241 / 4 79 24 10 ▪ Kursnr.: 252-16522
- VHS Aachen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1 Niveau, die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse weiter ausbauen möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 22. Dezember 2025

Niederländisch A1/1

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 25H-4401
- 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 B1.1

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Hürth
- In Tagesform
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: A2
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 252-6690
- VHS Rhein-Erft

Sie haben bereits ein abgeschlossenes A2-Niveau in Niederländisch. In diesem Bildungsurlaub erweitern Sie Ihre Kenntnisse für Beruf und Alltag auf fortgeschrittenem Niveau.

Niederländisch Intensiv Teil 2 (A1) &

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 246 €
- Vorkenntnisse: Teilnahme Teil 1 empfohlen
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: G41402L
- vhs Moers

Hier lernen Sie ein aktuelles und an konkreten Alltagssituationen orientiertes Niederländisch. Sie erhalten „das ganze Paket“, denn Sprechen, Schreiben, Lesen, Hören werden gleichermaßen trainiert. Hinzu kommen landeskundliche Anteile, die in die Übungen eingebunden sind.

Niederländisch für Beginnende Teil II Niveau A1.2

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €; zzgl. € 5; Kopierumlage
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 261-41406K
- VHS Dormagen

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Bildungsurlaubs Niederländisch A1 (22.-26.09.2025). Quereinsteiger willkommen. Sie lernen, sich vorzustellen, nach dem Befinden zu fragen, Berufe zu nennen, Personen zu beschreiben, Uhrzeiten anzugeben und im Restaurant zu bestellen. Fokus auf Sprechen und Hörverstehen. Vorkenntnisse: A1.1.

Niederländisch Intensiv Teil 3 (A2) &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 246 €
- Vorkenntnisse: Teilnahme Teil 2 empfohlen
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: G41403L
- vhs Moers

Sie möchten in den wichtigsten Alltagssituationen auf Niederländisch problemlos zurecht kommen und brennen auf Kontakte in niederländischer Sprache? Dieser sehr lerneffektive 1-wöchige Intensivkurs für maximal 12 Teilnehmer bringt Sie an dieses Ziel. Sie erhalten weitgehende Übersicht über die Strukturen des Niederländischen.

Niederländisch – Intensivsprachkurs – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 10 ▪ Kursnr.: MZ8660
- VHS Duisburg

Intensivwoche zum schnellen Einstieg ins Niederländische. Ziel ist es einfache Gesprächssituationen im Alltag und Beruf zu bewältigen. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

Niederländisch A1 – Intensivkurs I &

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B5372G
- 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. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B5376G
- 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 I für Anfänger:innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1–

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Waltpop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 167 €; inkl. Kopien, Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: B4512
- VHS Waltpop

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.

Vorankündigung: Niederländisch A1 – Intensivkurs I &

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B5373G
- 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. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B5375G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS-Semester Niederländisch) auf.

VORANKÜNDIGUNG: Niederländisch A2/B1: Bildungsurlaub – Intensivkurs III &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B5377G
- 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.

Intensivwoche Niederländisch A1 für Anfänger:innen

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02043 / 99 24 55 ▪ Kursnr.: 261 0690
- VHS Gladbeck

Möchten Sie in den Niederlanden besser kommunizieren? Dann ist unser Kompaktkurs genau das Richtige für Sie! In nur vier Tagen lernen Sie die Grundlagen des Niederländischen und können sich sicher verständigen. Anmeldung bis 6 Wochen vorher, Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn.

VORANKÜNDIGUNG: Niederländisch B1: Bildungsurlaub – Intensivkurs IV &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B5378G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I, II + III oder entsprechenden Vorkenntnissen (7 VHS-Semester) auf. Zu Ende dieses Kurses haben Sie grundlegende Routine für Telefonate, Präsentationen, Versammlungsleitung & Verhandlung entwickelt. Das ist für Alltag und Beruf wichtig. Sie lesen Texte und diskutieren sie auf Niederländisch.

Niederländisch Anfangskurs &

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 121 €
- Infos unter 02323 / 16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 26A5902
- VHS Herne

Für Menschen ohne Vorkenntnisse vorwiegend mündliches Training für die Anwendung in Alltagssituationen wie Begrüßung, Vorstellung, Termine, beim Essen, auf Reisen, im Hotel ua. Information zu den Niederlanden, interkulturelle Besonderheiten, einfache Texte lesen. Konkreter Berufsbezug nach Bedarf. Muttersprachlicher Dozent.

VORANKÜNDIGUNG: Niederländisch B2: Bildungsurlaub – Intensivkurs V &

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B5379G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I–IV oder entsprechenden Vorkenntnissen (9–10 VHS-Semester) auf. Am Ende des Kurses haben Sie Ihre Fähigkeiten (vgl. IV) für Telefonieren, Präsentationen, Versammlungsleitung und Verhandlung in Alltag und Beruf vertieft

VORANKÜNDIGUNG: Niederländisch B2: Bildungsurlaub – Niederlandekunde im Film III &

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: B5381G
- 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.



Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 &

- Mo. 8.9. bis Fr. 12.9.2025 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-405114-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation gehörloser Menschen, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

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.

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 &

- Mo. 6.10. bis Fr. 10.10.2025 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-405115-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation gehörloser Menschen, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

Intensivkurs:

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache – DGS 1 – Perfekt als Bildungsurlaub

- Mo. 13.10. bis Do. 16.10.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 252-1880
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse an der Deutschen Gebärdensprache (DGS) haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie lernen Schritt für Schritt die Grundlagen der DGS kennen – von der Mimik und Gestik über das Fingeralphabet bis hin zu ersten einfachen Dialogen.

Gebärdensprache – DGS – Stufe A1.1 &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BA42801
- 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.

Deutsche Gebärdensprache 3+4 &

- Mo. 10.11. bis Fr. 14.11.2025 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-405318-BU
- VHS Köln

Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die gebärdensprachliche Kompetenz in unterschiedlichen Kontexten. DGS-Grammatik rezeptiv und produktiv, Dialog-Kommunikationsübungen, Perspektivenwechsel in der Alltagskonversation.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS)

- Mo. 17.11. bis Fr. 21.11.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Die Kosten von 35,- Euro für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.
- Vorkenntnisse: eventuell Seminar 1/2 DGS
- Infos unter 0241 / 4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 252-13004
- VHS Aachen

Dieser Bildungsurlaub baut auf den Stufen DGS 1+2 auf. Die Teilnehmenden vertiefen u. festigen ihre sprachlichen Fertigkeiten der Dtsch. Gebärdensprache. Sie erweitern Wortschatz, die grammatikalischen Strukturen sowohl rezeptiv als auch produktiv und arbeiten an der gebärdensprachlichen Interaktion in komplexeren Situationen.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 284 in dieser Broschüre.

Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) – Intensivwoche an der Nordsee

- So. 30.11. bis Fr. 5.12.2025 in Neuahrlingsersiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; im EZ oder 849 € im DZ inkl. Vollverpfl, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 252-13009
- VHS Aachen

In diesem Bildungsurlaub erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in das Leben und die Kultur gehörloser Menschen und erfahren, dass die Gebärdensprache eine eigenständige Sprache ist, die non-verbal funktioniert. Im Zentrum des Seminars, das sich an Personen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen richtet, stehen die Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, grammatikalische Kenntnisse (Satzmimik, Lokaltäten, Parameter) sowie Alltagskonversation.

Deutsche Gebärdensprache 3 (DGS A2.1) &

- Mo. 1.12. bis Fr. 5.12.2025 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €
- Vorkenntnisse: DGS-Niveaustufe A1
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: G42805L
- vhs Moers

Für Teilnehmende, die die DGS-Niveaustufe A1 abgeschlossen haben. Einen Überblick über die Anforderungen finden Sie hier:

<https://www.idgs.uni-hamburg.de/images/ger-dgs/globalskala-ger-dgs-05-11-13.pdf>

Deutsche Gebärdensprache 5+6 &

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 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-405512-BU
- VHS Köln

Thema ist die freie Kommunikation in Gesprächssituationen für Beruf und Alltag, Sie üben den Perspektiv/Rollenwechsel, lernen idiomatische Gebärden und vertiefen die freie DGS Textreproduktion.

Gebärdensprache

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 359 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 252501088
- VHS Bielefeld

Dieser Bildungsurlaub bietet eine Einführung für Menschen ohne Vorkenntnisse. Neben der visuell-gestische Kommunikation lernen Sie die Grundlagen des Fingeralphabets. Im Laufe der Woche erarbeiten Sie sich einen Grundwortschatz und erhalten einen Einblick in die gehörlose Kultur. Die erste Stunde findet mit Dolmetscher*in statt.

Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) – Intensivwoche an der Nordsee

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 in Neuahrlingsersiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1099 €; pro Person inkl. Vollverpfl, Dolmetscher/in, Unterrichtsmaterial, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-13010
- VHS Aachen

In diesem Bildungsurlaub erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in das Leben und die Kultur gehörloser Menschen und erfahren, dass die Gebärdensprache eine eigenständige Sprache ist, die non-verbal funktioniert.

Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) – Intensivwoche an der Nordsee

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 in Neuahrlingsersiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1099 €; pro Person inkl. Vollverpfl, Dolmetscher/in, Unterrichtsmaterial, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-13012
- VHS Aachen

In diesem Bildungsurlaub erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in das Leben und die Kultur gehörloser Menschen und erfahren, dass die Gebärdensprache eine eigenständige Sprache ist, die non-verbal funktioniert.

Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS) – Intensivwoche an der Nordsee

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2026 in Neuahrlingsersiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; pro Person inkl. Vollverpfl. und Unterrichtsmaterial, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-13014
- 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 5 und 6 (DGS) – Intensivwoche an der Nordsee

- So. 22.11. bis Fr. 27.11.2026 in Neuahrlingsersiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; pro Person inkl. Vollverpfl., eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 262-13016
- VHS Aachen

Der Inhalt des Bildungsurlaubs Deutsche Gebärdensprache 5 und 6 (DGS) ist die freie Kommunikation in Gesprächssituationen für Beruf und Alltag. Sie lernen wichtige idiomatische Gebärden und vertiefen die freie DGS Textreproduktion. Voraussetzung bis DGS 4. Vorkenntnisse: vorherige aktive Teilnahme an 80 Unterrichtsstunden

Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbroschüre.

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



Deutsch

Deutsch-Intensiv-Sprachkurs (B2+/C1): Kommunikation im Berufsalltag

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Seminargetränke und Unterrichtsmaterial, ohne Übernachtung und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Deutsch-Sprachkenntnisse B2+
- Infos unter 0228 / 9 69 59 40 ▪ Kursnr.: 25-B-205
- BildungsForum Lernwelten Bonn

Sie verfügen über Deutschkenntnisse ab B2-Niveau, aber die Kommunikation in Ihrem Unternehmen ist oft schwierig für Sie? In unserem Deutsch-Intensiv-Sprachkurs in Bonn verbessern Sie Ihre mündliche und schriftliche Kommunikation am Arbeitsplatz. Angenehme Lernumgebung, teilweise Kleingruppenarbeit.

Deutsch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Berlin / A completely different way to learn German! German intensive course in Berlin

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 508 – 550 €; (40 UE / 30 Zeitstunden). Frühbucherpreis bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 508 €
- Für Anfänger mit Vorkenntnisse und Fortgeschrittene
- Infos unter 0176 / 70 21 57 26 ▪ Kursnr.: 2024-10-DE-B
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Der Bildungsurlaub Deutsch in Berlin ist für Sie als Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet. Sie werden die Möglichkeit haben, Ihre Deutschkenntnisse aufzufrischen und/oder die deutsche Sprache wieder neu zu entdecken. Freude am Sprechen und Interagieren garantiert. Jeder Unterrichtstag der Urlaubswoche beginnt mit Entspannungs-, Stimm- und Konzentrationsübungen, um das freie Sprechen zu trainieren.

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.

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 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.: DE12.01.26BB
- 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. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 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.: DE09.02.26BB
- 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. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 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.: DE09.03.26BB
- 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.



Türkisch

Bildungsurlaub Türkisch A1 Teil 1

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 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.

Online – Türkisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 252-42400K
- VHS Dormagen

Tauchen Sie in die türkische Sprache und Kultur ein! In unserem Bildungsurlaub lernen Sie die Grundlagen des Türkischen und können einfache Gespräche führen. Praktische Übungen für Alltagssituationen und kulturelle Einblicke machen den Kurs spannend. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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
- 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.

Bildungsurlaub Türkisch A1 Teil 2

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221 / 221 2 31 57 ▪ Kursnr.: A-478108-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.

Merhaba! Türkische Sprache und Kultur (A1)

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €, inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 57232
- 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.

Bildungsurlaub Türkisch A1 Teil 2

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221 / 221 2 31 57 ▪ Kursnr.: A-478109-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die bereits das A1 Niveau erreicht hatten und nach einer Pause wiedereinsteigen wollen, indem sie die wichtigsten grammatikalischen Themen und Redewendungen auffrischen, wiederholen bzw. festigen wollen. Ne güzel! A1. Kursbuch und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs.

Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 5.1. bis Fr. 9.1.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-40110D
- VHS Dortmund

Wenn Sie die Grundlagen der türkischen Sprache erlernen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. In freundlicher Atmosphäre können Sie Grundlagen von Sprache und Grammatik erwerben, einfache Kommunikation im Alltag üben und mehr über kulturelle Hintergründe erfahren.

Türkisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☞

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-40120D
- VHS Dortmund

Wenn Sie Ihre geringen Vorkenntnisse in der türkischen Sprache vertiefen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. In freundlicher Atmosphäre können Sie weitere Grundlagen erwerben und einfache Kommunikation im Alltag üben. Dabei wird jeden Tag ein anderes Alltagsthema ausgewählt und mündlich bearbeitet.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 15.000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und direkt online buchen.



Weitere Sprachen

Bildungsurlaub Japanisch A1 Teil 1 ☞

- Mo. 1.9. bis Fr. 5.9.2025 in Köln, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0221 / 221 9 88 14 ▪ Kursnr.: A-486201
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die japanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Zudem werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten.

Bildungsurlaub Griechisch – Sprache und Kultur

- Mo. 15.9. bis Fr. 19.9.2025 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Kosten für das Kursbuch
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02331 / 2 07 26 49 ▪ Kursnr.: 252-6721
- VHS Hagen

Der Kurs bietet einen Einstieg in die griechische Sprache, Landeskunde, Wirtschaft und Kultur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In dieser kompakten Woche lernen Sie, sich auf Griechisch zu begrüßen, über Ihre Hobbies und die Familie zu sprechen, Preise zu erfragen, eine Speisekarte zu verstehen und Essen zu bestellen.

Neugriechisch für Anfänger:innen ☞

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- 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 Anfänger:innen ⑩

- Mo. 22.9. bis Fr. 26.9.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- 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

Norwegisch 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.: 25-39411D
- 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.

Neugriechisch für Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-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.

Hebräisch für Anfänger:innen (online) ⑩

- Mo. 13.10. bis Fr. 17.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-A10
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Entdecken Sie die klangvolle hebräische Sprache! In diesem digitalen Einführungskurs lernen Sie erste Wörter, Redewendungen und einfache Alltagsdialoge – ergänzt durch Einblicke in Israels Kultur und Literatur. Kursleiter Amos Amit aus Tel Aviv vermittelt Hebräisch praxisnah und mit Begeisterung.

Polnisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: F553091
- VHS Düsseldorf

Kommunikativ ausgerichteter Bildungsurlaub für Anfänger, die z.B. für Verhandlungen, die Arbeit, oder Urlaub in Polen in kurzer Zeit Polnisch sprechen lernen wollen. Beginn mit der Aussprache und Lektion 1 „Witam! A1 aktuell“, Zusatzmaterial von der muttersprachlichen Dozentin: E. Janik Ramus, Dipl.-Ökologin und Sprachtrainerin.

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 / 50 2 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.

Griechisch 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.: 25-40011D
- 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.

Neugriechisch für Beruf und Alltag – Niveau A1/A2 ☞

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 148 – 222 €; 4-5 TN = 222 € / 6-10 TN = 148 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Anfang A1
- Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 0241 / 4 79 24 10 ▪ Kursnr.: 252-16632
- VHS Aachen

Der Kurs richtet sich an Lernende mit ersten Neugriechisch-Kenntnissen, die ihre Sprachfähigkeiten vertiefen möchten. Texte lesen, Alltagsgespräche üben und Ausdruckssicherheit stärken stehen im Fokus. Gearbeitet wird ab Lektion 5/6 im Lehrbuch Ela! A1-A2. Geeignet für Beruf und Alltag. Anmeldefrist: 2. Oktober 2025

Intensivkurs Russisch A1.1 – Perfekt als Bildungsurlaub

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,5 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 252-1840
- VHS Mülheim an der Ruhr

Sie möchten in kurzer Zeit erste Kenntnisse der russischen Sprache erwerben? Dann ist unser einwöchiger Intensivsprachkurs genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der russischen Sprache von Grund auf.

Arabisch Grundlagen (A1)

- Mo. 20.10. bis Fr. 24.10.2025 in Bückeburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7100 ▪ Kursnr.: 780202
- VHS Schaumburg

Sie haben Interesse, die arabische Sprache zu lernen? Der Kurs legt Wert auf einfache Kommunikation und bietet praktische Übungen. Sie lernen die Grundlagen der arabischen Sprache: Begrüßungen, Zahlen, einfache Sätze, viele praktische Wendungen. Wir tauchen auch ein in die faszinierende Kultur der arabischen Welt.

Finnisch für Anfänger ONLINE (A1.1) ☞

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: G543001
- 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.

Bildungsurlaub: Dänisch für den Beruf (A2/B1) ☞

- Mo. 27.10. bis Fr. 31.10.2025 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse in Dänisch
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 25-39164D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, sich in beruflichen und geschäftlichen Situationen auszudrücken. Der Kurs kombiniert praktisches Sprachtraining (Rollenspiele, praxisnahe Dialoge und interaktive Gruppenübungen) mit interkulturellem Wissen, damit Sie Ihre berufliche Kommunikation in Dänemark effektiv gestalten können.

Portugiesisch A1.1 (brasilianische Variante) ☞

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0211 / 8 99 41 50 ▪ Kursnr.: G538171
- VHS Düsseldorf

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der portugiesischen Sprache mit Fokus auf die brasilianische Variante. Sie üben einfache Gespräche für Alltagssituationen, trainieren die Aussprache und erhalten Einblicke in die brasilianische Kultur. Ab Lição 1, *Beleza! neu A1-A2*, ISBN 978-3-12-528621-4, Klett.

Hocharabisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-B1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hocharabisch – die Sprache, die in allen arabischen und vielen weiteren Ländern verstanden wird. Für Sie kann die Sprache auch in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur, Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

Russisch für Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Russisch Vorkenntnisse / Einführung
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 92-R2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Sie beherrschen die Grundlagen des Russischen und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? In diesem Kurs erweitern Sie Wortschatz und Grammatik. Themen aus Politik, Kultur und Geschichte machen den Unterricht lebendig. Unsere Kursleiterin bringt langjährige Erfahrung und landeskundliches Wissen mit.

Chinesisch intensiv (A1 – Online-Seminar)

- Mo. 3.11. bis Fr. 7.11.2025, Sauerland
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AD402-015
- vhs Arnsberg/Sundern

Chinesisch ist die meist gesprochene Sprache der Welt und zählt zu den Sprachen der Zukunft. Das Intensivseminar vermittelt Anfänger:innen in einer kleinen Lerngruppe fundierte Grundsprachkenntnisse, gibt einen Einblick in die chinesische Kultur und trainiert die mündliche Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen in China.

Chinesisch A1.1 (Einsteiger) &

- Mo. 24.11. bis Do. 27.11.2025 in Lipstadt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 201 €; Die Zahlung der Gebühr kann in Raten folgen.
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 02941 / 2 89 50 ▪ Kursnr.: 62544
- VHS Lipstadt-Anröchte-Erwitte-Rüthen-Warstein

Es erwartet Sie ein kommunikativ ausgerichteter Bildungsurlaub für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Vermittelt werden grundlegende Sprachkenntnisse, ergänzt um wertvolle Einblicke in die Kultur und Kommunikation des Landes. Ziel ist auf eine einfache Verständigung im privaten und beruflichen Umfeld vorzubereiten.

Dänisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 8.12. bis Fr. 12.12.2025 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: G541001
- 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.

Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 5.1. bis Fr. 9.1.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 26-42510D
- VHS Dortmund

Wenn Sie die Grundlagen der koreanischen Sprache erlernen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. In freundlicher Atmosphäre können Sie die koreanischen Schriftzeichen erlernen, Grundlagen von Sprache und Grammatik erwerben, einfache Kommunikation im Alltag üben und mehr über kulturelle Hintergründe erfahren.

Intensivkurs Schwedisch A1 – für Einsteiger/innen (Online)

- Mo. 5.1. bis Fr. 9.1.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Alle
- Infos unter 05721 703 7100 ▪ Kursnr.: 780300
- VHS Schaumburg

Hej och välkommen! Hast Du Lust, die schwedische Sprache mit seiner so herrlich klingenden Melodie von Grund auf zu erlernen? In der Lage sein, dich in einfachen Sätzen mit den Menschen vor Ort zu unterhalten? Du benötigst einen PC/Laptop (nicht Handy oder Tablet & Headset und stabiles Internet)

Intensivkurs Japanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse im Januar

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Kaarst
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Infos unter 02131 / 96 39 45 ▪ Kursnr.: 252-39604
- VHS Kaarst-Korschenbroich

In diesem als Bildungsurlaub anerkannten Intensivkurs erhalten Sie eine Einführung in die japanische Schrift und Aussprache. Sie tasten sich in die japanische Satzstruktur vor und können schon bald einfache Sätze bilden.

Russisch für Anfänger:innen &

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-01
- 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

Hebräisch für Anfänger:innen (online) &

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-02
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Entdecken Sie die klangvolle hebräische Sprache! In diesem digitalen Einführungskurs lernen Sie erste Wörter, Redewendungen und einfache Alltagsdialoge – ergänzt durch Einblicke in Israels Kultur und Literatur. Kursleiter Amos Amit aus Tel Aviv vermittelt Hebräisch praxisnah und mit Begeisterung.

Japanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 19.1. bis Fr. 23.1.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Geringe Vorkenntnisse im Japanischen
- Infos unter 0231 / 5 02 4729 ▪ Kursnr.: 26-42420D
- VHS Dortmund

Wenn Sie Ihre geringen Vorkenntnisse in der japanischen Sprache vertiefen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. In freundlicher Atmosphäre können Sie weitere Grundlagen erwerben, faszinierende Schriftzeichen erlernen, einfache Kommunikation im Alltag üben und dabei mehr über kulturelle Hintergründe erfahren.

Dänisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1 (Kleingruppe)

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €; Keine Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 252M60401
- VHS Minden

In diesem Wochenkurs lernen Sie intensiv die Grundlagen der dänischen Sprache für Beruf und Alltag kennen. Wir konzentrieren uns auf typische und praxisnahe Alltagssituationen, auf die Aussprache und das Hörverständnis. Auch die Landeskunde kommt nicht zu kurz. Hjertlig velkommen!

Chinesisch für Anfänger A1.1

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Hürth
- In Tagesform
- Preis: 224 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 252-6783
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub erwerben Sie Grundkenntnisse der chinesischen Sprache. Sie erlernen Redewendungen für erste Kontakte und Schritt für Schritt die chinesische Schrift. Die Dozentin vermittelt außerdem kulturelle Bräuche und wichtige Regeln, die Sie auf einen Aufenthalt in China vorbereiten. Vorkenntnisse: keine.

Chinesisch – Intensivsprachkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; zzgl. Buch
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 10 ▪ Kursnr.: MZ8613
- VHS Duisburg

Der einwöchige Intensivkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit Basiskenntnisse der chinesischen Sprache für Alltag und Beruf zu erwerben.

Hebräisch für Anfänger:innen (online) ⑩

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-04
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Entdecken Sie die klangvolle hebräische Sprache! In diesem digitalen Einführungskurs lernen Sie erste Wörter, Redewendungen und einfache Alltagsdialoge – ergänzt durch Einblicke in Israels Kultur und Literatur. Kursleiter Amos Amit aus Tel Aviv vermittelt Hebräisch praxisnah und mit Begeisterung.

Neugriechisch für Anfänger:innen ⑩

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-05
- 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 Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Russisch Vorkenntnisse / Einführung
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-06
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Sie beherrschen die Grundlagen des Russischen und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? In diesem Kurs erweitern Sie Wortschatz und Grammatik. Themen aus Politik, Kultur und Geschichte machen den Unterricht lebendig. Unsere Kursleiterin bringt langjährige Erfahrung und landeskundliches Wissen mit.

Dänisch mit geringen Vorkenntnissen (A2.1) &

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-39140D
- VHS Dortmund

In dieser Intensivwoche haben Sie die Möglichkeit, Ihre grundlegenden Sprachkenntnisse über das A1-Niveau hinaus zu vertiefen. Sie erweitern Wortschatz und Grammatik, üben in kurzen Dialogen das Sprechen und Hören und vertiefen so den Alltagsgebrauch der Sprache. Das gemeinsame Lernen ermöglicht Austausch über Land und Leute.

Neugriechisch für Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-07
- 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.

Hocharabisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-08
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hocharabisch – die Sprache, die in allen arabischen und vielen weiteren Ländern verstanden wird. Für Sie kann die Sprache auch in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur, Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

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



Studienreisen

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 €; Preis auf Anfrage
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Die Begegnung mit Fachleuten aus Politik, Kirche und Gesellschaft ermöglicht einen Blick „hinter die Kulissen“, der zu einem besseren Verständnis Jordaniens, auch in Bezug zu Deutschland und Europa, führt. Verbindliches Vorb. Seminar der Hegge in Willebadessen: 10.-11.10.25.

Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt, da sie die maximal zulässige Entfernung von NRW naturgemäß überschreiten.

Andalusien mit dem E-Bike entdecken – Radelvergnügen an der Costa del Sol – 8-tägige Flugreise mit Besuch Gibraltars

- Mo. 27.10. bis Mo. 3.11.2025 in Benalmádena, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 2189 €; im 1/2 DZ, EZZ 240 € und weitere Leistungen/
Kosten auf Anfrage
- Für Radreisende
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: B2632
- VHS Waltrop

Die südspanische Küste mit dem E-Bike entdecken wie z.B. Benalmádena, Fuengirola, Gibraltar, Alhaurín el Grande, Alhaurín de la Torre, Río Guadalhorce und Málaga.

Barcelona 2.0 – die katalonische Hauptstadt entdecken 5-tägige Flugreise

- Mi. 5.11. bis So. 9.11.2025 in Barcelona, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 26 Teilnehmende
- Preis: 1429 €; zzgl. EZZ 300 € / weitere Leistungen auf
Anfrage
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: B2837
- VHS Waltrop

Barcelona entdecken mit seinen Sehenswürdigkeiten und Museen (z.B. Ramblas, Barri Gotic, Sagrada Familia uvm.) Ein Ausflug nach Montserrat ist vorgesehen.

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/>

Tallinn – Estlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven in der EU

- So. 1.3. bis Fr. 6.3.2026 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-010-p
- Auslands-gesellschaft.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.

Edinburgh – Schottlands Identität im europäischen Kontext

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Edinburgh, Schottland, Vereinigtes Königreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-036-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.

Palermo – Schmelztiegel der Kulturen

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Palermo, Sizilien, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-025-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.

Riga – Lettlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven in der EU

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-012-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.

Tallinn – Estlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven in der EU

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-011-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. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Palermo, Sizilien, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-026-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. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Palermo, Sizilien, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-027-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.



UNSERE BILDUNGSREISEN IN EUROPA

Beginn	Kurstitel
30.08.2025	Albanien. Traditionen und Perspektiven.
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?
14.03.2026	Danzig/Kaschubei. Identität im Wandel.
14.03.2026	Madeira. Ist Porto Santo CO ² -neutral?
22.03.2026	Rom. Die grüne Vision in der Großstadt?

Entdecken Sie auf unserer Homepage weitere spannende Bildungsurlaube!

FORUM  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 Biggeseer GmbH

Ewiger Straße 7-9 · 57439 Attendorn
 Tel.: 02722 / 70 90 · FAX: 02722 / 70 94 53
 E-Mail: info@akademie-biggesee.de
 Web: www.akademie-biggesee.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 / 93 21 17 13
 E-Mail: weiterbildung@alanus.edu
 Web: www.werkhaus.alanus.edu

Arbeit und Leben Berg-Mark

Robertstraße 5a · 42107 Wuppertal
 Tel.: 0202 / 30 35 02 · FAX: 0202 / 370 39 23
 E-Mail: berg-mark@arbeitundleben.nrw
 Web: www.aul-bergmark.de

Arbeit und Leben Bielefeld

Ravensberger Park 4 · 33607 Bielefeld
 Tel.: 0521 / 5 57 77 20 · FAX: 0521 / 55 77 72 33
 E-Mail: bfe-info@arbeitundleben.nrw
 Web: www.aulbi.de

Arbeit und Leben Kreis Herford

Kreishausstraße 6 · 32051 Herford
 Tel.: 05221 / 276 91 77 · FAX: 05221 / 27 69 17 79
 E-Mail: info@aul-herford.de
 Web: www.aul-herford.de

Auslandsgesellschaft.de e.V.

Steinstraße 48 · 44147 Dortmund
 Tel.: 0231 / 8 38 00 48 · FAX: 0231 / 8 38 00 56
 E-Mail: kunter@auslandsgesellschaft.de
 Web: auslandsgesellschaft.de/studienreisen-jugendaustausch/bildungsurlaub/

Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Birkenweiher 66 · 42651 Solingen
 Tel.: 0202 / 5 63 26 07 · FAX: 0202 / 5 63 81 44
 E-Mail: info@bergische-vhs.de
 Web: www.bergische-vhs.de

**Bergsträsser Institut für ganzheitliche
Entspannung und Kommunikation**

Promenadenstr. 10-12 · 64625 Bensheim
 Tel.: 06251 / 78 06 86 · FAX: 06251 / 58 14 30
 E-Mail: info@biek-ausbildung.de
 Web: www.biek-ausbildung.de

**Bildungsakademie für Gesundheits- und
Sozialberufe des Kreises Mettmann GmbH**

Jubiläumsplatz 19 · 40822 Mettmann
 Tel.: 02104 / 1 41 80
 E-Mail: bildung@bildungsakademie-mettmann.de
 Web: www.bildungsakademie-mettmann.de/

BildungsForum Lernwelten Bonn

Im Krausfeld 30A · 53111 Bonn
 Tel.: 0228 / 96 95 -940 / -990 / -992
 E-Mail: anmeldung@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 Kult

Münsterstraße 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 / 47 99 60 · FAX: 0241 / 4 79 96 10
 E-Mail: bischoeffliche-akademie@bistum-aachen.de
 Web: www.bischoeffliche-akademie-ac.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, Olga Hansen ·
 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 / 4 00 · FAX: 05644 / 85 19
 E-Mail: bildungswerk@die-hegge.de
 Web: www.die-hegge.de

Erwachsenenbildung**im Ev. Kirchenkreis Gütersloh**

Moltkestraße 10 · 33330 Gütersloh

Tel.: 05241 / 23 48 51 30

E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de

Web: www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung**EUROPEAN Business-Ecademy**

Bismarckstraße 1A · 38640 Goslar

Tel.: 05321 / 6 85 82 44

E-Mail: info@european-business-ecademy.deWeb: www.european-business-ecademy.de**Ev. Erwachsenen- und Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.**

Olpe 35 · 44135 Dortmund

Tel.: 0231 / 54 09 10 · FAX: 0231 / 54 09 49

E-Mail: info@ev-bildung.deWeb: www.ev-bildung.de**Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis****Soest-Arnsberg / Regionalstelle Soest**

Puppenstraße 3-5 · 59494 Soest

Tel.: 02921 / 39 61 21 · FAX: 02921 / 39 61 91 51

E-Mail: helga.broemse@evkirche-so-ar.deWeb: www.ebsoar.de/**Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

Potthoffstraße 40 · 58332 Schwelm

Tel.: 02336 / 40 03 44

E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.deWeb: 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.deWeb: www.fachpool.de**Familienbildungswerk****der AWO-Familienglobus gGmbH**

Liststr. 2 · 40470 Düsseldorf

Tel.: 0211 / 60 02 51 10 · FAX: 0211 / 60 02 50 77

E-Mail: fbw@awo-duesseldorf.deWeb: www.awo-duesseldorf.de/kurse-und-seminare**Figurentheater-Kolleg**

Hohe Eiche 27 · 44892 Bochum

Tel.: 0234 / 28 40 80 · FAX: 0234 / 3 24 37 45

E-Mail: info@Figurentheater-Kolleg.deWeb: www.Figurentheater-Kolleg.de**FORUM Gesundheit**

Am Brambusch 24 · 44536 Lünen

Tel.: 02303 / 2 24 41

E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.deWeb: 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.deWeb: www.forum-unna.de**Freies Bildungswerk Bochum**

Oskar-Hoffmann-Straße 25 · 44789 Bochum

Tel.: 0234 / 6 76 61 · FAX: 0234-6406407

E-Mail: info@fbw-bochum.deWeb: www.fbw-bochum.de**Friedensbildungswerk Köln e.V.**

Obenmarsporten 7-11 · 50667 Köln

Tel.: 0221 / 9 52 19 45

E-Mail: info@friedensbildungswerk.deWeb: www.friedensbildungswerk.de**Friedrich-Ebert-Stiftung – Landesbüro NRW**

Godesberger Allee 149 · 53175 Bonn

Tel.: 0228 / 8 83 72 02

E-Mail: landesbuero-nrw@fes.deWeb: www.fes.de/landesbuero-nrw**Galli Training Center**

Adelheidstr 21 · 65185 Wiesbaden

Tel.: 0611 / 3 41 89 99

E-Mail: gtc@galli.deWeb: 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.deWeb: 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.deWeb: 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.deWeb: 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.deWeb: www.heinrich-luebke-haus.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.deWeb: 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.deWeb: 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.deWeb: www.igmetall-sprockhoevel.de**IKUD Seminare**

Groner-Tor-Straße 33 · 37073 Göttingen

Tel.: 0551 / 3 81 12 78 · FAX: 0551 / 3 81 12 79

E-Mail: info@ikud-seminare.deWeb: www.ikud-seminare.de

IndiTO Bildung, Training und Beratung

Esternmannstraße 204 · 53117 Bonn
 Tel.: 0228 / 67 46 63 · FAX: 0228 / 68 04 00
 E-Mail: info@indito.de
 Web: www.indito.de

**Institut für Kirche und Gesellschaft
der Ev. Kirche von Westfalen**

Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte
 Tel.: 02304 / 75 53 32 · FAX: 02304 / 75 53 18
 E-Mail: info@kircheundgesellschaft.de
 Web: www.kircheundgesellschaft.de

Institut für Teamkultur

Goffartstraße 38 · 52066 Aachen
 Tel.: 0241 / 41 21 95 86
 E-Mail: info@institut-teamkultur.de
 Web: www.institut-teamkultur.de

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3 · 53639 Königswinter
 Tel.: 02223 / 7 30 · FAX: 02223 / 7 36 01
 E-Mail: Bildungsforum@azk.de
 Web: www.azk-csp.de

Karl-Arnold-Stiftung

Eupener Straße 70 · 50933 Köln
 Tel.: 0221 / 6 69 97 50 · FAX: 0221 / 70 06 99
 E-Mail: info@Karl-Arnold-Stiftung.de
 Web: www.Karl-Arnold-Stiftung.de

Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Am Hagen 1 · 48231 Warendorf
 Tel.: 02581 / 9 45 80 · FAX: 02581 / 9 45 82 38
 E-Mail: lvhs-freckenhorst@bistum-muenster.de
 Web: www.lvhs-freckenhorst.de

**Katholische Familienbildungsstätte
Bergisch Gladbach**

Laurentiusstraße 4-12 · 51465 Bergisch Gladbach
 Tel.: 02202 / 93 63 90 · FAX: 02202 / 9 36 39 55
 E-Mail: info@fbs-gladbach.de
 Web: www.fbs-gladbach.de

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstr. 5 · 53113 Bonn
 Tel.: 0228 / 94 49 00 · FAX: 0228 / 9 44 90 77
 E-Mail: postmaster@fbs-bonn.de
 Web: www.fbs-bonn.de

KOBIseminare

Adlerstr. 83 · 44137 Dortmund
 Tel.: 0231 / 5 34 52 50 · FAX: 0231 / 53 45 25 10
 E-Mail: info@kobi.de
 Web: www.kobi.de

Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Hamburger Straße 17 · 50668 Köln
 Tel.: 0221 / 1 39 05 51
 E-Mail: kik@daskulturgetriebe.de
 Web: www.kik-wb.de

lernen & helfen Sprachreisen

Kleine Spitzengasse 2-4 · 50676 Köln
 Tel.: 0221 / 4 74 21 36
 E-Mail: team@lernenundhelfen.de
 Web: www.lernenundhelfen.de

Lionize Yourself

Hohenstaufenring 42 · 50674 Köln
 Tel.: 0156 / 78 97 05 61
 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

Möbelphantasie

Schommelsnaaf 17 · 51491 Overath
 Tel.: 02204 / 4 74 05 09
 E-Mail: info@moebelphantasie.de
 Web: moebelphantasie.de/

neues lernen

Herwarthstraße 22 · 50672 Köln
 Tel.: 0221 / 51 40 20
 E-Mail: info@neues-lernen.info
 Web: www.neues-lernen.info

Resonanz Vincent & Zammit GbR

Wiener Straße 2 · 53332 Bornheim
 Tel.: 0160 / 94 63 97 25
 E-Mail: info@resonanz-institut.de
 Web: resonanz-institut.de/

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Achtermannstr. 10-12 · 48143 Münster
 Tel.: 0251 / 51 11 77 · FAX: 0251 / 4 82 81 88
 E-Mail: info@sobi-muenster.de
 Web: www.sobi-muenster.de

sprechbar in berlin

Grolmanstraße 21 · 10623 Berlin
 Tel.: 030 / 39 88 68 90
 E-Mail: kontakt@sprechbar-berlin.de
 Web: sprechbar-berlin.de/

TAA – Technische Akademie Ahaus

Weidenstraße 2 · 46863 Ahaus
 Tel.: 02561 / 69 92 01 · FAX: 02561 / 69 95 20
 E-Mail: info@taa-ahaus.de
 Web: www.taa-ahaus.de

Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Folwiese 20 · 51069 Köln
 Tel.: 0221 / 68 36 91 · FAX: 0221 / 6 89 77 97
 E-Mail: info@tanzimpulse.de
 Web: www.tanzimpulse.de

TH Köln –**Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung**

Gustav-Heinemann-Ufer 54 · 50968 Köln
 Tel.: 0221 / 82 75 38 66 · 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 / 1 03 43 16 · 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-Tiggis- Platz 1 · 59846 Sundern (Sauerland)
 Tel.: 02933 / 9 22 95 88
 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 / 8 69 55 10
 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 / 94 70 40
 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 / 10 72 30
 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 / 9 77 80 10
 E-Mail: info@vhs-detmold-lemgo.de
 Web: www.vhs-detmold-lemgo.de

VHS Dormagen

Langemarkstraße 1-3 · 41539 Dormagen
 Tel.: 02133 / 2 57 41 79 · 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 / 2 83 26 16 · FAX: 0203 / 283-4101
 E-Mail: info@vhs-duisburg.de
 Web: www.vhs-duisburg.de

vhs Eschweiler

Kaiserstr. 4a · 52249 Eschweiler
 Tel.: 02403 / 7 02 70 · FAX: 02403 / 7027-11
 E-Mail: vhs@eschweiler.de
 Web: www.vhs-eschweiler.de

VHS Essen

Burgplatz 1 · 45127 Essen
 Tel.: 0201 / 88 43 100 · FAX: 0201 / 88 43 003
 E-Mail: info@vhs.essen.de
 Web: www.vhs-essen.de

VHS Frechen

Hauptstr. 110-112 · 50226 Frechen
 Tel.: 02234 / 501 12 53 · FAX: 02234 / 50 14 03
 E-Mail: bueror@vhs-frechen.de
 Web: www.vhs-frechen.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

Friedrichstraße 55 · 45964 Gladbeck
 Tel.: 02043 / 99 24 15 · FAX: 02043 / 99 14 11
 E-Mail: vhs@stadt-gladbeck.de
 Web: www.vhsgladbeck.de

VHS Hagen

Schwanenstr. 6-10 · 58089 Hagen
 Tel.: 02331 / 207 36 22 · FAX: 02331 / 207 24 43
 E-Mail: VHS@Stadt-Hagen.de
 Web: www.vhs-hagen.de

VHS Herne

Wilhelmstraße 37 · 44649 Herne
 Tel.: 02323 / 16 35 84 · FAX: 02323 / 16 35 83
 E-Mail: vhs@herne.de
 Web: www.vhs-herne.de

VHS Iserlohn

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 Kaarst-Korschenbroich

Am Schulzentrum 18 · 41564 Kaarst
 Tel.: 02131 / 96 39 45 · FAX: 02131 / 96 39 49
 E-Mail: anmeldung@vhs-kaarst-korschenbroich.de
 Web: www.vhs-kaarst-korschenbroich.de

VHS Kleve – Wilhelm Frede

Hagsche Poort 22 · 47533 Kleve
 Tel.: 02821 / 8 47 77 · FAX: 02821 / 84-720
 E-Mail: vhs@kleve.de
 Web: www.vhs-kleve.de

VHS Köln

Im Mediapark 7 · 50670 Köln
 Tel.: 0221 / 221-2 59 90 · FAX: 0221 / 221 6 56 90 07
 E-Mail: vhs@stadt-koeln.de
 Web: www.vhs.koeln

VHS Krefeld | 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 / 1 57 80 · 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 / 7 94 45 55 · FAX: 02173 / 79 49 45 15
 E-Mail: vhs@langenfeld.de
 Web: www.vhs-langenfeld.de

VHS Leverkusen

Forum / Am Büchelter Hof 9 · 51373 Leverkusen
 Tel.: 0214 / 4 06 41 88 · FAX: 0214 / 4 06 41 94
 E-Mail: info@vhs-leverkusen.de
 Web: www.vhs-Leverkusen.de

VHS Lippstadt-Anröchte-Erwitte-Rüthen-Warstein

Barthstr. 2 · 59557 Lippstadt
 Tel.: 02941 / 2 89 50
 E-Mail: vhs@lippstadt.de
 Web: vhs.stadt-lippstadt.de/

VHS Löhne

Alte Bündler Str. 14 · 32584 Löhne
 Tel.: 05732 / 10 05 88 · FAX: 05732 / 10 05 89
 E-Mail: vhs@loehne.de
 Web: www.vhs-loehne.de

VHS Menden – Hemer – Balve

Untere Promenade 28 · 58706 Menden (Sauerland)
 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 / 8 37 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 / 20 11 65 37
 E-Mail: Volkshochschule@Moers.de
 Web: www.vhs-moers.de

VHS Monheim am Rhein

Tempelhofer Straße 15 · 40789 Monheim am Rhein
 Tel.: 02173 / 95 17 43 · FAX: 02173 / 95 33 49
 E-Mail: VHS@Monheim.de
 Web: www.vhs.monheim.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

Aegidiistraße 70 · 48143 Münster
 Tel.: 0251 / 4 92 43 21 · FAX: 0251 / 4 92 77 25
 E-Mail: vhs-infotreff@stadt-muenster.de
 Web: www.stadt-muenster.de/vhs

VHS Nordkreis Aachen

Übacher Weg 36 · 52477 Alsdorf
 Tel.: 02404 / 9 06 30 · FAX: 02404 / 90 63 20
 E-Mail: info@vhs-nordkreis-aachen.de
 Web: www.vhs-nordkreis-aachen.de

VHS Oberhausen

Langemarkstraße 19-21 · 46045 Oberhausen
 Tel.: 0208 / 8 25 23 85 · FAX: 0208 / 8 25 54 10
 E-Mail: vhs@oberhausen.de
 Web: www.vhs-oberhausen.de

VHS Oelde-Ennigerloh

Herrenstraße 7 · 59302 Oelde
 Tel.: 02522 / 7 27 22
 E-Mail: vhs@oelde.de
 Web: www.vhs-oelde-ennigerloh.de

VHS Ratingen

Lintorfer Str. 3 · 40878 Ratingen
 Tel.: 02102 / 550 43 08 · FAX: 02102 / 5 50 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 71 00 · FAX: 05721 / 703 7199
 E-Mail: bildungsurlaub@vhs-schaumburg.de
 Web: www.vhs-schaumburg.de

vhs Schwerte

Am Markt 11 · 58239 Schwerte
 Tel.: 02304 / 10 48 50 · FAX: 02304 / 10 48 77
 E-Mail: 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

Ziegeleistraße 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-www.de
 Web: www.vhs-www.de

VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Friedrich-Ebert-Str. 84 · 46535 Dinslaken
 Tel.: 02064 / 4 13 50 · FAX: 02064 / 170 96
 E-Mail: info@vhs-dinslaken.de
 Web: www.vhs-dinslaken.de

VSb-Bildungswerk

Im Mediapark 7 · 50670 Köln
 Tel.: 0221 / 5 74 33 00 · FAX: 0221 / 5 74 33 09
 E-Mail: kontakt@vsb-bildungswerk.de
 Web: www.vsb-bildungswerk.de

Vulkanhotel Steffelnberg e.K. Martina Berg

Hochstraße 7 · 54597 Steffeln
 Tel.: 06593 / 85 06
 E-Mail: rezeption@balance-hotel-eifel.de
 Web: www.balance-hotel-eifel.de/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

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 2025

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: © GaudiLab / shutterstock.com
 © Piotr_Marcinski / photocase.de (S. 3)
 © Tiberius Gracchus / adobestock.com (S. 4)
 © joerg kemmler - Fotolia.com (S. 20)
 © As_seen / Photocase.de (S. 34)
 © tmcphotos / Shutterstock.com (S. 35)
 © Georgejmclittle / Shutterstock.com (S. 45)
 © complize / Photocase.de (S. 49)
 © pixelnest / Photocase.de (S. 55)
 © FERNANDO BLANCO CALZADA / Shutterstock.com (S. 56)
 © BEST-BACKGROUNDS / Shutterstock.com (S. 58)
 © simonthon.com / Photocase.de (S. 62)
 © Maksim Kabakou / Shutterstock.com (S. 64)
 © Aleksandr Pobedimskiy / Shutterstock.com (S. 67)
 © ChriSeS / Photocase.de (S. 73)
 © PolaRocket / Photocase.de (S. 76)
 © wavebreakmedia / Shutterstock.com (S. 78)
 © ESB Professional / Shutterstock.com (S. 87)
 © Studiovin / Shutterstock.com (S. 172)
 © Dotshock / Shutterstock.com (S. 204)
 © zettberlin / photocase.de (S. 227)
 © Arthimedes / Shutterstock.com (S. 238)
 © nito / Shutterstock.com (S. 250, 254, 259, 262, 269, 270)
 © mirzamlk / Shutterstock.com (S. 267)
 © Netfalls / Remy Musser / shutterstock.com (S. 271)
 © Luis Louro / shutterstock.com (S. 276)

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 frestellt, kann er diese betriebliche Bildungsveranstaltung bis zu zwei Tagen 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 AWbG 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 Einigungsstelle 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 AWbG 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 AWbG eingehalten sind. Je nachdem muss das Entgelt dann gezahlt werden.

5. Nach der Veranstaltung: Teilnahme nachweisen

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.

Wenn Bildungsveranstaltungen anerkannt sind oder zumindest als anerkannt gelten, ist nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Nach der Gesetzesbegründung soll nicht die einzelne Bildungsveranstaltung förmlich anerkannt werden, sondern es soll sich nach § 9 Abs. 2 richten, welche Veranstaltungen nicht als Bildungsveranstaltungen im Sinne des Gesetzes „gelten“. Das Seminar muss daher der beruflichen und/oder politischen Weiterbildung dienen und von einer durch die Bezirksregierung anerkannten Einrichtung durchgeführt werden. Die Veranstaltung muss allen Arbeitnehmern zugänglich sein; einschränkend dürfen fachliche Vorkenntnisse gefordert werden. Das Seminar muss bestimmte zeitliche und inhaltliche Vorgaben erfüllen und mit wenigen Ausnahmen in oder innerhalb von 500 km um NRW stattfinden.

1. Veranstaltung zur politischen und/oder beruflichen Bildung

Politische Arbeitnehmerweiterbildung wird angenommen, wenn die Veranstaltung dem Ziel dient, das Verständnis der Beschäftigten für gesellschaftliche, soziale und politische Zusammenhänge zu verbessern und dadurch die in einem demokratischen Gemeinwesen anzustrebende Mitsprache und Mitverantwortung in Staat, Gesellschaft und Beruf zu fördern.

Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung liegt vor, wenn die berufsbezogene Handlungskompetenz der Beschäftigten gefördert und deren berufliche Mobilität durch das Seminar verbessert wird. Sie ist nicht auf die bisher ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Dennoch sind Bildungsinhalte, die sich nicht unmittelbar auf die ausgeübte Tätigkeit beziehen, nur dann akzeptiert, wenn sie in der beruflichen Tätigkeit zumindest zu einem mittelbar wirkenden Vorteil des Arbeitgebers verwendet werden können. Dies ist aber doch oft gegeben.

Als Beispiel zur Verdeutlichung: Eine Krankenschwester, die einen Italienisch-Kurs besucht, kann hierfür Bildungsurlaub nehmen, wenn sie auch italienische Patienten zu betreuen hat. Denn damit ist jedenfalls ein zumindest geringfügiger Vorteil auch für das Krankenhaus als Arbeitgeber verbunden.

Veranstaltungen, die nicht der beruflichen und/oder politischen Bildung dienen, werden nicht akzeptiert. Dies sind Veranstaltungen, die der Erholung, der Unterhaltung, der privaten Haushaltsführung, der Körper- und Gesundheitspflege oder sportlichen, künstlerischen oder

kunsthandwerklichen Zwecken dienen, auf das Einüben psychologischer oder ähnlicher Fertigkeiten gerichtet sind oder auf den Erwerb von Fahrerlaubnissen etc. vorbereiten.

Ebenfalls nicht akzeptiert werden auch Seminare, die Studienreisen sind oder die überwiegend einzelbetrieblichen oder dienstlichen Zwecken dienen. Zu empfehlen ist hier, den Text der Werbung für das Seminar und die Seminarbeschreibung selbst genau durchzulesen. Im Zweifel sollte vor der Teilnahme beim Veranstalter nachgefragt werden.

2. Veranstaltungsort und -zeit

Das Seminar muss innerhalb von 500 km um NRW oder in NRW selbst abgehalten werden. Die Entfernung berechnet sich nach der Luftlinie vom Veranstaltungsort zur Landesgrenze von NRW. Damit sind Veranstaltungen in Deutschland, Belgien, Niederlande, Luxemburg und in den grenznahen Bereichen Frankreichs, Polens, Tschechiens und Dänemarks zulässig.

Zur Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus kann für Seminare auch am Ort von Gedenkstätten und Gedenkstätten Bildungsurlaub genommen werden. Andere Orte sind nicht vorgesehen.

Die Bildungsurlaubstage brauchen nicht zusammenhängend genommen zu werden. Geeignet sind nach § 5 Abs. 5 AWbG auch Seminare, die in der Regel an mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden.

Innerhalb zusammenhängender Wochen kann Bildungsurlaub auch für jeweils einen Tag pro Woche beansprucht werden, wenn eine inhaltliche und organisatorische Kontinuität der Bildungsveranstaltung gegeben ist. Zum zeitlichen Veranstaltungskonzept sieht das Gesetz nun vor, dass Bildungsveranstaltungen in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten umfassen müssen.

3. Durchführung durch anerkannten Träger

Bildungsurlaub kann nur für Seminare einer anerkannten Einrichtung beansprucht werden. Das Ministerium veröffentlicht eine Liste der anerkannten Einrichtungen der Arbeitnehmerweiterbildung und aktualisiert sie mindestens jährlich.

Das Seminar muss auch durch die anerkannte Einrichtung selbst durchgeführt werden. Es genügt nicht, dass diese nur ihren Namen hergibt. Erforderlich ist also, dass die anerkannte Einrichtung selbst den bestimmenden Einfluss auf die Entscheidung hat, ob die Veranstaltung stattfindet, wie sie inhaltlich durchgeführt wird, wer unterrichtet und wer teilnimmt.

4. Zugänglichkeit für alle Arbeitnehmer

Bildungsurlaub kann nur für Seminare beansprucht werden, die für alle Arbeitnehmer zugänglich sind. Zulässig ist eine Einschränkung dahin, dass Veranstalter die Teilnahme von fachlichen Vorkenntnissen abhängig machen können.

Den vollständigen Text dieser Handreichung sowie Musterformulare für die Beantragung finden Sie im Internet unter:

www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber

So bekommen Sie die Broschüre:

Versand durch Bildungsberatungsstellen

Schicken Sie einen mit 1,60 € frankierten und an sich selbst adressierten **Din A4**-Umschlag an eine der unten genannten Adressen. Sie erhalten dann Sie die aktuelle Broschüre per Post zugesandt.

Bildungsberatung an der VHS Aachen

Peterstraße 21-25 • 52062 Aachen
Tel.: (0241) 479 21 62

Bildungsberatung des Kreises Lippe / Detmold

Felix-Fechenbach-Str. 5 • 32756 Detmold
Tel.: (05231) 6 23 59

Bildungsberatung an der VHS Detmold-Lemgo

Krumme Str. 20 • 32756 Detmold
Tel.: (05231) 977 – 232

Bildungsberatung VHS Dortmund Volkshochschule der Stadt Dortmund

Hansastr. 2 – 4 • 44137 Dortmund
Tel.: (0231) 502 47 27

Dortmunder Weiterbildungsforum (dwf) – Weiterbildungsberatungsstelle

Kleppingstr. 37 • 44135 Dortmund
Tel.: (0231) 95 09 00 07

Bildungsberatung der Stadt Düsseldorf

Bertha-von-Suttner-Platz 3 • 40227 Düsseldorf
Tel.: (0211) 89 – 9 34 99

BildungsPunkt Essen

Lindenallee 57 • 45127 Essen
Tel.: (0201) 45 84 46 72

VHS Essen

Burgplatz 1 • 45127 Essen
Tel.: (0201) 88 43 100

Kreis Gütersloh – Bildungs- und Schulberatung

Herzebrocker Str. 140 • 33334 Gütersloh
Tel.: (05241) 85 15 06

VHS Hagen

Schwanenstraße 6-10 • 58089 Hagen
Tel.: (02331) 207 35 38

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.
Jährlich über 400 mal.

Erweitern Sie Ihren beruflichen Horizont an inspirierenden Orten –
in Deutschland und darüber hinaus.
Erleben Sie Gesellschaftspolitik statt nur darüber zu sprechen!

Denn Lernen darf nicht nur, es **muss** Spaß machen!

Lohmarer Institut
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

